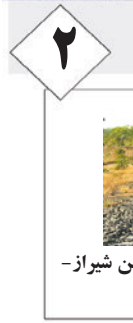




رهبر انقلاب در دیدار هیئت دولت سیزدهم: هم‌توان را متمرکز کنید بر اینکه یک بازسازی انقلابی و البته عقلانی و فکورانه در همه‌ی عرصه‌های مدیریتی ان‌شاءالله به وجود بیاید؛ یعنی حرکت بر روی ریل انقلاب، در بخش‌های مختلف مدیریتی‌ای که در کشور هست. ۱۴۰۰/۰۷/۰۶

# میلاد لارستان



۲

شروع مجدد عملیات احداث راه آهن شیراز- جهرم- لار به بندرعباس



۳

کاهش ۵۰ درصدی واردات محصولات اساسی کشاورزی



۷

تدوین شش استاندارد ملی جدید در حوزه فناوری نانو



۸

آیت... رئیسی: ابایی از مذاکره نداریم ولی مذاکره باید نتیجه محور باشد

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دو شنبه ۱۵/۰۶/۱۴۰۰ - بیست و هشتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - ۰۶ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۸۲ - صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲

عملیاتی شدن ۷۳ درصد مصوبات تسهیل و رفع موانع تولید فارس

۳

قابلیت: اعتماد به آمریکا برای به ارمغان آوردن پیشرفت و امنیت خطایی راهبردی است

۴

راهکارهایی برای ایجاد آزمایش درون

۷

به صرافی‌های آنلاین خارجی اعتماد نکنید/ در صورت کلاهبرداری دسترسی ندارید

۸

جزئیات ۱۰ اقدام راهبردی وزیر راه و شهرسازی

## فرماندار لارستان: اگر بنا باشد در کشور استانی ایجاد شود، باید شاخص‌ها و ظرفیت‌ها سنجیده شود



### سالروز ارتحال سید لاری یا سالروز حرکت ضداستعماری

روز گذشته شدن رئیس‌علی دلواری به نام روز حرکت ضداستعماری علیه انگلستان نام‌گذاری شده است، که طبعاً نام ایشان و خاطره قهرمانی‌های آن دوران احیا می‌گردد.

شایسته است برای مرحوم آیت... العظمی سید عبدالحسین لاری که جنبش ضداستعماری را در فارس و بنادر آن موقع یعنی فارس، بوشهر و هرمزگان امروز هدایت می‌کرد، روزی از سال اختصاصی دهند و مراسمی در همین راستا برگزار نمایند.

می‌توان روز تولد یا ارتحال آن مرحوم را براساس صلاح‌دید همشهریان و مسئولان در نظر گرفت و هرساله مراسمی را برگزار نمود و یاد و خاطره داورمردانی که در این خطه در رکاب سید لاری مبارزه کرده و به شهادت رسیده‌اند گرامی داشته شود.

شایسته است برای شهدای آن زمان و زنده نگه داشتن یاد و خاطره آنان فکری بایسته نمود، تا مجاهدت آن بزرگ‌مردان احیا گردد و فرزندان این مرزوبوم به عمق این راه طی شده پیش‌از گذشته آشنا شوند و قدردان تلاش از جان گذشتگان این اقلیم باشند. به نظر می‌رسد حسینیه اعظم جایگاه مناسبی برای تحقق این پایگاه باشد.

از کسانی که در رابطه با شهدای آن دوران علم و اطلاعی دارند تقاضا داریم اطلاعات خود را جهت جمع آوری و تدوین یادنامه‌ها به دفتر روزنامه میلاد لارستان واقع در لار- شهر جدید- بلوار امام رضا- جنب نظام مهندسی تحویل داده تا در اختیار عموم مردم قرار گیرد و اصل آن به صاحبان مربوطه مسترد گردد.

## با میلاد لارستان، خود را به اهالی فارس و هرمزگان بشناسانید

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی‌ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۸ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال‌های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصاً در پایگاه اطلاع رسانی و کانال‌های فضای مجازی می‌باشد.

شماره‌های ارتباط با میلاد لارستان  
 ۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷  
 ۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴  
 در واتس‌آپ و پیامک: ۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

سایت میلاد لارستان: [mldl.ir](http://mldl.ir)  
 کانال اینستاگرام: [https://www.instagram.com/milad\\_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)  
 لینک و آدرس‌های فضای مجازی ما  
 کانال واتس‌آپ: <https://b2n.ir/665314>  
 کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>  
 کانال اینستاگرام: <https://b2n.ir/213512>

## فرماندار لارستان: اگر بنا باشد در کشور استانی ایجاد شود، باید شاخص‌ها و ظرفیت‌ها سنجیده شود



حسینی، با اشاره به اینکه فعالیت‌ها به صورت قانونی و هدفمند اجرا می‌شود در لارستان همه خواسته‌ها و مطالبات مردم یک پیوست دارد که همه چیز را بر مبنای ارتقاء شهرستان و استان می‌سنجد، ابراز کرد: در رابطه با گمانه استان شدن لارستان یا شهرستان‌های دیگر مردم لارستان قاعده کار و چارچوب قانونی را می‌دانند و اگر بنا باشد در کشور استانی ایجاد شود صرفاً با یک پیشنهاد نیست و باید شاخص‌ها، ظرفیت‌ها و همچنین امکان آن سنجیده شود.

فرماندار ویژه لارستان، گفت: در رابطه با گمانه استان شدن لارستان یا شهرستان‌های دیگر مردم لارستان قاعده کار و چارچوب قانونی را می‌دانند و اگر بنا باشد در کشور استانی ایجاد شود صرفاً با یک پیشنهاد نیست و باید شاخص‌ها، ظرفیت‌ها و همچنین امکان آن سنجیده شود.

به گزارش میلاد لارستان، جلیل حسینی در جمع خبرنگاران با بیان اینکه انبار سوخت لارستان، جنوب استان را پوشش می‌دهد، افزود: در واقع لارستان گلوگاه ورودی فارس است و گرچه در این موضوع بحث برخی از آسیب‌ها وجود دارد اما یک شهرستان استراتژیک محسوب می‌شود.

حسینی همچنین یکی از مشکلات دیگر را وجود اتباع بیگانه در منطقه دانست و ابراز کرد: بعد از ورود طالبان به کشور افغانستان تنها ۴۸۰ نفر از اتباع بیگانه آواره در شهرستان مواجه شدیم که همه آنها ساماندهی شدند.

در هیچ روستایی مشکل جیره بندی آب وجود ندارد فرماندار ویژه لارستان، با اشاره به اینکه از سال ۹۶ تا ۹۷ کلنگ‌زنی و پروژه‌های مختلفی انجام شده است، خاطر نشان کرد: طی یک سال و نیم گذشته ۸۸ پروژه درمانی و بهداشتی به بهره‌برداری رسیده است که عمده این‌ها توسط خیرین بوده است و خیرین در شهرستان به خوبی عمل کرده‌اند.

حسینی، همچنین در رابطه با وضعیت آب شرب در شهرستان گفت: در هیچ شهر لارستان قطعی آب نداشته ایم و آب سد سلمان شهرستان خنج، گراش اساسی ما در بخش بیرم بوده است که زیربنای آن در حال تجهیز و تکمیل است و در روستاها هیچ‌گونه کمبود و جیره‌بندی آب نداریم. در شهرستان بحث کیفیت آب داریم تا کمیت و با انشعاب آب از سد سلمان این موضوع نیز مرتفع می‌شود.

حسینی، در رابطه با سرمایه‌گذاری در شهرستان با اشاره به اینکه مراکز تولیدی تعطیل شده نسبت آنها کم بوده است، بیان کرد: ۱۶ مجوز نیروگاه خورشیدی در سال ۹۶ به سرمایه‌گذار خارجی داده شد که با تحریم‌ها این موضوع متوقف شده است و همچنین طرح پرورش شتر متعلق به امیر قطر در لارستان انجام می‌شود که این موجب ارزآوری شده است و سرمایه‌گذاری اولیه ۲۲ میلیارد تومان در شهرستان انجام می‌شود.

هیچ روستایی نداریم که ردپای خیرین در آن وجود نداشته باشد وی با اشاره به اینکه در لارستان بر اساس نیروی انسانی شاهد رشد و شکوفایی هستیم و هیچ روستایی نداریم که ردپای خیرین در آن وجود نداشته باشد ابراز کرد بیش از ۱۰۰ بانک و موسسه مالی و اعتباری در

خانه از هر جایی امن تر است



## تلف شدن ۶۰ راس دام در بیرم ؛ پای آب آلوده در میان است



تلف شدن ۶۰ راس دام سبک در زمین کشاورزی اطراف شهر بیرم در شبکه های مجازی بازتاب داشت که مسئولان محلی می گویند: علت تلف شدن این دام ها آب آلوده به کودهای شیمیایی در آب انبار بوده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، بخشدار بیرم گفت: برای بررسی جزئیات تلفات این تعداد دام بررسی های بیشتر برای اطمینان کامل مجموعه دام پزشکی و اهالی منطقه ادامه دارد.

همچنین روح ... ابادی بیان کرد: البته به گفته اهالی منطقه و خود شخص مالک دلیل تلف شدن این دام ها همان آب آلوده آب انبار در بیرون از شهر و در زمین زراعی بوده اما برای بررسی بیشتر آزمایش بر روی آب و دام ها در حال انجام است.
مدیر اداره دامپزشکی لارستان نیز گفت: بررسی ها و انجام آزمایش برای علت تلف شدن این دام ها در حال انجام است.

سروش اسدی افزود: البته با توجه به بررسی های اولیه به نظر می رسد علت تلف شدن این دام ها که اواخر هفته گذشته رخ داد ناشی از آب آلوده به کود شیمیایی در زمین کشاورزی بوده و این مهم نیز برای خود مالک محرز شده و شکایت و اعتراضی نداشته است.

### تداوم طرح احسان سلامت با اهداء تجهیزات پزشکی از سوی ستاد فرمان امام(ره)

مدیرکل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) فارس، گفت: با توجه به افزایش شمار مبتلایان به کرونا و نیاز مبرم به تجهیزات پزشکی ، بنیاد احسان با طرح احسان سلامت، ۵۰۰ کپسول اکسیژن، ۱۵۰ دستگاه بای‌پپ و ۱۷ دستگاه ونتیلاتور به مراکز علوم پزشکی استان‌هایی که شرایط حادث‌تری در حوزه کرونا دارند، اهداء می‌کند.

ابوالفضل خروطی با بیان این مطلب اظهار داشت: بنیاد احسان وابسته به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) در قالب پویش «احسان سلامت» در راستای مشارکت در رفع نواقص و کاستی‌ها و موانع موجود در مقابله با بیماری کوید ۱۹ ، تعداد ۳۰ عدد کپسول ۴۰ لیتری اکسیژن و ۷ دستگاه بای‌پپ را با هزینه‌ای بالغ بر حدود ۵۰۰ میلیون تومان تهیه و در اختیار علوم‌پزشکی شیراز قرار داده است.

وی ضمن آرزوی سلامتی برای سفیدپوشان عرصه سلامت و تمامی کادر درمان گفت: ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) همان گونه که از ابتدای شیوع این بیماری منحوس با برگزاری رزمایش های مختلف، اعم از توزیع بسته های معیشتی و بهداشتی کمک های مومنه‌ها و تولید واکسن و ... و بر کنار مردم بوده است، در این مرحله نیز با اهداء تجهیزات پزشکی یار و همراه مردم عزیزمان خواهد بود.

استاندار فارس گفت: افزون بر ۷۳ درصد از مصوبان کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان عملیاتی شده است که این مهم در سال گذشته زمینه ساز احیاء و فعالیت مجدد ۳۰۰ واحد تولیدی شد.

عنایتا... رحیمی، در جلسه کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید فارس در شیراز افزود: در جریان این جلسات هزاران مورد از مشکلات و موضوعات مربوط به مجموعه‌های تولیدی بررسی و راهکارهایی ارائه شد و بسیاری از مشکلات موجود نیز حل و فصل گردید. وی، حاکمیت را رکن اصلی رونق اقتصادی و جهش تولید دانست و ادامه داد: باید کوشید تا در کنار روان سازی امور، پشتیبانی و مانع زدایی نیز انجام شود.رکن بعدی، فعالان اقتصادی هستند که باید به روز رسانی فعالیت‌های خود را در دستور کار قرار دهند و به بهبود کیفیت محصولات تولیدی و متناسب سازی قیمت با کیفیت نیز توجه داشته باشند. استاندار فارس، مردم را دیگر رکن اساسی رونق اقتصادی و جهش تولید دانست و گفت: مردم می‌توانند با جایگزین کردن مصرف کالای داخلی با کالای خارجی رونق تولید و جهش اقتصادی را رقم بزنند.

## شروع مجدد عملیات احداث راه آهن شیراز-چهرم-لار به بندرعباس



نماینده مردم چهرم و خفر در مجلس شورای اسلامی از شروع مجدد عملیات احداث راه‌آهن شیراز-چهرم-لار به بندرعباس خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان، محمدرضا رضایی

## عملیاتی شدن ۷۳ درصد مصوبات تسهیل و رفع موانع تولید فارس



رحیمی افزود: آنچه که ما در جلسات کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید دنبال می‌کنیم ایفای نقش حاکمیت یعنی روان سازی، پشتیبانی و مانع زدایی به بهترین شکل ممکن است که نتایج این عملکرد با تصمیمات گرفته شده در کارگروه رفع موانع تولید، ستاد اقتصاد مقاومتی و کارگروه جهش تولید نمایان شده است. وی، ضمن انتقاد از عدم حضور برخی مدیران در جلسه کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید تصریح کرد: انتظار دارم مجموعه‌هایی که عضو این کارگروه هستند به شکل منظم جلسات آن شرکت کنند.

## شروع مجدد عملیات احداث راه آهن شیراز-چهرم-لار به بندرعباس

کوچی در گفت‌وگو با ایرنا درباره توسعه راه‌آهن گفت: در حوزه شبکه ریلی کشور ما باید امروز حداقل ۳۰درصد بار و مسافر را طبق برنامه بالادستی اعتبارات موردنیاز عملیات اجرایی آن ریل جابه‌جا کنیم، اما در حال حاضر کمتر از ۱۰درصد است.

رضایی با تأکید بر اهمیت موضوع احداث راه‌آهن در انذهان عمومی، افزود: اعتقاد داریم باید در کنار حمل و نقل هوایی به‌عنوان ایمن‌ترین وسیله جابه‌جایی، حمل‌ونقل ریلی به‌عنوان وسیله‌ای ارزان و ایمن، توجه شود.

وی با بیان اینکه راه‌آهن شیراز-چهرم-لار به شیراز-چهرم-لار به بندرعباس خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان، محمدرضا رضایی

## روزبهی:استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی، منجر به فردگرایی می‌شود



هم اشاره کرد و گفت: اگرچه جامعه محصول شبکه‌ای از اجتماع است اما عدم استفاده صحیح از نرم افزارهای شبکه‌های اجتماعی، افراد یک جامعه را به فردگرایی سوق می‌دهد.

روزبهی، غار تنهایی جوانان و نوجوانان عصر مدرنیته را بسیار گسترده دانست و بیان کرد: جوان امروز که باید نشاط، امید، مطالعه و سرزنده بودن را اولویت در کارهایش قرار دهد نباید مغلوب فتنه‌های دشمن واقع شود و خود را منزوی کند.

وی هم‌چنین با اشاره به اینکه نوک پیکان دشمن جوانان و نوجوانان عرصه علم هستند، گفت: فرد گرایی در حوزه رسانه و شبکه‌های اجتماعی نباید جوانان را گوشه گیر کند بلکه با استفاده از شبکه‌های اجتماعی قدرت فرد و اندیشه جوان مدرنیته امروز باید تقویت شود و در تولید علم و محتوا بر دشمنان غلبه و بر افکار شوم آنان غالب شوند.

روزبهی با بیان اینکه جوانان و نوجوانان، با نیروی اندیشه و قدرت تفکر می‌توانند قدرت نرم دشمن را به نفع خود تغییر دهند، اضافه کرد: موازنه قدرت، امروز در افکاری است که اندیشه ناب اسلام را به خوبی درک کرده باشد و به جهان نیز مغایره کند.

روزبهی ادامه داد: آموزه‌های دین اسلام اگر به خوبی اجرا شود، با فرهنگ غنی خود می‌تواند جهان را از فلاکت نجات دهد. وی به جنبه‌های منفی شبکه‌های اجتماعی در جهان مدرن، اگر عقلانیت را مقدم بر مدرنیته و پسا مدرن نداند دچار خطا و لغزش می‌شود. روزبهی به نقش و اهمیت رسانه در دوران پسا مدرن اشاره کرد و گفت: رسانه در هر دوره و به فراخور زمان خودش قابل تغییر بوده و روز به روز در حال گسترش و پیشرفت است.

مدیر روابط عمومی سپاه ناحیه احمدین موسی (ع) شیراز، تأکید کرد: اگر چه جامعه محصول شبکه‌ای از اجتماع است اما عدم استفاده صحیح از افزارهای شبکه‌های اجتماعی جامعه را به فردگرایی تبدیل می‌کند.

حسین روزبهی مدیر روابط عمومی سپاه ناحیه احمد بن موسی (ع) شیراز در کارگاه آموزشی تقویت سواد رسانه و در جمع رابطین سپاه احمد بن موسی(ع)، گفت: شبکه‌های اجتماعی در عصر مدرن، فرهنگ جهانی شدن را به هم نزدیک می‌کند.

وی با اشاره به جنبه‌ها و اثرات مثبت شبکه‌های اجتماعی، فرهنگ جهانی شدن را نقطه آغاز تمدن نوین اسلامی دانست و خاطرنشان کرد: جوانان و نوجوانان عرصه علم و دانش باید با ورود به شبکه‌های اجتماعی، فرهنگ جهانی شدن را به جهانی شدن فرهنگ تمدن نوین اسلامی تبدیل و از این فرصت‌ها به خوبی استفاده کنند.

مدیر روابط عمومی سپاه ناحیه احمدین موسی (ع) شیراز، عنوان کرد: قدمت تاریخ ایران، گستره نسل شیعه و فرهنگ غنی اسلام، باید در جهان توسط جوانان زنده عرصه اطلاع رسانی با استفاده از شبکه‌های اجتماعی به جهان مغایره شود.

روزبهی ادامه داد: آموزه‌های دین اسلام اگر به خوبی اجرا شود، با فرهنگ غنی خود می‌تواند جهان را از فلاکت نجات دهد. وی به جنبه‌های منفی شبکه‌های اجتماعی در جهان مدرن، اگر عقلانیت را مقدم بر مدرنیته و پسا مدرن نداند دچار خطا و لغزش می‌شود.

روزبهی به نقش و اهمیت رسانه در دوران پسا مدرن اشاره کرد و گفت: رسانه در هر دوره و به فراخور زمان خودش قابل تغییر بوده و روز به روز در حال گسترش و پیشرفت است.

مدیر روابط عمومی سپاه ناحیه احمدین موسی (ع) شیراز، تأکید کرد: اگر چه جامعه محصول شبکه‌ای از اجتماع است اما عدم استفاده صحیح از افزارهای شبکه‌های اجتماعی جامعه را به فردگرایی سوق می‌دهد.

حسین روزبهی مدیر روابط عمومی سپاه ناحیه احمد بن موسی (ع) شیراز در کارگاه آموزشی تقویت سواد رسانه و در جمع رابطین سپاه احمد بن موسی(ع)، گفت: شبکه‌های اجتماعی در عصر مدرن، فرهنگ جهانی شدن را به هم نزدیک می‌کند.

وی با اشاره به جنبه‌ها و اثرات مثبت شبکه‌های اجتماعی، فرهنگ جهانی شدن را نقطه آغاز تمدن نوین اسلامی دانست و خاطرنشان کرد: جوانان و نوجوانان عرصه علم و دانش باید با ورود به شبکه‌های اجتماعی، فرهنگ جهانی شدن را به جهانی شدن فرهنگ تمدن نوین اسلامی تبدیل و از این فرصت‌ها به خوبی استفاده کنند.

مدیر روابط عمومی سپاه ناحیه احمدین موسی (ع) شیراز، عنوان کرد: قدمت تاریخ ایران، گستره نسل شیعه و فرهنگ غنی اسلام، باید در جهان توسط جوانان زنده عرصه اطلاع رسانی با استفاده از شبکه‌های اجتماعی به جهان مغایره شود.

روزبهی ادامه داد: آموزه‌های دین اسلام اگر به خوبی اجرا شود، با فرهنگ غنی خود می‌تواند جهان را از فلاکت نجات دهد. وی به جنبه‌های منفی شبکه‌های اجتماعی در جهان مدرن، اگر عقلانیت را مقدم بر مدرنیته و پسا مدرن نداند دچار خطا و لغزش می‌شود.



رحیمی بیان کرد: تا زمانی که مدیریت این کارگروه را بر عهده دارم به عنوان استاندار فارس اجازه نخواهم داد عدم حضور برخی افراد، شان این جلسات را زیر سوال ببرد.

او گفت: از امروز نیز وزیر مربوطه از همکاری نکردن هر یک از مدیران با کارگروه‌های برگزار شده آگاه خواهد شد.کارگروه رفع موانع تولید در سالی که گذشت ۴۰۳ جلسه برگزار کرده که در این جلسات مشکلات ۲ هزار و ۴۵۰ واحد تولیدی مطرح و سه هزار و ۴۰۰ مصوبه صادر شده که ۷۷ درصد مصوبات اجرا شده و یا در حال اجرا است.

## شروع مجدد عملیات احداث راه آهن شیراز-چهرم-لار به بندرعباس

نمی‌توان گفت این پروژه فردا شروع می‌شود و به نتیجه می‌رسد، اما احداث این راه‌آهن در دستور کار قرار گرفته و امید می‌رود در آینده با تخصیص اعتبارات موردنیاز عملیات اجرایی آن سرعت بخشیده شود.

نماینده مردم چهرم و خفر در مجلس شورای اسلامی بیان کرد: راه‌آهن بندرعباس-لارستان-چهرم به شیراز برای کشور بسیار مهم است و می‌تواند منطقه جنوب را به مرکز استان و در پی آن به راه‌آهن شیراز به کرمان و گلنگهر و همچنین اصفهان به مرکز کشور وصل کند.

رضایی گفت: پیمانکار جدید راه آهن چهرم ۲۰ شهریور ماه مشخص می‌شود و احداث این راه‌آهن شروع مجدد شروع به کار خواهد کرد.

## نظارت و کنترل مرزهای هرمزگان

## به منظور شناسایی سویه‌های جدید کرونا



باشند. در پاساژها، اصناف، بازار و همه مشاغل نیز باید به طور جدی دستورالعمل‌های بهداشتی رعایت شود تا روند بیماری کرونا کاهش یابد.

وی گفت: علاوه بر اینکه تعداد مراجعین سرپایی و فوت ناشی از کرونا در هرمزگان کاهش پیدا کرده است، تعداد فوت به دلیل بیماری کرونا در هرمزگان نسبت به میانگین کشوری کمتر است که نشان دهنده کیفیت خوب درمان بیماران مبتلا به کرونا در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی از سوی پزشکان، پرستاران و کادر درمان در سراسر استان هرمزگان است.

استاندار هرمزگان، با اشاره به لزوم حفظ فضاها و مکان‌های جدید ایجاد شده برای بستری بیماران مبتلا به کرونا، خاطرنشان کرد: با این کار، بیمارستان‌ها می‌توانند در راستای ماموریت‌های خود برای ارائه خدمات مطلوب در زمینه نیازهای تخصصی به مراجعین و بیماران غیر از کرونا، گام بردارند.

استاندار هرمزگان گفت: در تمامی نقاط مرزی استان و همچنین در جزایر و مناطق آزاد هرمزگان، نظارت و کنترل جدی بر تردها صورت می‌گیرد تا به محض شناسایی سویه‌های جدید ویروس کرونا از ورود به استان و کشور جلوگیری شود.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، فریدون همتی در نشست ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا در هرمزگان با اشاره به تاکید ستاد ملی مقابله با کرونا به استان های مرزی در راستای مراقبت و نظارت بیشتری بر رفت و آمد در مرزها برای جلوگیری از ورود سویه‌های جدید ویروس کرونا به کشور اظهار داشت: کمیته استانی این موضوع با محوریت دانشگاه علوم پزشکی و همکاری فرمانداران در هرمزگان فعال شده است.

وی ادامه داد: در تمامی نقاط مرزی استان و همچنین در جزایر و مناطق آزاد هرمزگان، نظارت و کنترل جدی بر تردها صورت می‌گیرد تا به محض شناسایی سویه های جدید ویروس کرونا، با واکنش فاعلانه از ورود این سویه‌های ویروس به استان و کشور جلوگیری شود.

استاندار هرمزگان، با بیان اینکه با افزایش حساسیت‌ها و رعایت خوب پروتکل‌های بهداشتی، میزان ابتلا به کرونا در هرمزگان، رو به کاهش است، افزود: امیدواریم این رویه خوب رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی مردم بزرگوار ادامه داشته باشد و همچنان نسبت به استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی و اجتماعی، پرهیز از دورهمی‌ها و عدم حضور در تجمعات، توجه جدی داشته

## تزریق واکسن کرونا ، مهمترین دغدغه مسوولان بهداشتی فارس

هر روز که می‌گذرد چشم‌هایی نگران آمدن یا نیامدن پیامک تزریق کرونا بر روی گوشی های تلفن همراه است ، دست هایی تلاش می‌کنند تا سهمیه بهتر و بیشتری از واکسن برای شهروندان در شیراز و دیگر شهرهای فارس تامین گردد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز در سیمد و نود و هفتمین نشست ستاد مدیریت بیماری کووید ۱۹ در دانشگاه، تأکید کرد: تزریق واکسن علیه کرونا در سطح استان، مهمترین دغدغه مسوولان دانشگاه است.

مهروز لطفی با تأکید بر اینکه تزریق واکسن علیه کرونا در سطح استان، مهمترین دغدغه مسوولان دانشگاه است، اعلام کرد: با برگزاری نشست های متعدد و برنامه ریزی های انجام شده، از تمام ظرفیت های استان برای انجام واکسنیاسیون عمومی به صورت گسترده استفاده می شود.

بررسی امکان استفاده از مشارکت داوطلبان سلامت شامل دانشجویان رشته های مختلف بهداشت و درمان در انجام واکسنیاسیون و ظرفیت بخش های خصوصی استان، از دیگر موضوعات این نشست بود که با تأکید رئیس دانشگاه در دستور کار قرار گرفت.

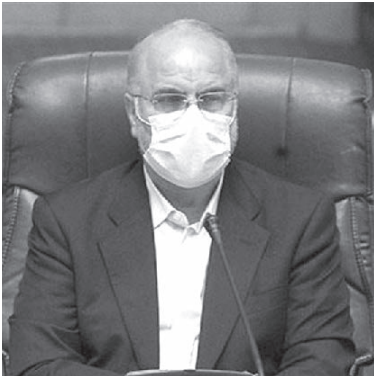
دکتر لطفی با تأکید بر اینکه لازم است در کنار تلاش های مجموعه سلامت برای تسریع در امر واکسنیاسیون، مشارکت عمومی نیز در این زمینه تقویت شود؛ از عموم مردم استان خواسته تا طبق پیامک نوبت دهی، به مراکز واکسنیاسیون اعلام شده در پیامک مراجعه کنند.وی دو عامل مهم پایبندی به قرنطینه صحیح خانگی و واکسنیاسیون را در کاهش میزان ابتلا و مرگ ناشی از کرونا در فارس، بسیار تأثیرگذار دانست و اعلام کرد: با برگزاری نشست های متعدد و برنامه ریزی های انجام شده، از تمام ظرفیت های استان برای انجام واکسنیاسیون عمومی به صورت

<b>آکهی تحدید حدود اختصاصی</b>	
نظر به اینکه عملیات تحدیدی شش‌دانگ یک قطعه شش‌دانگ یک قطعه زمین تحت پلاک مساحت ۱۰۸۲۷/۱۲۹۰۴ مغروز و مجزا شده از پلاک واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس خور ملکی آقای محمد ولی جمالیان که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آکهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۰۷/۰۷ تعیین محدود روز شنبه ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاعی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.	
تاریخ انتشار <span> </span> : ۱۴۰۰/۰۶/۱۵	تاریخ انتشار <span> </span> : ۱۴۰۰/۰۶/۱۵
هدایت اله رحیمی درازی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش	هدایت اله رحیمی درازی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۷۰۶	م/الف/۷۰۸

<b>آکهی تحدید حدود اختصاصی</b>	
چون عملیات تحدیدی شش‌دانگ یک قطعه زمین بمساحت ۲۳۰ متر مربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۹۰۴ مغروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۷۸۸واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس گراش خیابان بسیج ملکی آقای محمدرضا قربانی فرزند حاجی باید تجدید آگهی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاعی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.	
تاریخ انتشار <span> </span> : ۱۴۰۰/۰۶/۱۵	تاریخ انتشار <span> </span> : ۱۴۰۰/۰۶/۱۵
هدایت اله رحیمی درازی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش	هدایت اله رحیمی درازی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۷۰۷	م/الف/۷۰۸

<b>آکهی تحدید حدود اختصاصی</b>	
نظر به اینکه عملیات تحدیدی شش‌دانگ یک قطعه شش‌دانگ یک قطعه زمین تحت پلاک مساحت ۹۷۰/۸۳ مترمربع تحت پلاک ۵۶۰/۱۴ واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس خور ملکی آقای محمد ولی جمالیان که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آکهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۰/۰۷/۰۷ تعیین محدود روز شنبه ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل خواهد آمد به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاعی باستاند ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.	
تاریخ انتشار <span> </span> : ۱۴۰۰/۰۶/۱۵	تاریخ انتشار <span> </span> : ۱۴۰۰/۰۶/۱۵
عبداله جهانپور عمله – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان	عبداله جهانپور عمله – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
م/الف/۴۲۶	م/الف/۴۲۶





رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: اعتماد برخی دولتمردان افغانستانی به آمریکا جهت به ارمغان آوردن پیشرفت و امنیت برای کشورشان خطایی راهبردی بود.

محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی در جلسه قوه مقننه و در نطق پیش از دستور خود ضمن تشکر از نمایندگان برای برگزاری جلسات رای اعتماد به وزرای پیشنهادی، گفت: با برنامه‌ریزی منظم برای اولین بار و با تشکیل ۲۷۵ جلسه، تمام وزرا در کمیسیون‌ها و فراکسیون‌ها حضور یافتند و به‌صورت مستقیم و چهره به چهره با نمایندگان آشنا شدند که این موضوع نقش مهمی در شناخت دقیق وزرا از سوی وکلای ملت داشت.

وی با تأکید بر اینکه با ورود نیافتن افراد غیرمسئول به جلسات وزرا با کمیسیون‌ها، امکان ایجاد حاشیه که در ادوار گذشته وجود داشت از بین رفت و در نهایت پس از چند روز

پرکار در محیطی منطقی و منظم، رأی اعتماد

نهایی شد، ادامه داد: نمایندگان برای تسریع در تشکیل کابینه با اعتقاد به اینکه رئیس‌جمهور مسئول اجرایی کشور است، رأی حداکثری به کابینه پیشنهادی دادند تا زمینه تشکیل دولتی قوی فراهم شود. گام اول مجلس در تعامل با دولت با حسن نظر برداشته شد و اراده مجلس از روز اول نیز چنین بود.

رئیس‌جمهور و اعضای هیئت دولت در هفته ابتدایی از مسئولیت خود با حضورهای میدانی جدیت خود را در تشکیل دولت مردمی نشان دادند و روح امید را در جامعه دمیدند.

رئیس مجلس اظهار کرد: ما به‌عنوان نمایندگان مردم شریف ایران وظیفه خود می‌دانیم از این شروع امیدافزین تشکر کنیم و تأکید می‌کنیم در پیگیری مسائل اساسی مردم مخصوصاً مواردی که در زندگی جاری‌شان تأثیر مستقیم دارد، مانند مقابله با آسیب‌های حوزه سلامت، معیشت ناشی از بیماری کووید۱۹، قیمت ارز، حفظ ارزش پول ملی، تأمین کالاهای ضروری مردم با قیمت مناسب، ثبات اقتصادی و توجه به مناطق محروم کنار دولت هستیم و آماده‌ایم نیازهای این نهاد را در جهت مصالح مردم برآورده کنیم، به‌علاوه برای کمک به دولت وظیفه نظارتی خود را همدلانه و دلسوزانه در جهت رصد و برطرف کردن نقاط ضعف احتمالی انجام خواهیم داد.اتفاق مبارکی که در هفته گذشته رخ داد، رهنمودهای بسیار مهم رهبر معظم انقلاب در دیدار با اعضای هیئت دولت بود که نقشه راهی روشن را پیش‌روی دولت

## قالیباف: اعتماد به آمریکا برای به ارمغان آوردن پیشرفت و امنیت خطایی راهبردی است

سیزدهم قرار داد؛ عمل به وعده‌ها همراه با تعیین روزشمار از رهنمودهای مهمی است که تجربه نشان می‌دهد می‌تواند علاوه بر امیدافزینی در مردم و بخش‌های مختلف، دولت را وادار به برنامه‌ریزی دقیق و قابل سنجش پیشرفت کار کند.تأکید بر فزاشتن پیوست عدالت یکی دیگر از مهم‌ترین فزازه‌ای این نقشه راه بود که ما در مجلس شورای اسلامی خود را مخاطب آن در تنظیم قوانین می‌دانیم و همان طور که در سال اول مجلس سعی کردیم به این مسأله توجه کنیم، تکلیف خود می‌دانیم که با حساسیت و دقت بیشتر در قانون‌گذاری‌ها مخصوصاً در تصویب بودجه سال آینده و برنامه هفتم توسعه به آن توجهی ویژه داشته باشیم و از همه این موارد مهمتر نگاه تحول‌گرایانه ایشان با تأکید بر عقلانیت در انقلابی‌گری، ترجیح‌بند مهمی بود که علاوه بر اینکه دولت وظیفه دارد در بازسازی مدیریت‌های اجرایی کشور آن را به‌کار ببندد، باید نصاب‌العین همه دستگاه‌های دیگر و جریان‌های سیاسی و اجتماعی و رسانه‌ای قرار گیرد.تحولات افغانستان محور دیگری است که اشاره به آن را لازم می‌دانم؛ تحلیل‌گران دنیا با سلاقی مختلف فرار دلیلانه ارتش آمریکا را به‌عنوان نمادی روشن از افول قدرت بین‌المللی آمریکا تحلیل می‌کنند. همچنین امروز تجربه دولتمردان و مردم افغانستان پیش‌روی همه است؛ رها کردن کشور توسط دولت دست‌نشانده آمریکا در افغانستان و استقرار بی‌درسد طالبان در سراسر آن کشور که نتیجه نارضایتی گسترده از ۲۰ سال اشغالگری آمریکا و بی‌عملی دولتی

## بازدید نمایندگان ویژه دادستانی کل کشور از زندان‌های شیراز



روابط عمومی اداره کل زندان های فارس اعلام کرد:جلالی مدیرکل نظارت بر زندان‌ها و بازداشتگاه‌های دادستانی کل کشور و مهدی مهرانگیز دادیار دادرسی دیوان عالی کشور با حضور اسحاق ابراهیمی مدیرکل زندان های فارس از زندان های شیراز بازدید کردند. با هدف رعایت حقوق شهروندی و بررسی وضعیت زندان های فارس و رفع مشکلات زندانیان، بازرسان دادستانی کل کشور از زندان های شیراز بازدید کردند و در دیدار چهره به چهره و در فضایی صمیمی با زندانیان در جریان مسائل و مشکلات قضایی آنان قرار گرفتند. اسحاق ابراهیمی مدیرکل زندان های فارس مدیر کل زندان های فارس، ادامه داد: هدف شرایط حبس در زندان به فرصت، توسط زندانیان با حضور در کارگاه های اشتغال و

شرکت در امور فرهنگی و تربیتی و فراگیری حرفه جدید، ضمن اضافه کردن به علم و آگاهی،آنان می توانند با شادابی و نشاط ناشی از اصلاح در جامعه حضور یابند. جلالی، مدیرکل نظارت بر زندان ها و بازداشتگاه های دادستانی کل کشور گفت: هدف از حضور هیأت ویژه دادستانی کل کشور بازدید از زندان های استان فارس و دیدار چهره به چهره با زندانیان است تا ضمن بررسی مشکلات آنان در همه زمینه ها به ویژه مشکلات قضایی گزارش ویژه ای تهیه و به دادستان کل کشور و رئیس قوه قضاییه ارائه شود. وی با بیان اینکه طرح کاهش جمعیت کیفری و استفاده از مجازات های جایگزین در دستور کار قوه قضاییه قرار گرفته است و ما نیز در زمینه همکاری متقابل در تلاشیم تا مراحل اصلاح و تربیت زندانیان و انجام امور مربوط به حرفه آموزی، علوم قرآنی و مسائل فرهنگی را در اولویت کاری همکارانمان قرار دهیم تا بتوانیم با جلوگیری از تکرار مجدد جرم و بازگشت سعادت‌مندانه زندانیان به اجتماع و کانون خانواده، اقدامات مناسب و مستمری را انجام دهیم.نتیجه جمع بندی گزارش بازدیدها و دستورات صادره به سیستم زندان و سیستم قضایی استان ارسال و ابلاغ خواهد شد و درصورتی که زندانیان درخواست و مشکلی برای رسیدگی دارند می توانند از طریق مکاتبه درخواست خود را به مدیران زندان ها تحویل دهند تا ضمن ارسال آن، این درخواست ها نیز مورد رسیدگی قرار گیرند. خداوند به انسان اراده داده تا بین معروف و منکرات، حق انتخاب

داشته باشد که به سمت نور حرکت کند و یا تاریکی و گناه. خداوند وجود انسان را به شکلی آفریده که می تواند به بالاترین مقام معنویت عروج نموده و نمونه آن حضور پیامبر اکرم(ص) در شب معراج در آسمان هفتم و جایی بوده که حتی جبرئیل امین هم اجازه ورود به آنجا را نداشته است.

وی اضافه کرد: از همه زندانیان می خواهیم که از این فرصتی که در زندان برای آنان ایجاد شده، نهایت استفاده را داشته باشند و نسبت به اصلاح و تغییر نگرش و رفتار خود اقدام و خود را به فردی مصلح تبدیل کنند.دادیار دادرسی دیوان عالی کشور گفت: امکانات خوبی در زندان در حوزه فرهنگی و حرفه آموزی و اشتغال طراحی و ایجاد شده که زندانیان می توانند از این امکانات به نحو احسن استفاده و خود را به فردی توانمند تبدیل کنند.ما از طرف دادستانی کل کشور توفیق حضور در زندان های استان های فارس را یافته ایم تا چنانچه زندانیان تقاضا و مطلبی دارند اعم از مشکلات پرونده قضایی خود و یا در ارتباط با زندان و غیره به صورت مکتوب تهیه کنند و در اختیار ما قرار دهند تا در این فرصت، تقاضاها بررسی و پاسخ داده شود.تقاضا دارم در زمان اعطاء مرخصی و یا اشتغال به کار ضمن مراقبت، زندانیان مرتکب جرم جدیدی نگردند که الزاماً مجبور به اعمال محدودیت های تسهیلاتی می شویم و بدیهی است که چنانچه زندانیان حسن خلق و رفتار داشته باشند براحتی می توانند از ارفاقات قانونی بهره مند شوند.

## کاهش ۵۰ درصدی واردات محصولات اساسی کشاورزی



و تحقیقاتی در سطح مزارع به کشاورزان به عمل آورد. منابع مورد نیاز برای اجرای این ماده در بودجه‌های سنواتی تأمین می‌گردد و در اختیار وزارت جهاد کشاورزی قرار می‌گیرد و به تحقیقات هدفمند جهت کاهش خلأ عملکرد و خودکفایی همان محصول و توانمندسازی کشاورزان برای انجام تکالیف این قانون اختصاص پیدا می‌کند.

وزارت جهاد کشاورزی مکلف است گزارش عملکرد این ماده را هر شش ماه یک بار به

کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست مجلس شورای اسلامی گزارش نمایند.مطابق با تبصره این ماده، در راستای ماده (۳۰) قانون افزایش بهره‌وری بخش کشاورزی و منابع طبیعی مصوب ۱۳۸۹/۴/۲۳ و به منظور ارتقای کمی و کیفی محصولات کشاورزی، پروتئینی، خوداتکایی و خودکفایی در نهاده‌های دامی و پوشش ریسک‌ها (خطر پذیری)، وزارت جهاد کشاورزی مجاز است صندوق ملی حمایت از سرمایه‌گذاری از صنایع افزایش بهره‌وری ارتقای بازدهی آبیاری، رفع خلأ عملکرد از طریق ترویج آموزش‌ها و روش‌های نوین آموزشی در جهت ارتقای سطح آگاهی، مهارت، دانش بهره‌برداران بخش کشاورزی و هدایت پژوهشگران بخش خصوصی و الزام پژوهشگران بخش دولتی به اجرای پژوهش‌های کاربردی در رابطه با این محصولات و انتقال دستاوردهای فناوری

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در مصوبه‌ای با کاهش ۵۰ درصدی واردات محصولات اساسی کشاورزی و نهاده‌های دام و طیور برای یک دوره ۴ ساله موافقت کردند.

نمایندگان در جلسه علنی (یکشنبه ۱۴ شهریور ماه) مجلس شورای اسلامی و در جریان بررسی گزارش شور دوم کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست در مورد طرح تقویت امنیت غذایی کشور و رفع موانع تولیدات کشاورزی، ماده ۵ این طرح را اصلاح و تصویب کردند.

متن اصلاح شده این ماده به شرح زیر است: به منظور افزایش تولید محصولات اساسی کشاورزی و نهاده‌های دام و طیور و همچنین کاهش پنجاه درصدی (۵۰) نیاز به واردات این محصولات طی یک دوره چهار ساله (از سال ۱۴۰۱ تا سال ۱۴۰۵) و همچنین افزایش کیفیت آنها به سطح استاندارد، وزارت جهاد کشاورزی مجاز است اقدامات لازم را برای تقویت زیرساخت‌های خودکفایی، کاهش هزینه تمام شده تولید، افزایش بهره‌وری ارتقای بازدهی آبیاری، رفع خلأ عملکرد از طریق ترویج آموزش‌ها و روش‌های نوین آموزشی در جهت ارتقای سطح آگاهی، مهارت، دانش بهره‌برداران بخش کشاورزی و هدایت پژوهشگران بخش خصوصی و الزام پژوهشگران بخش دولتی به اجرای پژوهش‌های کاربردی در رابطه با این محصولات و انتقال دستاوردهای فناوری

## رئیس مجلس اعلای اسلامی شیعیان لبنان به دیار باقی شتافت



بنابر گزارش رسانه های لبنانی، شیخ عبدالامیر قیلبان رییس مجلس اعلای شیعیان لبنان، به دیار باقی شتافت.وظیفه اصلی مجلس اعلای شیعیان لبنان که موسس آن «امام موسی صدر» است، دفاع از حقوق شیعیان لبنان و رسیدگی به امور دینی و شخصی آنان است. بنابراین گزارش، اعضای خانواده شیخ عبدالامیر قیلبان در شبکه های اجتماعی ، قبل از اعلام رسمی وفات وی از سوی مجلس اعلای شیعیان لبنان، اقدام به عزاداری کردند. وضعیت سلامتی شیخ قیلبان در دوره گذشته بدتر شده و بستری مکرر وی را در بیمارستان ضروری کرده بود.



قرار دارند. از جمله اینکه جمعیت فقیر از ۳۳.۷ درصد به ۵۴.۵ درصد در سال ۲۰۱۹ و ۷۲ درصد پس از شیوع بیماری کرونا رسیده است. زمین های زیر کشت خشخاش از ۷۴ هزار هکتار پیش از دخالت آمریکا در سال ۲۰۰۱ به ۱۶۳ هزار هکتار در سال ۲۰۲۱ رسیده است.

در مقیاس حقوق بشر که عددی است از منفی ۳.۸ تا مثبت ۵.۴، افغانستان از منفی ۳.۵۱ در سال به منفی ۲.۳۱ در سال ۲۰۱۷ رسیده است. غیرنظامیان کشته که انتظار می رود سال ۲۰۲۱ بدترین آن باشد.

جنگ در افغانستان طولانی ترین نبرد تاریخ آمریکا است که درطول بیست سال شاهد چهار رئیس جمهوری بوده است. اوج حضور نظامی آمریکا در این کشور، برخلاف تصور رایج در زمان باراک اوباما و ۱۰۰ هزار نیروی مستقر آمریکایی است. جرج بوش این جنگ را با ۱۳۰۰ سرباز آغاز کرد. تعداد سربازان آمریکایی در زمان دونالد ترامپ به ۲۵۰۰ نفر رسید تا اینکه جو بایدن در ۳۱ اوت ۲۰۲۱ آخرین سرباز آمریکایی را نیز از این کشور خارج کرد.

جنگ در بر اساس تخمین های رسمی، جنگ در افغانستان تا کنون ۲.۲۶ تریلیون دلار خرج روی دست آمریکا گذاشته است.

جهانی، بیرون از کابل، شهروندان بسیاری در تماس با مین های باقی مانده و تله های انفجاری مروج می شوند. بر اساس مشاهدات کارکنان این سازمان، بسیاری از این مصدومین را کودکان تشکیل می دهند.

صلیب سرخ و هلال احمر در هفته های گذشته شاهد افزایش اینگونه مصدومین بوده است که معمولا نیاز به قطع عضو پیدا می‌کنند. این سازمان با بیان اینکه به تمام مناطق افغانستان دسترسی داشته و با طالبان روابط کاری مثبتی دارد می گوید «تغییر در افغانستان، رابطه ما را با آنها تغییر نداده و وضعیت فعلی، روش کار و عملیات ما را تغییر نمی دهد.»

علاوه بر مصدومان مین، شمار زیادی نیز در خلال درگیری های داخلی مصدوم شده‌اند. جمعیت صلیب سرخ و هلال احمر می گوید در دو هفته اول ماه اوت به هفت هزار و ۶۰۰ نفر زخمی در ۴۸ مرکز خود در افغانستان کمک رسانی کرده است. همچنین ۴۰ هزار نفر زخمی در سه ماه ژوئن، ژوئیه و اوت در مراکز این سازمان مداوا شده اند.



جمعیت صلیب سرخ و هلال احمر از سال ۱۹۸۸ تا کنون ۲۱۰ هزار معلول جنگی را در این کشور ثبت نام کرده است که از میان آنها سالانه ۱۵۰ هزار نفر برای ادامه محالجات مراجعه می کنند. یک چهارم این افراد دچار قطع عضو هستند.

آمریکا قسمت اعظم ۵۷ هزار افغان تخلیه شده به قطر را به مقصدهایی در اروپا و آمریکا برای بررسی مدارک پناهندگی فرستاده است. اکنون تنها ۱۴۰۰ نفر در پایگاه های نظامی آمریکا در قطر باقی مانده اند.۲۷ کشور عضو اتحادیه اروپا برای هماهنگی در زمینه رویارویی با پناهندگان افغان تشکیل جلسه دادند. اتحادیه اروپا به دنبال آن است که از تکرار سیل مهاجران سال ۲۰۱۵ که موجب بحران های داخلی بسیاری در روابط بین کشورهای عضو شد، جلوگیری کند. اروپا تمایل دارد با پرداخت هزینه، زمینه اسکان پناهندگان در کشورهای همسایه افغانستان را فراهم کند. طبق برخی از آمارها، از سال ۲۰۱۵ تا کنون حدود ۵۷۰ هزار افغان از اروپا تقاضای پناهندگی کرده اند.آلمان خود را برای پذیرش ۱۰ تا ۴۰ هزار آواره افغان به همراه خانواده هایشان آماده کرده است. وزیر امور خارجه پاکستان، شاه محمود قریشی در دیدار با همتای آلمانی خود گفت کشورش در سال‌های گذشته پذیرای ۳ میلیون آواره افغان بوده و دیگر امکانات کافی برای جذب تعداد بیشتری ندارد.

از سوی دیگر اروپایی ها به دلیل توقف و خلف وعده در توافق اتمی ایران، احتمالا خود را در وضعیتی نمی بینند که این موضوع را با مقامات ایرانی مطرح کنند. سایر همسایه های افغانستان نیز تا کنون سابقه ای در پذیرش مهاجران این کشور نداشته اند. بدین ترتیب مشخص نیست که در نبود ایران و پاکستان، مقصود مقامات اروپایی از «کشورهای همسایه» که باید آوارگان افغان را پذیرا باشند، کجاست.

**افغان های داخل**

اینها همه مربوط به کسانی بود که خواستار ترک افغانستان هستند. اما افننستان کشور بزرگی است و اکثریت جمعیت آن در این کشور باقی خواهند ماند.

به گزارش جمعیت صلیب سرخ و هلال احمر

پس از بیست سال اشغال نظامی آمریکا و متحدانش در افغانستان وضعیت توسعه انسانی این کشور در شرایطی بدتر از سال ۲۰۰۱ قرار دارد. درصد افراد زیر خط فقر از ۳۳.۷ به ۷۲ درصد افزایش یافته و زمین های زیر کشت خشخاش با افزایش بیش از صد درصد، از ۷۴ هزار هکتار به ۱۶۳ هزار هکتار رسیده است.

کشورهای اروپایی از بیم سرازیر شدن آوارگان در حال بازیزی و برنامه ریزی برای کنترل آنها هستند. انگلیس متهم شده است که آوارگان افغان را در وضعیت پلاکتلیف نگه داشته است. اکنون ۳ هزار آواره افغان در انگلیس تحت بازداشت و در وضعیت پلاکتلیف حضور داشته و دولت اعطای پناهندگی به آنها را معلق کرده است.صدر اعظم اتریش، «سیباستین کورتز» گفته است «موج آوارگان افغان باید به سمت کشورهای همسایه هدایت شوند.» وی که رهبر حزب راستگرای مردم اتریش است عنوان کرد که حرکت پناهیویان به سوی اروپا غیرقابل قبول است و «ما به همین دلیل با کشورهای همسایه در تماس هستیم.» صدر اعظم اتریش اضافه کرد که حتی یک آواره افغان را هم نخواهد پذیرفت و در توصیف علت آن می گوید کشورش در موج مهاجرت آوارگان سوری در سال ۲۰۱۵ بیش از سهمیه اش آواره پذیرفته است.

**آمریکا و اروپا**





## پشت دیوار بلند خشم …

اگر حس می‌کنید کنترل خود را از دست داده اید، موقتا از موقعیت دور شوید تا وقتی که آرام بگیرید.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: غضب، عقل آدمی را فاسد می‌کند، و انسان را از کار صحیح دور می‌سازد (غررالحکم، حدیث۱۳۵۶)
خشم یک احساس پیچیده است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود و یک واکنش طبیعی ارگانیسمی است نسبت به شرایط و موقعیت‌هایی است که فرد در آن دچار ناکامی می‌شود و احساس تهدید می‌کند، این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد.

این احساس (خشم) هم باید مثل تمام عواطف دیگر از طریق خودآگاهی کنترل شود تا باعث خودآزاری یا تبدیل به رفتار خصومت آمیز، پرخاشگرانه یا حتی خشونت‌آمیز نسبت به دیگران نشود. تحقیقات نشان می‌دهد که اختلال یا تغییر در ترکیبات شیمیایی مغز، مانند سروتونین، می‌تواند به طغیان خشونت و رفتار پرخاشگرانه منجر شود. هم‌چنین متخصصان عصب‌شناسی دریافته‌اند که آسیب به نقاط خاصی از مغز، از جمله قشر جلویی مغز، آمیگدال (محل احساسات، ترس و استرس) و چین سینوسی زاویه‌ای مغز (که شامل عملکردهای شناختی و زبان است) می‌تواند به خشم کنترل نشده منجر شود.

در اینجا این سوال مطرح می‌شود که پشت این

خشم

خشم در صورتی که کنترل نشود

می‌کنند باعث می‌شود برای آن کاری کنند.
-طرد شدن و ناامیدی: خشونت این افراد به عنوان یک فرد بالغ، پاسخ کودکانه‌ای به دنیای ترسناکی است که باور دارند در برابر آن‌ها ناعادلانه رفتار کرده است و حال مستحق مجازات هستند.

**-سرخوردگی جنسی:** این مفهوم به طور خاص به حالت عاطفی ازدواج (احساس علاقه، توجه و عاطفه نسبت به همسر) گفته می‌شود، در یک ازدواج سرخورده احساسات منفی مانند آسیب و خشم رو به افزایش است تا این که به یک حالت سردی منجر می‌شود انتظاراتی از خود، همسر یا روابط که به نتایج منفی همچون محرومیت، ناامیدی، افسردگی، اضطراب و خشم منجر می‌شود.

**راهکارهایی برای بروز این احساس به روش سالم:**

-اگر حس می‌کنید کنترل خود را از دست مقرر هستید، هیجان زیادی از خشم را تجربه می‌کنید، زمانی که سرزنش خودتان حالتی مزمن پیدا کند، عزت نفستان را به مرور از دست می‌دهید و مدام از خود بدگویی می‌کنید. همچنین ممکن است خشم خود را نسبت به دیگران با پرخاشگری نشان دهید.

**-حسادت:** حسادت تقریبا پاسخی غریزی به تهدیدی علیه انسانهاست اما باید مراقب بود و اجازه نداد ما را در هم بشکند و بر ما مسلط شود. این احساس مانند هر احساسی واقعی است و در انسانها وجود دارد. اما پریشانی ناشی از این احساسات و اشتغال ذهنی که با طیفی از تجارب در درون و بیرون از وجود انسانها تداخل

فاطمه ترکشوند

# بلاگرها ما را به کجا خواهند برد؟



بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها

بلاگرها



## بایدها و نبایدهای چیدمان مبیل در منزل



### مبلمان را در مقابل پریزهای برق قرار ندهید

قرار دادن مبلمان در مقابل پریزهای برق باعث از بین رفتن کاربرد پریزها می‌شود. با انجام این کار میزان دستیابی شما به پریزها در موقع نیاز کم می‌شود. بنابراین به یاد داشته باشید که در مقابل آن‌ها را باز نگذارید.

#### جلوی ورود نور به اتاق را بگیرد

مبلمان و وسایل را به‌گونه‌ای بچینید که جلوی ورود منبع نور قرار نگیرد. دلیل این که بیش‌تر افراد لوسترها را در وسط سقف نصب می‌کنند، اطمینان از پخش نور در سراسر اتاق است. وسایل روشنایی برای قسمت‌هایی که نیاز به نور بیشتری دارد مورد استفاده قرار می‌گیرند و به ایجاد فضایی دنج در اتاق کمک می‌کنند.

#### مبلمان را به دیوار نچسبانید

انجام این کار نه تنها باعث ایجاد آسیب زدگی به دیوارها می‌شود، بلکه به فضا جوی سرد القا می‌کند. چیدمان مبلمان باید بیشتر به قسمت داخلی و مرکز اتاق نشیمن متمرکز شود. در هنگام انتخاب مبلمان و صندلی و تلفیق آن‌ها باید به اندازه هر یک توجه کنید تا در ایجاد توازن در فضا دچار مشکل نشوید. مهم‌ترین امر در نحوه چیدمان مبلمان ایجاد هارمونی در اتاق نشیمن است. به یاد داشته باشید که اندازه مبلمان نقشی اساسی در ایجاد توازن و در نتیجه ایجاد یک هارمونی در اتاق دارد.

#### از فرش مناسب استفاده کنید

اگر از یک فرش در اتاق نشیمن استفاده می‌کنید بدون شک تنها راه استفاده از آن در وسط اتاق است. انجام این کار همیشه نتیجه‌ای مثبت در پی دارد، مخصوصا در زمانی که از یک فرش بزرگ و جذاب استفاده شود. اگر تمایل به استفاده از بیش از یک فرش دارید، می‌توانید از فرش‌های کوچک در یک گوشه از اتاق استفاده کنید. استفاده از فرش می‌تواند در جهت جداسازی بخش‌های مورد نظر نیز صورت گیرد. به یاد داشته باشید که فاصله بین دیوار و فرش را رعایت کنید.

### مبلمان را به صورت مساوی در اتاق پخش کنید

اشتباه بزرگی که باید از انجام آن اجتناب شود، استفاده از مبلمان تنها در یک قسمت و تمرکز بر آن قسمت است. برای مثال برخی از افراد تنها به یک گوشه از اتاق برای چیدن مبلمان تمرکز می‌کنند. این کار نمایی نامتقارن ایجاد می‌کند. بنابراین در چیدمان مبلمان به شکل متقارن دقت کنید.

#### از تضاد و کنتراست استفاده کنید

استفاده از قانون کنتراست تنها به چگونگی استفاده از رنگ‌ها محدود نمی‌شود. برای مثال استفاده از طرح‌های راه راه در کنار طرح‌های پیچ و تاب‌دار نیز نمونه‌ای از کنتراست بوده و نمایی جذاب ایجاد می‌کند.

محمره، این میان‌وعده جذاب لبنانی پر از عطر و طعم است، محمره را به عنوان پیش‌غذا یا مزه هم سرو می‌کنند، گاهی روی نان میمالند و همچنین به عنوان سس کباب‌ها، گوشت‌های باربیکیو و ماهی‌ها استفاده می‌شود.

طرز تهیه محمره زیاد سخت نیست؛ اما هنر آشپزی می‌خواهد تا با حفظ اصالت آن، طعم و مزه‌اش برای ایرانی‌جماعت جذاب و دلنشین باشد.

#### تاریخچه محمره

غذاهای متنوع عربی با مشهورترین غذاهای دنیا رقابت می‌کنند، چه از نظر پیش‌غذاها و چه از لحاظ خود غذا. تنوع غذاهای محلی از شرق تا غرب سرزمین عربی متأثر از تمدن‌های فراوان است.

تنوع غذاهای عربی آنقدر زیاد است که امکان ندارد که اگر شما بخواهید سفره ای از غذاهای عربی بچینید، برای انتخاب طعم و مزه غذا، انتخاب‌های کمی داشته باشید.

محمره نام یک پیش‌غذای خوشمزه لبنانی و معنای لغوی آن به ادویه‌ای سرخ رنگ می‌گویند که باعث تحریک پوست می‌شود، همچنین شهری قدیم در خرمشهر هم محمره نام داشت.

تاریخچه‌ای از اینکه اولین بار چه کسی طرز تهیه محمرا را ابداع کرد، وجود ندارد. تنها می‌دانیم که دستور پخت فعلی این غذای

## با محمره، یک مزه لبنانی خاص بیشتر آشنا شوید



لبنانی متعلق به سوریه و حلب است.

مواد اصلی آن معمولا فلفل تازه یا خشک، گردوی خرد شده، رب انار و روغن زیتون است. در واقع محمره نوعی فلفل قرمز تفت داده شده است که با ادویه‌های دیگر ترکیب شده است.

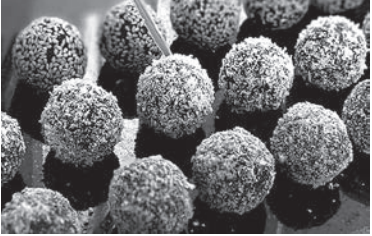
همچنین فلفل قرمز و روغن‌زیتون درون این پیش‌غذا هر دو انتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که سموم داخل بدن شما را از بین می‌برند و در عین حال ورم‌های داخلی بدن مانند ورم معده را تسکین می‌دهند.

علاوه بر این گردو و زیره دارای خاصیتی هستند که به افرادی که نمی‌توانند بخوابند

## طرز تهیه تنقلات سالم خانگی

#### طرز تهیه ترافل خرمایی

این بمب‌های انرژی خرمایی، یک گزینه‌ی مناسب به عنوان یک میان وعده سالم است. آن‌ها به طور طبیعی شیرین، شکلاتی، خوشمزه و فاقد گلوتن هستند! هماهنگی باشکوه طعم عسل، گردو، دارچین و خرما، باعث خوشمزگی بی‌نظیر ترافل‌های خرمایی می‌شود که می‌توانید به عنوان میان وعده در کنار چای، شیر و یا قبل یا بعد از ورزش برای دریافت انرژی، آن‌ها را مصرف کنید.



مواد لازم :

۲۰ عدد خرما

۱ لیوان آب

۱ قاشق غذاخوری عسل

۱ لیوان مغز گردو (به صورت پودر)

۱ قاشق چایخوری دارچین

۲ قاشق غذاخوری پودر کاکائو

طرز تهیه:

هسته‌های خرما را جدا کرده و در مخلوط کن با اضافه کردن آب، به مدت چند دقیقه مخلوط کنید. سپس عسل، گردو، پودر کاکائو و دارچین را اضافه کرده و دوباره ترکیب را خوب مخلوط کنید. از ملاتی که آماده کرده‌اید گلوله‌هایی به اندازه گردو درست کنید و آن‌ها را به نارگیل، پودر پسته، کاکائو، کنجد … آغشته و سپس سرو کنید. در صورت تمایل می‌توانید ترافل‌های خرمایی را با شکلات بپوشانید یا آجیل‌های مختلف خشک را به این ترافل‌ها اضافه و طعم دلخواه خود را ایجاد کنید.

#### \*\*\*

#### طرز تهیه چیپس خانگی

چیپس سیب زمینی خانگی ساده و خوشمزه گزینه‌ای عالی برای یک میان وعده سالم، سریع و ایده آل است! با امتحان کردن این دستور تهیه چیپس خانگی، فقط در عرض چند دقیقه،

کنار غذاهایی مانند فلافل، مرغ کبابی، کوفته و… سرو می‌کنند.

هیچ‌چیزی بهتر از تر کیب محمره و سالاد تبوله نمی‌تواند بیانگر هویت لبنانی‌ها باشد. هر دو این پیش‌ غذاها در کنار هم گزینه مناسبی برای گیاهخواران هم به شمار می‌آید. همچنین محمره را به عنوان یک پیش غذا یا پنیر بز یا به عنوان پایه‌ای برای پنینی موزارلا و ریحان هم می‌توانید سرو کنید که طعم بی‌نظیری دارد.

مواد لازم:

فلفل قرمز کباب شده: ۶ عدد

سیر: ۳ حبه

رب فلفل: ۱ قاشق غذاخوری

رب گوجه: ۱ قاشق غذاخوری

پاپریکای شیرین یا تند: ۱ قاشق مرباخوری

گردوی خرد شده: ۲ لیوان

۴ برش مغز نان تست

روغن زیتون: نصف فنجان کوچک

رب انار: ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:

پوست فلفل‌های کبابی را بگیرید و داخل خردکن بریزید و کنار بگذارید. مغز نان و گردو را نیز داخل خرد کن بریزید. سیر را رنده کنید. در انتها تمام مواد را با هم به خوبی مخلوط کرده و به هر روشی که دوست دارید میل کنید.

## راهکارهایی برای داشتن آشپزخانه شیک و زیبا



دارد. تزئین پنجره آشپزخانه می‌تواند با انتخاب یک پرده مناسب یا استفاده از اویزهای زینتی و… صورت گیرد. در تزئین پنجره آشپزخانه حتما توجه داشته باشید که ایده انتخابی مناسب با سبک دکوراسیون داخلی خانه شما باشد.

#### صفحه روکابینتی جدید و زیبا

بهتر است صفحه رو کابینتی را انتخاب کنید که رنگی مکمل رنگ کابینت‌ها داشته باشد . این صفحه باید ضدضربه و ضدخش بوده و به راحتی پاک گردد زیرا بیشترین فعالیت روی این صفحات انجام می‌شود. از ام دی اف، سنگ مرمر و سنگ گرانیت برای این کار می‌توانید استفاده کنید.

#### آشپزخانه خود را تزئین کنید

اگر آشپزخانه سفید دارید، خوش شانس هستید! با استفاده از رنگ‌های شاد می‌توانید آشپزخانه خود را شاداب کنید. اگر به دنبال سادگی هستید، می‌توانید از طبیعی بودن میوه‌ها استفاده کرده و آن‌ها را روی پیشخوان خود قرار دهید یا از لوازم ساده مینیمالیستی استفاده کنید.

اگر جایی در کابینت‌های خود پیدا نکردید، می‌توانید با اویختن تابه‌های خود به دیوار ، ظاهری شیک ایجاد کنید. برای نوشتن لیست خرید، منوی روز و دستور غذا می‌توانید از تخته‌های تخته اخیر استفاده کنید. شما می‌توانید با گلدان‌های تزئینی که به دیوار آشپزخانه خود آویزان کرده اید ، سبزی خود را پرورش دهید.

## پنجره آشپزخانه را تزئین کنید

پنجره آشپزخانه یکی از نقاط کانونی آشپزخانه است که در زیبایی ظاهر آشپزخانه نقش مهمی

## روز جهانی سمبوسه؛ این تُردهای لذیذ و هوس‌برانگیز

به برش زدن نان‌های لواش می‌رسد. اگر می‌خواهید سمبوسه‌ای با اندازه بزرگ درست کنید نان‌های لواش را به صورت طولی برش دهید و اگر می‌خواهید سمبوسه‌ای با اندازه کوچک درست کنید، نان‌ها را به صورت عرضی برش دهید.

حالا مقداری از مواد سمبوسه را در داخل نان و در یک سمت آن قرار دهید، سپس به صورت مثلثی نان را تا بزنید. سپس این مثلث را ببیچانید تا تمام اضلاع آن تشکیل شود. دقت کنید که از نان لواشی استفاده کنید که مقداری نرم باشد. اگر کمی لبه‌های نان خشک بود، آن را با مقداری آب مرطوب کنید تا هنگام پیچیدن نان شکسته نشود.

نوبت به سرخ کردن سمبوسه‌ها می‌رسد. ابتدا یک تابه را انتخاب کنید و به اندازه‌ای روغن در آن بریزید تا سمبوسه‌ها به یک سانتی متر در روغن فرو روند. سپس تابه را بر روی اجاق گاز بگذارید و صبر کنید تا روغن داغ شود. سپس سمبوسه‌ها را در تابه قرار دهید تا سرخ شوند. بهتر است سمبوسه‌ها را از سمتی که پیچیده اید در روغن قرار دهید تا هنگام حرارت زدیم و آن نروند و باز نشوند. بعد از اینکه یک طرف

## حال و هوای کافه در خانه



این روزها، بعضی از ما که عادت به وقت‌گذرانی و نوشیدن چای و قهوه در کافه‌های شهر داشتیم، به‌دلیل شرایط کرونایی از لذت دوره‌می‌های این‌چنینی محروم مانده‌ایم. برای گذراندن این روزها کافی‌شاپ را به خانه خود بیاورید و با ایجاد یک گوشه دنج و آرام با سلیقه و خواسته خانواده، وقت‌گذرانی در خانه را به یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیا تبدیل کنید.

کافه لاته از عبارت ایتالیایی Caffè latte آمده است که به معنی قهوه (caffè) و شیر (latte) است. قهوه لاته یا همان کافه لاته ترکیبی از اسپرسو و شیر داغ با مقدار زیادی کف شیر است. کافه لاته سبک‌ترین قهوه‌ای است که با کمترین نسبت اسپرسو تهیه می‌شود و طعمی غلیظ، رایحه‌ای تند، بافتی نرم و بسیار عالی دارد.

مواد لازم:

اسپرسو تهیه شده با موکاپات یا فرنچ پرس شیر داغ

وسيله‌ای برای تولید کف و فوم شیر

طرز تهیه اسپرسو و کف شیر بدون دستگاه درست کردن کف شیر بدون دستگاه بسیار راحت‌تر از درست کردن اسپرسو بدون دستگاه است، اما با این وجود این کار غیر ممکن نیست، اما با این حال کافی است که در خانه یک آئروپرس، موکاپات یا فرنچ پرس داشته باشید تا به راحتی اسپرسو خود را تهیه کنید چرا که عملکرد هر سه این‌ها بر مبنای تولید فشار است.

همچنین شما می‌توانید از پودر قهوه اسپرسو فوری استفاده کنید که به راحتی با مقداری آب جوش آماده می‌شود. برای تولید کف شیرمناسب کافه لاته حتما به شیر داغ (نه شیر چوشیده شده) نیاز داریم. شیر داغ ما

نهایتاً باید دارای دمای ۶۰ درجه باشد.

در تهیه کف شیر ما به شیر داغ و همزن برقی یا دستی نیاز داریم. شیر داغ را با همزن تا حدی می‌زنیم تا شیر ما به حجم یک و نیم برابر حجم اولیه برسد و همچنین حالت فوم یا همان کف لطیف و با غلظت مناسبی را به دست آورد. این یکی از ساده‌ترین روش‌های درست کردن کف شیر مناسب کافه لاته در خانه است.

روش‌های مختلفی برای درست کردن کف شیر وجود دارد. اگر فرنچ پرس و میکروویو داشته باشید تنها یک دقیقه و نیم با یک کف شیر تازه فاصله دارید، اما مسلماً استفاده از دستگاه کف شیرساز کار شما را بسیار راحت‌تر می‌کند.

طرز تهیه:

بعد از آماده شدن اسپرسو و کف شیر که مهمترین مواد تشکیل دهنده کافه لاته می‌باشند نوبت به ترکیب کردن این دو می‌رسد، ما به یک سوم فنجان اسپرسو نیاز داریم و ما بقیه فنجان را با کف شیر آماده شده پر می‌کنیم. به همین راحتی ما یک فنجان کافه لاته خوشمزه و خوش عطر داریم. نوش جان کنید و لذت ببرید همچنین شما برای اضافه کردن شیر به اسپرسو می‌توانید طرح‌های فوق‌العاده جالبی را بر روی فنجان خود ایجاد کنید. توجه داشته باشید که اگر چه کافه لاته فقط از شیر و اسپرسو تهیه می‌شود، اما شما با توجه به سلیقه شخصی خود می‌توانید از انواع طعم‌دهنده‌ها به عنوان مثال از دارچین، پودر کاکائو، عصاره وانیل و… به مقداری دلخواه در طرز تهیه کافه لاته استفاده کنید.

سمبوسه‌ها سرخ شد آن‌ها را برعکس کنید تا طرف دیگر نیز سرخ شود. بعد از سرخ شدن آن‌ها را در یک صافی و کاغذ قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. سپس با سس گوجه تند سرو کنید.

نکات مهم:

اضافه کردن گوشت چرخ کرده به سمبوسه اختیاری است. اما اگر قصد اضافه کردن دارید آن را بعد از تفت دادن پیازها به تابه اضافه کنید و تفت دهید و به مواد سمبوسه اضافه کنید. برای آماده کردن سمبوسه پیترزایی از موادی مانند، قارچ، سوسیس و پنیر پیتزا علاوه بر سایر مواد استفاده کنید و به این صورت که سوسیس و قارچ‌ها را تفت دهید و به سایر مواد سمبوسه اضافه کنید و هنگام قرار دادن مواد سمبوسه در نان مقداری پنیر پیتزا به آن اضافه کنید.

در تهیه سمبوسه می‌توانید از نان لواش آماده استفاده نکنید. می‌توانید خودتان مقداری آرد را با آب، به حالت خمیری در بیاورید و مواد را درون آن قرار دهید و در روغن قرار دهید تا سمبوسه شما پخته شود. اما درست کردن این نوع سمبوسه به مهارت بیشتری نیاز دارد و سختی بیشتری دارد.



یکدست شود، و مقداری دیگر آن‌ها را با هم تفت دهید.

پس از آماده شدن سیب زمینی‌ها آن‌ها را از اجاق گاز پایین بیاورید و بگذارید تا سرد شود. سپس سیب زمینی‌ها را با رنده‌ی درشت رنده کنید. همچنین می‌توانید آن‌ها را به صورت نگینی خرد کنید.

سبزیجات معطر سمبوسه را پاک کنید و



## نکات ناگفته درباره کاهش وزن

در می آید. علاوه بر این سبک وزن بودن موجب می شود شما سریع تر و نیرومندتر شوید.

### کنار گذاشتن داروها

حفظ یک وزن مناسب می تواند شما را در برابر بیماری های قلبی و دیابت محافظت کند. اما اگر از قبل دچار اضافه وزن باشید و به این بیماری های مبتلا باشید، چه می شود کرد؟ خبر خوب: کاهش وزن هنوز می تواند مفید باشد. این بیماری ها لزوماً از بین نمی روند، اما ممکن است علائم بیماری شما و مقدار دارویی که دریافت می کنید، کاهش یابد. برای مثال ممکن است بتوانید دوز داروهای ضد فشارخون و پایین آورنده کلسترول را کاهش دهید، یا یاد بگیرید بدون تزریق های روزانه انسولین، دیابت نوع ۲ خود را کنترل کنید.

### افزایش میزان خواب

بنابر مطالعات، افرادی که حداقل ۵ درصد وزنش را در طی یک دوره شش ماهه کاهش می دهند به طور متوسط ۲۲ دقیقه بیشتر از قبل می خوابند و بیش از این محققان فنلاندی گزارش کرده بودند که کاهش متعادل وزن به میزان قابل توجهی باعث بهبود علائم قطع تنفس در حین خواب شده است.

### افزایش شانس داشتن فرزند

چاقی در زنان با ناباروری و سندرم تخمدان پلی کیستیک همراه است و زمانی که یک زن جوان چاق می شود، باردار شدن برای او مشکل تر خواهد شد. از آنجایی که وزن مادر در طی بارداری و حتی قبل از آن با تمامی پیامدهای سلامتی برای فرزند در ارتباط است، کاهش وزن و لاغر شدن کمک می کند که فرد از داشتن یک بارداری سالم و فرزندی سالم مطمئن شود.

### افزایش سلامت چشم

در اکثر افراد کاهش وزن در واقع باعث محافظت بینایی آنها در برابر عوارض مربوط به چاقی مانند نظیر دیابت نوع ۲ می شود.

فواید کاهش وزن علاوه بر پیشگیری از بیماری هایی مانند بیماری های قلبی، دیابت و سکنه مغزی، شامل اثرات مفید ناشناخته تری نیز هست. با از دست دادن ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن، می توانید سلامت کلی خود را افزایش و خطر شرایط بهداشتی مزمن را کاهش دهید اما در اینجا به برخی نکات خوب و بدی پرداخته می شود که شما معمولاً درباره کاهش وزن نمی دانید.

### شدت افزایش انرژی

زمانی که شما وزن کمتری دارید انرژی کمتری را صرف انجام کارهای روزمره می کنید. کاهش وزن همچنین راندمان اکسیژن شما را بهبود بخشیده و بنابراین شما حین فعالیت های پرانرژی نفس کم نمی آورید.

### تقویت حافظه

مطالعات محققان سوئدی در سال ۲۰۱۳ نشان داد که زنان سالمند بعد از ۶ ماه دنبال کردن حافظه کسب کردند.

### کاهش خطر ابتلا به سرطان

افزایش وزن موجب بروز التهاب می شود که خود آن آغازگر تغییرات سلولی در بدن است. یک بررسی انجام شده بر روی زنان یائسه که نتایج آن در مجله تحقیقات سرطان به چاپ رسیده است، نشان داد که درجات خطرناک التهاب تنها با کاهش ۵ درصدی وزن بدن قابل تخفیف است.

### لدت بردن از فعالیت های جسمی

زمانی که اضافه وزن دارید نسبت به افرادی که وزن طبیعی دارند، فعالیت های جسمی ممکن است موجب درد مفاصل و سوزش ریه های شما شود. وقتی شروع به لاغر شدن می کنید، دیگر انجام ورزش در شما احساس انجام یک کار روزمره سخت و طاقت فرسا را ایجاد نمی کند و بیشتر به صورت شبیه تجربه ای سرگرم کننده

## مواد غذایی مفید برای افزایش انرژی در روز



سرشار از منیزیم هستند، عنصری که نقش کلیدی در تبدیل شکر به انرژی دارد. همچنین آنها سرشار از فیبر هستند. فیبر قندخون را متعادل نگاه می دارد و باعث می شود دیرتر احساس گرسنگی کنید.



## علائمی هشدار دهنده که گویای سگته مغزی است

استرس، خطر این عارضه را کاهش داد. ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل نیز می تواند کمک کننده باشد. پزشکان تأکید دارند: سگته مغزی عارضه ای نیست که در خانه درمان شود و هیچ کمک اولیه ای وجود ندارد که به بهبود بیمار سگته مغزی کمک کند. بنابراین پس از تشخیص علائم عارضه سگته مغزی باید فرد بلافاصله برای درمان به بیمارستان مراجعه کند.

### علائم هشدار دهنده سگته مغزی

نشانه های سگته مغزی با علائم هشداردهنده ای همراه است که آگاهی از آنها می تواند به تشخیص به موقع بیماری کمک کند.

### عدم تعادل هنگام راه رفتن: سگته مغزی

ممکن است بر نواحی از مغز که تعادل را کنترل می کند، تأثیر بگذارد. فردی که دچار سگته مغزی شده ممکن است احساس سرگیجه کند یا تعادل خود را از دست بدهد.

### مشکل بینایی: دو سوم قربانیان سگته مغزی

ممکن است در اثر سگته دچار اختلال بینایی

استرس، داروها، فشارهای کاری، اختلالات خواب یا بیماری و ... همگی از دلایل احساس خستگی در طول روز هستند. اگر تصور می کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید.

اما در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب و عادات غلط غذایی است. خوشبختانه استفاده از مواد غذایی طبیعی انرژی را این روند را می تواند معکوس کند:

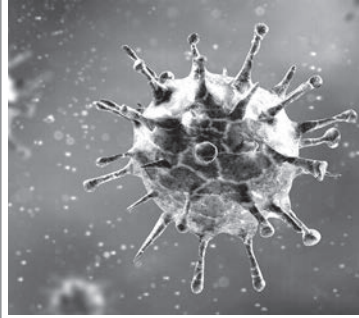
**مخلوط آب و لیمو:** این محلول الکترولیتی برای سلول ها به منظور تولید انرژی لازم است. در واقع نوشیدن آب یکی از بهترین راه ها برای داشتن روزی بهتر به شما می رود. نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۱۲ نشان می دهد

زنانی که دچار اندکی کم آبی بوده اند بیشتر از سایرین احساس خستگی مغز می کرده اند.

**شکلات تلخ:** خوردن شکلات تلخ پس از ناهار می تواند جایگزین یک دسر خوب باشد. شکلات حاوی ماده ای به نام تئوبرومین است که نقشی مشابه کافئین در قهوه داشته و به بهبود وضعیت انرژی در شما کمک می کند.

**خشکبار:** بادام، فندق و بادام زمینی

## پروتئین «سنبله» ویروس کرونا چیست؟



یکی از ویژگی های بیولوژیکی کلیدی ویروس کرونا و بسیاری ویروس های دیگر وجود «پروتئین سنبله» در ساختار این ویروس هاست که آن ها را قادر به نفوذ به سلول های میزبان و ایجاد عفونت در بدن قربانی می کند.

ویروس کرونا از سه پروتئین اصلی ساخته شده است: پروتئین غشایی (M)، پروتئین پاکتی (E) و پروتئین سنبله (S) در قیاس با پروتئین های «ام» (غشایی) و «ای» (پاکتی) که عمدتاً در ساختار درونی ویروس هستند، پروتئین «اس» (سنبله)

در سطح خارجی ویروس قرار دارد. وجه تمایز پروتئین «اس» این که شبیه خوشه یا سنبله های است که از سطح ویروس خارج می شود. این پروتئین نقش اصلی را در نفوذ ویروس کرونا به سلول های میزبان و آغاز عفونت بازی می کند.

بدون وجود پروتئین سنبله، ویروس کرونا و برخی دیگر از ویروس ها قادر به چسبیدن به سلول های بدن میزبان بالقوه مثل انسان و حیوانات نیستند و نمی توانند با نفوذ به بدن قربانی، در آن عفونت ایجاد کنند.

از طرف دیگر، پروتئین سنبله ویروس کرونا در برابر «آنتی بادی های خنثی ساز» بدن نیز مقاومت می کند. این آنتی بادی های محافظتی به طور طبیعی توسط سیستم ایمنی هورمونی بدن انسان تولید می شوند. این آنتی بادی ها خود را به سطح ویروس ها می چسبانند و مانع ورودشان به سلول میزبان می شوند.

به این دلایل، پروتئین سنبله یکی از اهداف ایده آل برای پژوهش های ضد ویروسی و صنعت واکسن سازی است.

حساسیت پروتئین سنبله به آنتی بادی های خنثی ساز باعث شده تا بسیاری از محققان به دنبال توسعه عواملی باشند که جلوی اتصال و کنش و واکنش پروتئین

«اس» با سلول های بدن میزبان را می گیرد. تحقیقات نشان داده است که ترکیبی از چندین آنتی بادی خنثی ساز قوی، این پتانسیل را دارد که ویروس کرونا را به شیوه موثرتری هدف قرار داده و مصونیت آن در برابر خنثی سازی را کاهش دهد. بدین ترتیب، یکی از شاخه های مهم پژوهش برای مقابله با ویروس کرونا، تحقیق بر روی نقاط قوت و ضعف پروتئین سنبله است.

### آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون عملیات تحدیدی ششادنگ یک قطعه زمین بمساحت ۱۹۲/۲۰ متر مربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۲۹۰۶ فروروز و مجزا شده از پلاک ۱۸۲۷/۲۷۸۸ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فاراس گراش خیابان بسیج ملکی آقای محمدرضا قربانی فرزند حاجی باید تجدید آگهی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی باستانداده ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۶/۱۵ هدايت اله رحيمي درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۰۹

اکسیژن عنصری است که سلول های ما برای ایجاد انرژی، ادامه کار و ایجاد عملکرد در سطوح بالاتر به آن نیاز دارند؛ بنابراین افزایش سطح اکسیژن به ما کمک می کند عملکرد بهتری داشته باشیم و به ذهن و بدن ما انرژی می بخشد و کمبود آن موجب می شود ما نتوانیم از نظر بدنی عملکرد مناسبی داشته باشیم و احساس ضعف و خستگی را تجربه خواهیم کرد.

بدن شما برای اینکه انرژی مورد نیازتان را تولید کند، سلول هایتان باید به طور مداوم اکسیژن دریافت کنند؛ پروسه ای که تا حدود زیادی به مواد مغذی که مصرف می کنید، بستگی دارد.

کمبود مواد مغذی می تواند منجر به اکسیژن رسانی ضعیف به سلول ها شده و در نهایت مرگ سلولی، التهاب و دیگر مشکلات سلامتی را به دنبال داشته باشد.

علائم آمی شامل سردردهای مزمن، خستگی

شوند. **عدم تقارن صورت:** از فردی که مشکوک به سگته مغزی است باید خواسته شود که لیخند بزند. اگر یک طرف صورت دچار افتادگی شود باید او را سریعاً به بیمارستان انتقال داد.

**احساس ضعف در بازو/پا:** در صورتیکه از فرد درخواست شود دستش را بالا بیاورد اما به سمت پایین حرکت دهد، نشانه سگته مغزی است.

**اختلالات گفتاری:** اگر فردی قادر نباشد به درستی تکلم کند، نشانه دیگری از سگته مغزی است.

**زمان طلایی انتقال سریع بیمار به نزدیکترین بیمارستان:** در افرادی که دچار سگته مغزی شده اند زمان، بسیار حائز اهمیت است. مدیریت زمان و انتقال به موقع بیمار به بیمارستان نه تنها می تواند نجات دهنده زندگی باشد بلکه از بروز نقایص دائمی نیز در بیمار جلوگیری می کند.

## راهکارهایی برای جذب بهتر اکسیژن

زیاد، تنگی نفس، درد در قفسه سینه، سرگیجه و عفونت های مکرر می شود. گوشت قرمز و خصوصاً جگر و قلمه، منابع بسیار عالی آهن هم هستند (آهن گرفته شده از منابع حیوانی). در میان سبزیجات نیز، سبزیجات برگدار تیره، لوبیا سبز، لوبیا لیما، نخود سبز، گل کلم، جوانه کلم و کنگر فرنگی، منابع عالی آهن غیرهم می باشند.

**مس** و آهن ظاهراً می توانند با همکاری هم در تولید هموگلوبین سالم نقش داشته باشند. مس به تولید کلانژن و الاستین نیز کمک می کند؛ دو پروتئینی که دیواره ی سلولی رگ های خونی شما را می سازند و آن ها را مستحکم نگه می دارند.

آهن زیاد در رژیم غذایی می تواند مس بدن را

بنابراین خیلی مهم است چیزهایی بخورید که برای تنفس سلولی تان مفیدترین هستند و می توانند سیستم جریان خون و همچنین سایر قسمت های بدن را به خوبی تغذیه کنند تا شما سالم و تندرست باشید.

یکی از اصلی ترین عملکردهای آهن غذایی، کمک به بدن در تولید هموگلوبین است که پروتئینی موجود در گلبول های قرمز خون می باشد و با مولکول های اکسیژنی که از هوا تنفس می کنید جفت شده و آن ها را در بافت های بدن تان آزاد می کند. کمبود آهن می تواند موجب عارضه ای به نام آمی شود که در آن، اکسیژن کافی به سلول ها انتقال داده نمی شود.

علائم آمی شامل سردردهای مزمن، خستگی

## کنترل مصرف روزانه نمک به هفت دلیل

بر اساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت، حد پایین تعیین شده برای مصرف نمک، ۲ گرم در روز و حد بالای آن ۵ گرم است.

طبق تحقیقات مشخص شده که دریافت بیش از حد نمک ۷ هشدار را برای سلامت کلی بدن به دنبال دارد:

**فشار خون بالا**  
مصرف زیاد نمک در افرادی که فشار خون بالایی دارند، به مراتب بیشتر است. مصرف نمک زیاد در غذا باعث تغییر برنامه ریزی مغز می گردد و این امر در تداخل با یک مکانیزم دفاعی طبیعی قرار دارد که بطور طبیعی از افزایش فشار خون جلوگیری می کند. کاهش مصرف نمک، فوراً باعث کاهش فشارخون بالا می شود و اگر همیشه به مقدار کم نمک مصرف کنید، با افزایش سن دچار فشار خون بالا نخواهید شد.

**نورم در بدن**  
مصرف نمک زیاد باعث افزایش احتیاج مایعات در بدن می شود. بسیاری از زنانی که دچار ورم قوزک پا، ادم و ... می شوند، ادم می توانند نشانه ای از یک بیماری زمینه ای باشد ولی در اغلب موارد همراه با مصرف سدیم رخ می دهد که البته کاهش مصرف نمک، کاهش ورم اندام ها را به دنبال خواهد داشت. راه حل ساده این است که در هنگام خرید مواد غذایی، به برچسب آنها دقت کنید و گزینه های کم سدیم را انتخاب نمایید.



تحلیل ببرد یا حتی جایگزین آن شود، در نتیجه فرسودگی و تخریب بافت های بدن سرعت می گیرد. بنابراین حتماً غذاهایی مصرف کنید که به طور طبیعی سرشار از مس هستند، مانند بادام درختی، بادام هندی، سبزیجات برگدار تیره، حبوبات و سیب زمینی.

**ویتامین C**  
اگر می خواهید از مواد غذایی آهن داری که مصرف می کنید بیشترین بهره را ببرید، ویتامین C ماده مغذی دیگری است که به آن نیاز دارید. ویتامین C کمک می کند آهن غیرهم (آهن منابع گیاهی)، دسترسی زبستی بیشتری پیدا کرده و ضمناً بدنتان آهن بیشتری از غذاهایی که می خورید جذب نماید. ضمناً ویتامین C یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که به سنتز کلانژن، کاتکولامین و کارنتین

هر چند در مورد کلسیم و نقش آن در بدن زیاد گفته شده اما شاید ندانید که این ماده مغذی نقش مهمی در انتقال اکسیژن به سلول ها نیز دارد. این واقعیت نیز کمتر مطرح می شود که کلسیم را باید همراه با ویتامین D، ویتامین K، منیزیم و دیگر کوفاکتورها مصرف کنید تا اثر داشته باشد. کلسیم به تنظیم این که چه مقدار خون از دیواره ی رگ ها عبور کند کمک می نماید.

کلسیم می تواند رگ های خونی اطراف بافت هایی را که در زمان هایی به اکسیژن بیشتری نیاز دارند گشاد کند تا خون اکسیژن دار بیشتری به بافت مورد نظر برسد، یا رگ های خونی را منقبض نماید تا جریان خون به سمت بافت هایی که به اکسیژن کمتری نیاز دارند کاهش پیدا کند.

**زخم معده**

مطالعات ثابت کرده اند که مصرف بیش از حد نمک با آسیب رساندن به لایه پوشاننده معده، باعث زخم معده شود. مطالعات دیگر نیز رابطه مستقیم بین مصرف نمک بالا و ابتلا به سرطان معده را ثابت کرده اند؛ به طوری که در مصرف نمک در آنها کم است، شیوع سرطان معده نیز بسیار پایین است.

**کاهش عملکرد مغز**

مطالعات محققان کانادایی در سال ۲۰۱۱ و بر روی هزار و ۲۰۰ نفر از بزرگسالان کم تحرک، و کسانی که رژیم غذایی با سدیم بالا دارند، نشان داد شانس ابتلا به زوال عقل در این افراد نسبت به کسانی که نمک کمتری مصرف می کردند، بیشتر بوده است.

**پوکی استخوان**

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها می گیرد و باعث دفع آن از ادار می شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان می شود. در نتیجه با افزایش سن، استخوانها به راحتی می شکنند.

**احساس تشنگی بیش از حد**

مواد غذایی با سدیم بالا مانند چیپس، سس آسیاگتی، پیژتا و ... باعث عدم تعادل مایعات در بدن و از دست رفتن الکترولیت ها و در نتیجه احساس تشنگی می شود.

**ابتلا به سنگ کلیه**

رژیم غذایی سرشار از سدیم می تواند مانع عملکرد موثر کلیه ها شود. مصرف نمک بالا مقدار پروتئین موجود در ادار را افزایش می دهد و افزایش پروتئین در ادار خود عامل خطر ابتلا به بیماری های کلیوی است. علاوه بر این، رژیم غذایی با سدیم بالا، خطر ابتلا به سنگ کلیه را نیز افزایش می دهد.

مشکلات شهری

اجتماعی، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی

« میلاد لارستان »

سامانه پیامکی

۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

واتس اپ

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷



## تولید لباس هوشمند با فناوری نانو برای نظارت بر عملکرد قلب



محققان دانشگاه رایس با استفاده از الیاف رسانای نانوتیوب کربن موفق به ساخت لباس‌های هوشمندی شده‌اند که به طور مستمر لباس‌های هوشمند را در بدن بیمار نظارت دارد و نوار قلب (EKG) می‌گیرد. این لباس کاملاً انعطاف‌پذیر، راحت، سبک و قابل شستشو است. در فناوری‌های پیشرفته امروزی معمولاً برای نظارت مستمر علائمی مانند ضربان قلب، دمای بدن یا گلوکز خون، از ساعت هوشمند یا می‌بند یا کمربندهایی استفاده می‌شود که گاهی کاربر را در حین استفاده با مشکل مواجه می‌کنند. محققان دانشگاه رایس با هدف توسعه لباس هوشمند با کاربرد پزشکی ایده‌ای نو ارائه کردند و با استفاده از رشته‌هایی از جنس نانوتیوب کربن، لباس‌های هوشمندی طراحی کردند که ظاهر آن دقیقاً مشابه پوشاک عادی است. در واقع رشته‌های رسانای نانوتیوب دقیقاً مشابه رشته‌های معمولی نخ

در تولید این پارچه هوشمند استفاده شده‌اند. با استفاده از این لباس هوشمند می‌توان به طور مستمر بر ضربان قلب نظارت داشت و نوار قلب (EKG) گرفت. کاربرد این لباس بیشتر در بیماران مبتلا به ناراحتی قلبی عروقی است. این الیاف رسانا کاملاً سبک، راحت و قابل شستشو هستند و به هیچ وجه نسبت به پوشاک عادی، حس متفاوتی به بیمار نمی‌دهند. در حال حاضر برای کنترل عملکرد قلب بیمار از سینه‌بندهایی استفاده می‌شود که در ناحیه قفسه سینه قرار می‌گیرند، ولی نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد این لباس هوشمند در جمع‌آوری داده بسیار موفق‌تر از سینه‌بندهای متداول هستند. الگوی دوختن این الیاف به پارچه به صورت زیگزاگ است که در صورت شستشوی لباس در ماشین، کش نیابند. نتایج این مطالعه در نشریه Nano Letters منتشر شده است.

## توقف خدمات دهی واتساپ برای مدل‌های قدیمی اندروید و ios



کاربران با استفاده از این قابلیت می‌توانند در هنگام تعویض گوشی هوشمند خود محتواها مثل عکس، ویدئو، و پیام‌های صوتی و مکالمات را از اندروید به ios و بالعکس منتقل کنند. آیا قابلیت انتقال چت برای همه مدل‌های اندروید خواهد بود؟ براساس گزارش‌ها، تمام کاربران اندروید و ios می‌توانند از قابلیت انتقال چت واتساپ استفاده کنند. همچنین واتساپ قرار است یک کمپین جهانی برای تکریم اخبار نقض حریم خصوصی کاربران خود راه اندازی می‌کند. معمولاً، کاربران پشتیبان‌گیری از داده‌ها را در برنامه «iCloud» برای سیستم «iOS» ذخیره می‌کنند، در حالی که کاربران تلفن‌های Samsung، پشتیبان را در برنامه Google Drive دستگاه اندرویدی ذخیره می‌کنند.

**آگهی تحدید حدود اختصاصی**  
چون عملیات تحدیدی شش‌دانگ یک قطعه زمین بمساحت ۲۰۴/۵۵ متر مربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۹۰۸ مرفوز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۷۸۸ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس گراش خیابان بسج ملکی آقای محمدرضا قربانی فرزند حاجی باید تحدید آگهی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد و وسیله این آگهی از منقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاعی باستاناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتاب به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۶/۱۵  
هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۱۰

**آگهی تحدید حدود اختصاصی**  
چون عملیات تحدیدی شش‌دانگ یک قطعه زمین بمساحت ۳۵۲/۸۵ متر مربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۹۰۷ مرفوز و مجزا شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۷۸۸ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس گراش خیابان بسج ملکی آقای محمدرضا قربانی فرزند حاجی باید تحدید آگهی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه ۱۴۰۰/۰۷/۱۰ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد و وسیله این آگهی از منقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاعی باستاناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتاب به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۶/۱۵  
هدایت اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۱۱

## تدوین شش استاندارد ملی جدید در حوزه فناوری نانو



نانوشی از پودرهای ناشی از تولید هواسل‌ها (تجدیدنظر استاندارد ملی شماره ۱۷۱۴۹ با استفاده از ISO ۱۲۰۲۵:۲۰۲۱)، «فناوری نانو - نانو پوشش‌های سخت - ارزیابی مقاومت در برابر خراشیدگی و کندگی - روش‌های آزمون»، «فناوری نانو - ارزیابی عملکرد سطوح چربی‌گریز - روش آزمون و تعیین مشخصات» و «فناوری نانو - نانو پوشش‌های سخت - طبقه‌بندی و خواص» استانداردهای مصوب کمیته برنامه‌ریزی هستند.

طبق رویه سازمان ملی استاندارد، قبل از شروع به تدوین هر استاندارد ملی، عنوان و دبیر آن توسط سازمان ملی استاندارد تأیید می‌شود.

برای این منظور کمیته‌ای با عنوان «کمیته برنامه‌ریزی» در حوزه تخصصی مرتبط با آن استاندارد تشکیل می‌شود که اعضای آن از کارشناسان و مدیرانی از سازمان ملی استاندارد، نمایندگان کمیته فنی متناظر مرتبط، کارشناسان فنی و تخصصی مرتبط با موضوع استاندارد تشکیل شده است.

تصویب عنوان هر استاندارد، بر اساس شاخص‌هایی از قبیل ارتباط تخصص و سابقه دبیر با موضوع استاندارد، نیازمندی‌های جامعه علمی و صنعتی کشور، ظرفیت‌های فنی و اقتصادی کشور، وجود منابع علمی و پژوهشی معتبر برای استاندارد و ... انجام می‌شود.

ستاد توسعه فناوری نانو اعلام کرد: شش استاندارد ملی جدید در حوزه فناوری نانو توسط این ستاد تدوین می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ستاد توسعه فناوری نانو، دومین جلسه کمیته برنامه‌ریزی تدوین استانداردهای فناوری نانو در سال ۱۴۰۰، به منظور تصمیم‌گیری در خصوص تدوین استانداردهای ملی جدید با توجه به پیشنهادات ارائه شده به سازمان ملی استاندارد برگزار شد.

در این جلسه کلیه استانداردهای پیشنهادی مطرح شد و توسط اعضای کمیته مورد بحث و بررسی قرار گرفت که در نهایت عناوین

پیشنهادی برای ۶ استاندارد تصویب شد. در این جلسه که به صورت مجازی توسط سازمان ملی استاندارد تشکیل شد، مدیر کل دفتر تدوین و جمعی از کارشناسان و نماینده ریاست سازمان ملی استاندارد، نمایندگان ستاد توسعه فناوری نانو و نمایندگان از صنعت حضور داشتند.

«فناوری نانو - آنالیز اندازه ذرات به روش پراکندگی پرتو ایکس با زاویه کوچک (SAXS) - روش آزمون (منبع: ISO ۱۷۸۶۷:۲۰۲۰)»، «فناوری نانو - اندازه‌گیری اندازه ذرات و توزیع شکل به وسیله میکروسکوپ الکترونی روبشی (منبع: ISO ۱۹۷۴۹:۲۰۲۱)»، «نانومواد - تعیین کمی رهایش

سرهنک علی محمد رحیمی، رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا به کاربران توصیه کرد که به صرافی‌های آنلاین خارجی اعتماد نکنند چرا که در صورت تعطیلی صرافی یا کلاهبرداری، دسترسی به مدیران آنها دشوار است.

سرهنک علی محمد رحیمی، رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا، به موضوع داد و ستد با صرافی‌های آنلاین خارجی اشاره و اظهار داشت: کاربران نباید به صرافی‌های آنلاین خارجی اعتماد کنند چرا که این صرافی‌ها در ایران نمایندگی نداشته و امکان مسدودی حساب کاربری و سرمایه کاربران ایرانی در این صرافی‌ها به بهانه‌های مختلف از جمله احراز هویت وجود دارد.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا، تصریح کرد: اگر هرکدام از این صرافی‌ها به بهانه تحریم‌های ظالمانه از ارائه خدمت به کاربران ایرانی خودداری کرده یا فعالیت خود را تعطیل و اقدام به کلاهبرداری کنند امکان شکایت و پیگیری قضایی موضوع بسیار پیچیده خواهد بود و دسترسی به مدیران این صرافی‌ها بسیار دشوار است.

وی گفت: افراد این موضوع را مدنظر داشته باشند که در هنگام ثبت‌نام و انتقال سرمایه به صرافی‌های خارجی احتمال از دست رفتن سرمایه وجود دارد لذا هرگز به این دسته از صرافی‌ها اعتماد نکنند.

## هوش مصنوعی فیس بوک،

### سیاه پوستان را به عنوان میمون دسته بندی کرد



فیس‌بوک پس از آنکه هوش مصنوعی این شرکت تعدادی سیاه پوست را در یک فایل ویدئویی به عنوان میمون طبقه بندی کرد، مجبور به عذرخواهی شد. کاربرانی که در روزهای اخیر یک فایل ویدئویی را در سایت دیلی میل مشاهده کرده بودند بعد از مشاهده بخش ابتدایی این ویدئو با پیام ویرو مواجه می‌شدند: آیا دوست دارید به تماشای ویدئوهایی در مورد نخستی سانان ادامه دهید؟ نخستی سانان یا primate ها، یکی از انواع پستانداران هستند که شامل تمامی انواع میمون‌ها، میمون‌های انسان نما و انسان‌های خردمند هستند.

فیس‌بوک این رویداد را یک خطای غیرقابل پذیرش اعلام کرده و قابلیت ارائه توصیه هوش مصنوعی خود را که موجب انتشار پیام مذکور شده، از کار انداخته است. این شرکت می‌گوید در حال بررسی عامل وقوع این مشکل است تا از وقوع خطاهای مشابه از این دست جلوگیری کند.

سخنگوی فیس‌بوک در این مورد گفته است: هوش مصنوعی فیس بوک در حال ارتقا است. اما ما می‌دانیم که این فناوری کامل نیست. ما از هر کسی که این توصیه توهین‌آمیز را مشاهده کرده عذرخواهی می‌کنیم. خطاهای مکرر سیستم‌های هوش مصنوعی استفاده می‌کنند.

## بهترین گوشی‌های موبایل برای عکاسی / لنزهای مسحورکننده و کم نظیر

چرا نخریم: بدون شارژر در جعبه، فاقد شکاف کارت microSD  
\*\*\*  
**PRO 9 ONEPLUS**  
تلفن‌های گذشته OnePlus معمولاً یک یا دو قد از بقیه تلفن‌های دوربین‌دار عقب‌تر بودند. اما به لطف همکاری با متخصصین دوربین Hasselblad، این موضوع با Pro 9 OnePlus تغییر کرده است. این به معنای رنگ بهتر در عکس‌های گرفته شده با Pro 9 OnePlus است، زیرا این تصاویر پس از پردازش با این گوشی به طرز چشمگیری بهبود یافته است. تلفن ارزان‌تر Pro 9 OnePlus نیز از کیفیت خوبی برخوردار است و از مشارکت Hasselblad سود می‌برد، اگرچه این تلفن فاقد لنز تله‌فوتو است. این گوشی موبایل در دو رنگ Morning Mist و Pine Green عرضه می‌شود. در مدل Morning Mist دارای جلوه آینه‌ای است.

در دوربین جلو می‌توانید چهره خود را منعکس نمایید. متأسفانه در این موبایل fingerprints برداشته شده است و به‌راحتی لک می‌شود. چرا بخیریم: دارای دوربین عالی، صفحه نمایش زیبا ۱۲۰ هرتز، شارژ سریع بی‌سیم و سیمی چرا نخریم: عکس‌های شب‌نما کمی ناسازگار هستند، عدم وجود fingerprint

\*\*\*  
**5 GOOGLE PIXEL**  
دوربین فوق‌العاده‌ای نیست اما سطح جزئیات Pro Max 12 iPhone تنها به موارد سخت‌افزاری محدود نمی‌شود. این گوشی دارای چندین ترنفرند نرم‌افزاری جدید است که به شما کمک می‌کند خلایق بیشتری در عکس‌های خود ایجاد کنید. ویژگی Simple Take سال گذشته بهبود یافت و با فشار دادن دکمه شاتر، فیلم‌های اسلوموشن ایجاد می‌کند. ویژگی Director's View باعث می‌شود تا به‌طور همزمان از دوربین جلو و عقب فیلم بگیرید و همچنین می‌توانید بین لنزهای مختلف S21 به‌طور همزمان جابجا شوید. چرا بخیریم: دو لنز تله فوتو، پشتیبانی از S Pen، صفحه نمایش ۶.۸ اینچی پویا



یکی از زمینه‌هایی که امروزه گوشی‌های هوشمند را متمایز می‌کند فناوری دوربین گوشی‌های موبایل است. دوربین‌های موبایل برای عکس‌ها، فیلم‌ها، سوزهای تله‌فوتو، مناظر فوق‌عریض، عکس‌های سلفی و موارد دیگر بهینه شده‌اند. در بیشتر موارد، قابلیت دوربین با قیمت گوشی ارتباط تنگاتنگی دارد.

با این حال، ما همچنین شاهد موبایل‌های ارزان‌قیمت یا با قیمت متوسط همراه دوربین‌هایی هستیم که قادر به ضبط تصاویر و فیلم‌هایی با کیفیت خوب هستند. به ویژه این‌که اکثر مردم فقط محتوای ضبط‌شده را در شبکه‌های اجتماعی و از طریق پیام‌های الکترونیکی به اشتراک می‌گذارند.

**PRO MAX 12 IPHONE**  
Pro Max 12 iPhone بهترین تلفن دوربینی است که می‌توان در بازار یافت و اقدام به خرید کرد. سنسور بزرگ به‌کاررفته در این تلفن نور بیشتری را وارد می‌کند. همچنین دارای یک سیستم تثبیت‌کننده تصویر با تغییر سنسور است که به فیلمبرداری فوق‌العاده ثابت در HDR Vision Dolby منجر می‌شود. دوربین اصلی Ultra Galaxy S21 Pro Max 12 با یک لنز فوق‌عریض همراه میدان دید ۱۲۰ درجه و یک دوربین تله‌فیلم ۶۵ میلی‌متری با زوم اپتیکال 2.5x و زوم دیجیتال 12x با هم ترکیب شده‌اند. قابلیت‌های محاسباتی عکاسی اپل بسیار چشمگیر است، که شامل یک سیستم Deep



روز	۱۳ صبح	طلوع آفتاب	۱۳ ظهر	غروب آفتاب	۱۳ مغرب
پنجم	۵:۱۶	۶:۳۴	۱۲:۵۱	۱۹:۰۸	۱۹:۲۵

(طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۲۱)

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَوَادٌ يَحِبُّ الْجُودَ وَيَحِبُّ مَعَالِيَ الْأَخْلَاقِ وَ يَكْرَهُ سَفَاهَهَا.  
خداوند بخشنده است و بخشش را دوست دارد و اخلاق عالی را دوست دارد و اخلاق پست را دوست ندارد.

دانشی چون اندیشیدن، و عبادتی چون انجام واجبات، و ایامی چون حیات و صبر، و خوشبوئی چون فروتنی نیست.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ابوالحسن مودی

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۶۴  
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۲۳۳۵۵  
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.mld.ir miladelarstan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دو شنبه ۱۵ / ۰۶ / ۱۴۰۰ - بیست و هشتم محرم الحرام ۱۴۴۳ - ۰۶ سپتامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۸۳ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

## آیت ا... رئیسی: ابایی از مذاکره نداریم ولی مذاکره باید نتیجه محور باشد قطعی شدن واردات ۴۰ میلیون واکسن تا پایان شهریور



آیت ا... رئیسی با بیان اینکه تا آخر شهریور ماه واردات ۴۰ میلیون واکسن قطعی شده، گفت: هر نوع اقدام مانند بازگشایی مدارس در گرو این است که ما واکسنهای لازم را در اختیار داشته باشیم تا به حد قابل قبولی برسد که واردات واکسن برای رسیدن به این هدف لازم است.

آیت ا... سیدابراهیم رئیسی رئیس جمهور در اولین گفتگوی تلویزیونی خود پس از تشکیل دولت سیزدهم طی سخنانی ضمن تقدیر از زحمات کادر درمان و تمامی دست اندرکاران مقابله با ویروس کرونا در کشور گفت: از ابتدای کار در دولت مسئله بیماری کرونا از اولویت های ما بوده و به دنبال راهکار دقیقی برای مقابله با این ویروس بودیم. بحث تولید داخلی واکسن که کار خوبی از سوی دانشمندان داخلی شده است مورد حمایت ما بوده و خواهد بود ولی حسابیاتی که بود نشان داد که برای اینکه بتوانیم گام دقیقی در راستای مقابله با کرونا برداریم به ۱۰۰ میلیون واکسن نیازمندیم که تولید داخلی جوابگوی این هدفگذاری نبود.

وی افزود: بنابراین در صحبت هایی که با سران کشورها در این مدت داشتیم مسئله تامین واکسن مورد نیاز کشور را جزو اولویت ها قرار دادیم که تا کنون ۴۰ میلیون واکسن به شکل قطعی تامین شده است و پیش بینی این است که تا ۱۰۰ میلیون واکسن نیز در آینده ای نزدیک وارد کشور شود. ما برای بازگشایی مدارس و کسب و کارها نیازمند واکسنهای عمومی هستیم که در برنامه های اولیه دولت نیز مورد تاکید قرار گرفته بود و با قوت این کار دنبال خواهد شد.

رئیس جمهور، گفت: هر نوع اقدام مانند بازگشایی مدارس در گرو این است که ما واکسنهای لازم را در اختیار داشته باشیم تا به حد قابل قبولی برسد که واردات واکسن برای رسیدن به این هدف لازم است. البته اقدامات پیشگیرانه از سوی مردم از جمله رعایت فاصله های اجتماعی باید رعایت شود و ارتباطات

حتما باید اقدام فوری و جدی در حوزه ساخت مسکن صورت گیرد. پروژه ساخت مسکن که به عنوان مورد پیشتاز اقتصاد است باید با جدیت دنبال شود و این از برنامه های اصلی ما است. ما قول داده بودیم که روز اول دولت اعلام کنیم که پروژه ساخت تولید مسکن در دستور کار دولت قرار گیرد که این کار را انجام دادیم و اساسا شرط ما برای وزارت راه و شهرسازی تحقق همین وعده بوده است و ایشان هم با قدرت و حساسیت تحقق این هدف را دنبال می کنند.

رئیس با اشاره به عزم جدی دولت برای مبارزه با فاسد تصریح کرد: من در روز اول دولت به همه همکاران گفتم منافذ و بسترهای فساد را در دولت شناسایی کنند. قبل از شروع دولت هم به کارگروهی گفته بودم که این موضوع را پیگیری کنند و منشوری در این باره ایجاد شود که این منشور آماده خواهد شد.

وی با تاکید بر اینکه شرط ما در دولت فسادستیزی همه مدیران است، گفت: همه مدیران باید خود را پاسخگو بدانند. یکی از آسیبها در این مدت اعتماد مردم است و ما باید اعتماد آسیب دیده را اصلاح کنیم و در راه آن صادق و شفاف باشیم.

رئیس جمهور، با یادآوری این نکته که به همکاری مردم سخت امیدوار است، عنوان کرد: برای من بسیار نامه نوشته شده است و گفته شده است که اصلا صحبت از پست و مقام نیست و ما هر کاری از دستمان بر بیاید انجام می دهیم.

آیت ا... رئیسی ادامه داد: درمی بون محوری است که همواره باید مورد توجه دولت و مسئولین در کشور باشد. مردم باید دولت را از خودشان بدانند. من سعی کرده ام در هر جای که بودم ارتباط خودم با مردم را حفظ کنم. من در این دو استانی که رفتم سعی کردم در بخشی از سفر با مردم ارتباط داشته باشم. این از حیث این بود که مسئولان در هر سطحی بدانند باید با

مردم ارتباط داشته باشند. رئیس جمهور درباره چاره جویی برای رفع مشکلات سیستان و بلوچستان و خوزستان تاکید کرد: من نشستم با مدیران تا ببینم چه راهکاری می توان انجام داد و بی اطلاع از شرایط این استان ها نیستم. ما در خدمت وزرا در این سفرها بودیم. وزرا و مدیران استانی با هم نشستند و به راهکار رسیدند و اقدامات شروع می شود. مردم باید امیدوار شوند. یکسری راهکارها را پیدا کردیم و یکسری راهکارها در مرکز باید دنبال شود و زمان بر است. یقین داریم اینکار جواب می دهد. اینها زمینه ای است که می تواند ارتباط دولت را با مردم و نخبگان داشته باشد.

وی در پاسخ به این سوال که دولت در شرایط بدی کشور را تحویل گرفت، خاطرنشان کرد: روحیه من گله گذاری نیست. همه شرایط را می دانند من با همه این مسائل به عنایت خداوند و مشارکت مردم به دولت امیدوارم و بدون تردید گشایش هایی هم انجام می شود. من نمی خواستم اول کار مردم را در مورد کالاهای اساسی نگران کنم و الان با اقداماتی که انجام شده است دیگر نگرانی برای کالای اساسی نداریم.

رئیس گفت: مردم وضعیت تورم و گرانی را می دانند که این بر می گردد به تصمیماتی که از قبل گرفته شده و به تورم و رشد نقدینگی و... برمی گردد اما تیم اقتصادی دولت شنبه روز کار می کند تا آرمش به بازار برگردد. وزرا مشغول بکار شدند تا با کارهایی که انجام می شود گام هایی برداشته شود که به افزایش تولید و پایان دادن به رکود و کاهش تورم بینجامد.

رئیس جمهور در ادامه یادآور شد: ما یک ظرفیت معطل به طور مثال ۴۰ درصدی کارخانجات را داریم که به دلایل مختلفی این ظرفیت بیکار مانده است که در جهت فعال سازی این ظرفیت از کار افتاده افزایش تولید در دستور کارمان

## جزئیات ۱۰ اقدام راهبردی وزیر راه و شهرسازی



راهبردی وزیر راه و شهرسازی به منظور اجرای برنامه های رییس دولت سیزدهم در حوزه راه و شهرسازی و تحقق اهداف و برنامه ها، جزئیات ۱۰ اقدام راهبردی وزارت راه و شهرسازی را برای اجرا به معاونان خود در حوزه های مختلف ابلاغ کرد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه خبری وزارت راه و شهرسازی، رستم قاسمی به منظور اجرای دقیق، سازماندهی شده و قابل پایش ۱۰ اقدام راهبردی وزارت راه و شهرسازی در نامه ای خطاب به معاونان، رؤسا و مدیران عامل سازمانها و شرکت های تابعه دستور داد نحوه اجرای برنامه های هر کدام از اقدامات راهبردی توسط متولی و یا متولیان حداکثر یک هفته تهیه و به همراه اطلاعات کامل و منابع اعتباری موردنیاز به دبیرخانه مرکزی اقدامات راهبردی وزارت راه و شهرسازی در معاونت برنامه ریزی و مدیریت منابع ارسال شود.

همچنین گزارش عملکرد اقدامات ابلاغ شده به صورت هفتگی گزارش شود. لازم است کارگروه هماهنگی و برنامه ریزی اجرایی داخلی در سازمانها و شرکت های تابعه با مسئولیت بالاترین مقام آن دستگاه تشکیل و همه ظرفیتهای ممکن برای اثربخشی حداکثری اقدامات به کار گرفته شود.

**اقدام ششم - تعیین تکلیف پروژه های پیشران حمل و نقل:** متولی این بخش معاونت برنامه ریزی و مدیریت منابع است. اقدامات مورد انتظار این بخش نیز شامل احصاء و تدوین برنامه زمانبندی کلیه پروژه های پیشران در حوزه حمل و نقل با تاکید بر پروژه های ناتمام دارای اولویت و امکان خاتمه یابی سریع است.

**اقدام هفتم - بازآفرینی نظام های سرمایه های انسانی:** متولی این بخش نیز معاونت توسعه و برنامه ریزی تعیین شده و بازآفرینی نظام شایسته گرایی، جبران خدمت و غنا بخشی شغلی اقدام مورد انتظار این بخش است.

**اقدام هشتم - بازآفرینی ساختار سازمان وزارت راه و شهرسازی:** متولی این بخش معاونت توسعه مدیریت و سرمایه های انسانی است که در همکاری با معاونت برنامه ریزی و مدیریت منابع این مهم را به انجام می رساند. اقدامات مورد انتظار این بخش شامل بازنگری در ساختار و شرح وظایف سازمانی ستاد و دستگاه های وابسته وزارت راه و شهرسازی با رویکرد یکپارچه سازی، شفاف سازی، چابک سازی، رفع موانع اداری و کاهش هزینه های غیر ضروری است.

**اقدام نهم - راه اندازی حلقه های اندیشه ورز با متولی گری معاونت برنامه ریزی و مدیریت منابع:** این معاونت در همکاری با مرکز پژوهش های راه، مسکن و ساختمان این کار را به انجام می رساند. در این بخش برنامه ریزی تشکیل کارگروه مشترک هم فکری و ایده پردازی با حضور همکاران توانمند ستادی، نخبگان دانشگاهی، فعالان و مجریان بخش خصوصی در حوزه های مربوط با وزارتخانه و مدیران ستادی در سطح ملی و استانی و کمک به پیاده سازی پژوهش های دانش پایه و تجربیات روز دنیا در طرح ها و برنامه های وزارتخانه است.

**اقدام دهم - ارتقای بهره وری کلیه واحدها با متولی گری معاونت برنامه ریزی و مدیریت منابع:** اقدام مورد انتظار این بخش نیز شامل پروژه بهبود شاخص های عملیاتی کلیه بخش های ستادی، عملیاتی و پایش شاخص ها در حوزه راه و مسکن است.

**اقدام پنجم - اقتصاد مسکن و حمل و نقل و فراگیری اطلاعاتی:** در این بخش متولیان اصلی معاونت حمل و نقل و معاونت مسکن و ساختمان هستند که باید در همکاری با معاونت برنامه ریزی و مدیریت منابع کار را به انجام برسانند. اقدامات مورد انتظار این بخش نیز شامل تکمیل و به روز رسانی «سامانه ملی املاک و اسکان» جهت اجرای ماده ۱۶۹ مکرر قانون مالیات های مستقیم به عنوان مهم ترین ابزار سیاست گذاری و مدیریت حوزه مسکن، شناسایی و معرفی خانه های خالی و گران قیمت با اولویت کلاس شهرها به وزارت اقتصاد و دارای جهت اخذ مالیات با اجرای ماده ۵۴ مکرر و ۱۶۹ مکرر قانون مالیات های مستقیم و تبصره ۶ قانون بودجه سال ۱۴۰۰، و تدوین طرح های هدایت اعتباری و مالیاتی در حوزه مسکن و حمل و نقل و بازنده سازی سامانه های جامع آماری در حوزه مسکن و حمل و نقل است.

تدوین راهکارهای جذب سرمایه گذار مردمی در طرح های حمل و نقلی و مسکن، معرفی طرح های آزادراه ها و طرح های ریلی و دعوت از سرمایه گذاران برای مشارکت، استفاده از منابع مالی و اموال دستگاه های تابعه برای تامین مالی طرح های اولویت دار حمل و نقل از طریق صندوق توسعه حمل و نقل، و تدوین برنامه عملیاتی شناسایی مسائل حقوقی و مالکیتی جذب سرمایه مردمی در حوزه ساخت و ساز و معاملات مسکن بخش دیگری از اقدامات مورد انتظار در این موضوع است.



نهایی سازی جدول اقدام مبتنی بر قانون جهش تولید و تامین مسکن، تدوین نقشه راه مبتنی بر اولویت بندی چگونگی اجرای طرح های پشتیبان اقدام ملی مسکن، زمانبندی اجرایی عملیات طرح اقدام ملی با حداکثر سرعت ممکن، معرفی افراد واجد شرایط به بانکها جهت اخذ تسهیلات ساخت مسکن موضوع قانون بودجه، و تشکیل فوری صندوق مسکن و تجهیز منابع مالی مطرح در قانون جهش تولید مسکن است.

همچنین، تکمیل همه واحدهای باقیمانده مسکن مهر تا پایان ۱۴۰۰، ایجاد سامانه ثبت اطلاعات برپایان واحدهای تکمیل نشده مسکن مهر، تسریع در اجرای خدمات روستایی موردنیاز پروژه های مسکن مهر از محل تهاوت اراضی وزارت راه و شهرسازی، پاسخگویی به نیازسنجی مسکن در چارچوب طرح های جامع، مکان یابی شهرها و شهرکها و تامین اراضی پشتیبان سکونت در چارچوب ملاحظات فنی در شورای عالی شهرسازی و معماری ایران، اخذ مصوبات موردنیاز اجرای طرح نهضت ملی مسکن از هیات دولت و شورای عالی مسکن علاوه بر اخذ مصوبات مرتبط از شورای عالی معماری و شهرسازی، شروع مقدمات اجرایی فرآیند ساخت نهضت ملی مسکن با اولویت شهرهای کوچک و متوسط و روستاها و تامین مسکن محرومان، تسریع در فرآیند نوسازی و بهسازی بافت های فرسوده امکان سنجی بضاعت اراضی خالی در محدوده شهرها جهت استفاده بهینه در

