



حوادث و کشفیات

### وقوع پنج حادثه رانندگی در یک ساعت در محورهای مواصلاتی لارستان

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان عصر جمعه ۲۳ مهرماه ۱۴۰۰ در شهر لار محور های مواصلاتی، در مدت یک ساعت ۵ حادثه ترافیکی رخ داد.

دکتر محمد صباغی رییس اورژانس پیش بیمارستانی لارستان، از جزئیات این خبر گفت: یک مورد واژگونی موتورسیکلت در شهرداری لار با ۲ مصدوم، در محور لار جهرم دو تصادف که یکی از آنها واژگونی خودرو پارس با دو مصدوم و دیگری برخورد موتورسیکلت با خودرو با ۱ مصدوم ، در محور لار به خنج تصادف خودرو با موتور سیکلت با ۳ مصدوم، همچنین در یک کیلومتری بعد از بیرم برخورد موتور با خودرو پراید با یک مصدوم رخ داد که با تلاش و حضور به موقع و انجام اقدامات درمانی مناسب پرسنل اورژانس شهری و جاده ای لارستان و اوز با اقدامات مناسب پرسنل اتاق کنترل مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی لارستان، به نجات جان هم نوعان خود شتافتند.

### تولد نوزادعجول در آمبولانس هرمود عباسی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان از مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی لارستان، مادر اهل روستای اوه از توابع هرمود عباسی در حالی که در مسیرانتقال به بیمارستان بود، نوزاد خود را به کمک تکنسین های اورژانس ۱۱۵هرمودعباسی و مامای درمانگاه هرمود به دنیا آورد.دکتر محمد صباغی رییس اورژانس پیش بیمارستانی درمورد جزئیات این ماموریت اظهارکرد: طی تماس تلفنی با واحد ارتباطات اورژانس ۱۱۵لارستان و گزارش وضعیت اورژانسی مادر باردار سریعاً کارشناسان اورژانس پایگاه جاده ای هرمودعباسی عازم محل شدند. وی تصریح کرد: پس از حضور آقایان پورمرادی و شاه حسینی از کارشناسان فوریت های پزشکی اورژانس در محل و همچنین خانم احراری از کارشناسان مامای درمانگاه هرمودعباسی، پس ازانجام اقدامات اولیه درمانی مناسب سریعاً مادر باردار را به داخل آمبولانس منتقل کردند و با توجه به شروع مراحل زایمان اقدامات حمایتی راجعت زایمان مادر باردار انجام داده که با اقدامات بموقع، نوزاد پسر به دنیا آمد. با توجه به تجربه پرسنل حاضر درصحنه و پس ازانجام اقدامات تکمیلی، مادر و نوزاد، درصحت کامل به زایشگاه بیمارستان امام رضاع) لارستان منتقل شدند. خوشبختانه وضعیت مادر و نوزاد مساعد است.

### رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان: از پروژه‌های خیرساز توسط دولت حمایت شود

و در منطقه ارتقا خواهند یافت، تصریح کرد: در بخش جویم به عنوان قدیمی‌ترین بخش لارستان بیمارستان این بخش باید تکمیل شود در حالیکه سالهاست ساخت آن شروع شده است.

وی با ابراز امیدواری نسبت به حمایت نماینده مردم از این پروژه برای ورود به لایحه بودجه به منظور تخصیص اعتبار و افتتاح زودتر، خاطر نشان کرد: با مدیریتی که از سمت وزارت بهداشت و معاونت درمان صورت گرفت، قرار شد تا آنژیوگرافی مغزی در کلینیک قلب در حال راه اندازی بیمارستان امام رضاع) مستقر شود.رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اشاره به اینکه این کلینیک ۱۰۰ درصد خیرساز توسط بنیاد نیک اندیشان هاشمی زاده احداث شده است، عنوان کرد: اعتبار ارزی آن در هیئت امنا ارزی موجود است اما باید از طرف وزیر بهداشت اجازه نهایی صادر شود تا این مهم نیز به نتیجه برسد.

رضائی با ابراز خرسندی از وقوع اتفاقات خوبی نظیر ساخت بیمارستان خیرساز اوز، گفت: مردم این شهرستان امیدوار به تجهیز آن توسط دولت هستند. وی با اشاره به اینکه بیمارستان شهرستان اوز با قدمت ۳۰ ساله کارهای بزرگی صورت داده و نیازمند دستگاه سی تی اسکن است و باید به این دستگاه مجهز شود، ادامه داد: در بیمارستان بخش بیرم هم نیازمند دستگاه سی تی اسکن هستیم زیرا این بخش فاصله زیادی تا مرکز شهرستان دارد و جاده آن نامناسب است و در صورتی که دستگاه سی تی اسکن به بیمارستان بیرم اختصاص یابد قطعاً میزان مراجعه به مرکز شهرستان نیز کم خواهد شد. رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، در پایان اضافه کرد: امید می‌رود با مساعدت و همراهی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی این منطقه به قلب پزشکی در جنوب کشور تبدیل شود.



رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان با اشاره به اینکه در منطقه پروژه هایی قرار دارد که توسط خیرین شروع شده اما متأسفانه از سمت دولت حمایت صورت نگرفته و به پایان نرسیده است، افزود: در واقع خیرین منطقه در انجام پروژه ها پیش قدم هستند و وظیفه ماست که خیرین را ناامید نکرده و آنها را حمایت کنیم. به گزارش میلاد لارستان، در جلسه دکتر بهرام عین‌اللهی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نماینده ویژه رئیس جمهور با مسئولین لارستان، رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان در سخنانی با بیان اینکه با نگاه به آمار تعداد پایگاه های اورژانس جاده ای تحت پوشش علوم پزشکی لارستان به این نتیجه می رسیم که این منطقه بعد از شیراز در رتبه دوم قرار دارد که این نشان از وسعت شهرستان و حوزه دانشکده علوم پزشکی لارستان دارد، اظهار داشت: گستردگی خدماتی که در حوزه بهداشت و درمان حوزه استحفاظی دانشکده علوم پزشکی لارستان صورت می گیرد نیازمند این است که از طرف وزارت بهداشت و درمان حمایت صورت گیرد تا بتوان این گستردگی را بخوبی تحت پوشش قرار داد و عدالت بین مناطق را رعایت

### دیدار مدیران شهری لار با فرماندهی انتظامی و رییس پلیس راهور لارستان بزرگ



به مناسبت هفته نیروی انتظامی، محمدرضا قنبرنژاد شهردار لار به همراه زینل قنبری رییس شورای اسلامی شهر، خلیل نامدار، اشکان عسکری، رستم روانبخش و سحر یادگار فرد از اعضای شورا و محمدامین منتظری مدیرعامل سازمان نقل همگانی شهر لار و حومه با سرهنگ داوود امجدی فرماندهی انتظامی و سرهنگ نوربخش رییس پلیس راهور لارستان بزرگ دیدار کردند. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ در این دیدار محمدرضا قنبرنژاد شهردار لار از تلاش های ارزنده و عملکرد مؤثر مجموعه نیروی انتظامی و پلیس راهور که با تدبیر شایسته و استعانت از درگاه خداوند متعال، امنیت شهرستان را در زمینه ی پیشگیری و کاهش جرایم تامین می نمایند قدردانی کرد.خدمت به مردم ولایت مدار و شریف میهن اسلامی بویژه مردم همیشه در صحنه لارستان بزرگ، باعث افتخار و سربلندی در پیشگاه خداوند متعال است. زینل قنبری، رئیس شورای اسلامی شهر هم

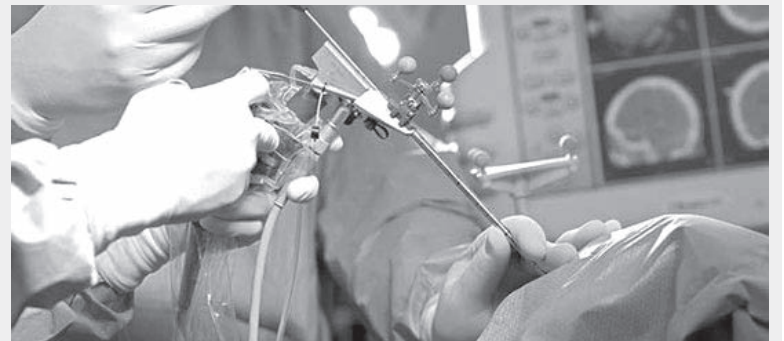
### وحدت شیعه و سنی در منطقه لارستان بزرگ مثال زدنی و ستودنی است



تصریح کرد: با این وجود الحمدا... در منطقه لارستان بزرگ با مجاهدت‌های علمای بزرگ شیعه و سنی از گذشته تاکنون و بصیرت مردم منطقه، وحدتی مثال‌زدنی و ستودنی در بین اهل تشیع و تسنن برقرار است که این وحدت می‌تواند به عنوان یک الگو و نمونه در کشور و جهان اسلام مطرح شود.

وسلامت و... خاطر نشان کرد: این مهم حاصل نگشته مگر با بسیج مردمی و یاری خیرین نیک اندیش اهل سنت و شیعه که این حسن اعتماد و هم افزایی جای بسی سپاس و تقدیر دارد. سرهنگ افسری در بیان نمونه هایی از این خدمات ارزنده به توزیع بیش از ۲۵۰هزار بسته کمک معیشتی در ایام کرونا در بین محرومان و اخیراً توزیع بیش از ۲۸۰۰ بسته نوشت افزار و ۵۰دستگاه تبلت و موبایل هوشمند در بین دانش آموزان نیازمند و کمک به کادر بهداشت و درمان در مبارزه با کرونا و تسریع در واکسیناسیون و همچنین ساخت خانه، سرویس بهداشتی، حمام ، آبرسانی به مردم مناطق دورافتاده و محروم و اقداماتی از این قبیل توسط بسیجیان و گروه های جهادی اشاره کرد و اظهار داشت: درب سپاه و بسیج به عنوان خانه دوم برای حضور،فعالیت، پیش نهاد، ارائه راهکار ... برای رفع مشکلات و خدمت رسانی به مردم همیشه بر روی مردم با فرهنگ،متدین،انقلابی و نیک اندیش لارستان بزرگ باز است.

### انجام نخستین عمل جراحی پیشرفته مغز و اعصاب در بیمارستان خنج



این بیمارستان قدم در فاز و مرحله جدیدی گذاشته است.وی با اشاره به نخستین عمل جراحی موفقیت آمیز مغز و اعصاب در این بیمارستان گفت: این عمل بر روی زنی ۳۶ ساله از اهالی روستای هفتون که به دلیل مسمومیت حاملگی و کاهش سطح هوشیاری تحت عمل سزارین اورژانس قرار گرفته بود انجام شد.رئیس بیمارستان نبی اکرم (ص) خنج افزود: بیمار به علت فشار بالای حاملگی در بیمارستان نبی اکرم (ص) خنج انجام شد. دکتر علی صفری، رئیس بیمارستان خنج با تأکید بر اینکه جراحی مغز و اعصاب شهرستان خنج وارد مدار عملیاتی شد و عمل جراحی مغز و اعصاب بر روی نخستین بیمار با موفقیت انجام شد اظهار داشت: با توجه به تکمیل زنجیره خدمات بخش های ویژه ICU و جراحی های پیشرفته مغز و اعصاب

### کسب جایگاه دوم هیئت هندبال لارستان در استان فارس

به گزارش میلاد لارستان، در آئینی با حضور معاون اداره کل ورزش و جوانان استان فارس از پنج هیئت برتر در سال ۹۹ تجلیل به عمل آمد.

در این مراسم دکتر سالاری معاون توسعه و امور ورزش در اداره کل ورزش و جوانان استان فارس با تقدیر و تشکر از مسوولین هیئت هندبال فارس کسب عنوان دومین هیئت برتر کشور را به مسوولین هیئت هندبال استان فارس تبریک گفت.

طبق جمع بندی و ارزشیابی های به عمل آمده نسبت به عملکرد هیئت های شهرستان ها در سال ۹۹ به ترتیب هیئت‌های هندبال کازرون، لارستان، جهرم، شیراز و فیروزآباد مقام‌های اول تا پنجم را کسب کردند.



هیئت هندبال لارستان در ارزیابی عملکرد هیئت‌های هندبال استان فارس در سال ۱۳۹۹ توانست جایگاه دوم را به خود اختصاص دهد.

### هدشار شرکت گاز فارس در خصوص استفاده از وسایل گرمایشی گازسوز



مدیرعامل شرکت گاز فارس، با اشاره به سردشدن هوا در برخی مناطق استان، در خصوص استفاده از وسایل گرمایشی گازسوز بدون در نظرگفتن مسائل ایمنی هشدار داد. غلامعباس حسینی در این باره گفت: شهروندان باید قبل از راه‌اندازی وسیله گاز سوز، پس از حصول اطمینان از بازبودن مسیر دودکش و وجود کلاhek H شکل، با استفاده از شیلنگ و بست استاندارد اقدام به اتصال بخاری استاندارد خود به اشعاع گاز کنند.اطمینان از باز بودن و تمیز بودن مسیر دودکش، آبی بودن شعله بخاری در هنگام سوختن و اطمینان از عدم نشت گاز طبیعی با آزمایش کف صابون در محل‌های اتصال از دیگر توصیه‌های شرکت گاز به مشترکان است. سبیه هوموطنان را از این نعمت فراهم کرد.

دودکش با کلاhek H، استفاده از وسایل گرمایشی غیر استاندارد، عدم توجه به تهویه مناسب هوا و تامین اکسیژن مورد نیاز وسایل گاز سوز که این مورد با بستن تمامی منافذ در ساختمان‌های فاقد سیستم گرمایش مرکزی رخ می‌دهد، و عدم استفاده از شیلنگ و بست استاندارد، از مهمترین عوامل بروز حوادث منجر به فوت عنوان شده است. مدیرعامل شرکت گاز استان فارس با تأکید بر صرفه جویی در مصرف گاز، استفاده از روش‌های مختلف از قبیل استفاده از پرده‌های ضخیم، لباس مناسب و تنظیم دمای منزل بین ۱۸ تا ۲۱ درجه سانتیگراد را از مواردی اعلام کرد که می‌توان با به‌کارگیری آن ضمن صرفه جویی در مصرف گاز و کاهش مبلغ گازبها، امکان استفاده

#### آکهی مزایده پلاک ۳۶۱/۴۹

به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق ۱/۲۸ دانگ از شش دنگ یک باب خانه به پلاک ۳۶۱/۴۹ به آدرس شهر قدیم پشت اسنادیوم تختی به مساحت کل ۱۸۲/۷ متر مربع با اعیانی حدود ۸۷ متر مربع که سند آن صادر مع الواسطه به آقای سید محمد رضا قرشی منتقل شده است که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ شش دانگ پلاک مذکور به مبلغ ۷۰۰۰۰۰۰۰/۰۰۰ رال ارزیابی شده و پلاک فوق دارای اشعاعات آب و برق و گاز و در تصرف مالک می باشد و ۱/۲۸ دانگ مشاع از ۶ دانگ پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۰ در اداره ثبت اسناد و املاک لارستان واقع در لار بین دو شهر بلوار سید عبدالحسین لاری از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۱/۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰ رالم شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز آعم از حق اشعاع و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مزاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مزاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گرددمزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

عبداله جهانپور -عمله- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/۴۸۱

### هدشار به مشتریان بانک ها

**در صورت مشاهده فرد یا افراد مشکوک و یا مظنون سریعاً با تلفن ۱۱۰ تماس بگیرید.**

**زمانی که پول از بانک مربوطه تحویل گرفتید در خیابان مواظب کیف خود باشید و کیف را در دستی بگیرید که به سمت پیاده رو است و مواظب موتور سواران مشکوک باشید.**

**از شمارش پول در انتظار عمومی که موجب تحریک سارقین می گردد، بپرهیزید. همیشه وجه نقد در یک جیب خود نگهداری ننمایید در قسمت های مختلف نگهداری ننمایید.**

**هنگام دریافت پول و خروج از بانک مراقب اطراف خود مخصوصاً موتور سواران مشکوک باشید.**

**از حمل پول نقد زیاد و اقلام قیمتی خود به صورت پیاده در هر شرایطی بپرهیزید. از جیبهای و حمل غیر ضروری اسناد و مدارک با ارزش خودداری ننمایید.**

**از حمل پول نقد بدون پوشش و مراقبت کافی مخصوصاً هنگام خروج از بانک خودداری نموده تا حد امکان از جک های بانکی استفاده کنید.**

**در صورتی که فرد یا افرادی در بانک به شما مراجعه و نقاشی خرید نمودن پول دانست به هیچ عنوان قبول نکنید چون احتمال تحویل اسکناس تقلبی و همچنین کف زنی یا کسب روی وجود دارد.**

**در صورتی که فرد یا افرادی در بانک به شما مراجعه و نقاشی خرید نمودن پول دانست به هیچ عنوان قبول نکنید چون احتمال تحویل اسکناس تقلبی و همچنین کف زنی یا کسب روی وجود دارد.**

**( پلیس پیشگیری فرماندهی انتظامی استان فارس )**

### پیش بینی صندوق بین المللی پول از کاهش محسوس تورم در ایران

۲ نهاد بین‌المللی برآورد کردند نرخ تورم در سال آینده میلادی در ایران کاهش می‌یابد. برآوردهای بانک جهانی حاکی از آن است که نرخ تورم به میزان ناچیزی کاهش خواهد یافت. اما محاسبات صندوق بین‌المللی پول حاکی از کاهش محسوس نرخ تورم در ایران است. به گزارش همشهری، شیب رشد نرخ تورم از سال ۹۷ تاکنون بیشتر شده، این روند صعودی سطح معیشت خانواده‌های ایرانی را به شدت کاهش داده است. آن طور که مرکز آمار ایران می‌گوید: نرخ تورم سالانه در شهریور ۱۴۰۰ برای خانوارهای ایرانی با ۶/۰ درصد افزایش به ۸/۳۵ درصد رسیده است.

دو نهاد بین‌المللی یعنی بانک جهانی و صندوق بین‌المللی پول، به تازگی برآورد کرده‌اند روند تورم در ایران در ماه‌های آینده نزولی خواهد بود، البته برآوردهای بانک جهانی تفاوت زیادی با برآورد صندوق بین‌المللی پول دارد. آن طور که صندوق بین‌المللی پول پیش‌بینی کرده: نرخ تورم ایران در سال آینده میلادی (دی ۱۴۰۰ تا دی ۱۴۰۱) با ۸/۱۱ درصد کاهش به ۵/۲۷ درصد خواهد رسید. با این حال بانک جهانی با وجود اینکه پیش‌بینی کرده نرخ تورم در سال آینده میلادی در ایران کاهش می‌یابد، اما این کاهش را چندان قابل توجه نمی‌داند. چنانچه برآوردهای صندوق بین‌المللی پول محقق شود، می‌توان گفت در سال آینده میلادی سطح تورم در ایران با کاهش چشمگیری مواجه خواهد شد.

این پیش‌بینی‌ها در حالی مطرح می‌شود که دولت سیزدهم در نظر دارد با سیاست‌های انقباضی به مقابله با رشد تورم برود. بانک مرکزی در تلاش است از طریق سیاست‌های پولی انقباضی و افزایش نرخ بهره از نرخ تورم بکاهد. آن‌طور که رئیس کل جدید بانک مرکزی می‌گوید مهار تورم یکی از مهم‌ترین اولویت‌های بانک مرکزی در دولت جدید است.

\*\*\*

### شمخانی: مراقب دام‌های پرهزینه شیاطین باشید

دبیر شورای عالی امنیت ملی در پی ادعای بی اساس و کذب رئیس جمهور آذربایجان درباره ایران بی توجهی به اصول و الزامات همسایگی و بیان اظهارات کذب و غیرسازنده را نشانه حسن نیت و تدبیر ندانست و خطاب به الهام علی اف گفت که مراقب دام‌های پرهزینه شیاطین باشد.

علی شمخانی دبیر شورای عالی امنیت ملی در توییتی در واکنش به ادعای کذب الهام علی اف رئیس جمهور آذربایجان نوشت: بی توجهی به اصول و الزامات همسایگی و بیان اظهارات کذب و غیرسازنده، نشانه حسن نیت و تدبیر نیست. اتهام زنی به کشوری که جامعه جهانی آن را به عنوان قهرمان مبارزه با مواد مخدر می‌شناسد، اثری جز بی اعتبارسازی کلام گوینده ندارد.

دبیر شورای عالی امنیت ملی تصریح کرد: مراقب دام‌های پرهزینه شیاطین باشید.

«الهام علی‌اف» رئیس جمهور آذربایجان در گزاره‌گویی ضد ایرانی جدید خود، گفت ارمنستان با کمک ایران مواد مخدر به اروپا قاچاق می‌کند است.

طبق گزارش خبرگزاری «ترند» جمهوری آذربایجان، علی‌اف در سخنرانی خود در جلسه شورای سران کشورهای مستقل مشترک المنافع که در قالب یک ویدئو کنفرانس برگزار شد، ادعا کرد ارمنستان در تبنای با ایران از مناطق اشغالی سابق جمهوری آذربایجان (در اشاره به مناطق تحت اشغال جمهوری ارمنستان که در پی آتش‌بس قره‌باغ آزاد شد) برای انجام قاچاق مواد مخدر به اروپا به مدت حدود ۳۰ سال استفاده می‌کند.

سعید خطیب‌زاده سخنگوی وزارت امور خارجه نیز ادعاهای تعجب برانگیز جدید الهام علی اف علیه جمهوری اسلامی ایران در نشست سران کشورهای مشترک المنافع را قویا تکذیب کرد و ساختگی خواند.

### نیروی دریایی سپاه به مرز آمادگی رزمی عملیاتی «واکنش سریع» رسیده است



فرمانده کل سپاه با تاکید بر اینکه ما برای مقابله موفق با هر تهدیدی آمادگی داریم و قدرت دفاعی و تهاجمی ما برای واکنش‌های سخت برابر دشمنان ساخته شده است، تاکید کرد: نیروی دریایی سپاه به مرز آمادگی رزمی عملیاتی «واکنش سریع» رسیده است.

سردار سرلشکر پاسدار حسین سلامی فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، در بازدید از یگان‌های نیروی دریایی سپاه مستقر در جزایر خلیج فارس و تنگه راهبردی هرمز، روند صعودی سطح آمادگی‌های دفاعی رزمی یگان‌ها را مثبت ارزیابی کرد و اظهار داشت: طی سال‌های اخیر بخصوص سه سال گذشته نیروی دریایی سپاه به واسطه همت بلند فرماندهان این نیرو و در قله آن فرمانده محترم نیروی دریایی سپاه، برادر عزیزم سردار تنگسیری و هم‌زمانشان، پیشرفت‌های

به این درک از واقعیت قدرت تهاجمی و دفاعی جمهوری اسلامی ایران و سپاه برسد که در سیاست‌ها و راهبردهای دفاعی ما هیچ‌گونه عملی، از هیچ دشمنی، در هیچ نقطه‌ای با هیچ مقیاسی نیست که قابل تحمل باشد و ما را وادار به واکنش‌های سرسختانه، قاطعانه و سریع نکند.

فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با تاکید بر اینکه قدرت دفاعی و تهاجمی ما برای واکنش‌های سخت به هر دشمنی کاملا آماده و سریع است، اظهار کرد: ما برای هر سناریویی آمادگی داریم و امروز بخشی از این آمادگی‌ها در کرانه‌های خلیج نیلگون همیشه فارس مشاهده می‌شود.

وی با اشاره به اینکه امروز نیروی دریایی سپاه، با توکل برخداوند متعال و مجاهدت فرمانده و رزمندگان دریا دل آن با استفاده از توان و ظرفیت بالای تفکر، خلاقیت و دانش افسران جوان و انقلابی‌اش برای طراحی، ساخت و تولید هر سازه و سامانه مورد نیاز راهبردی دفاعی کشورمان، تصریح کرد: همه سامانه‌های استفاده شده در نیروی دریایی سپاه ام‌از موشکی، پدافندی، جنگلی، تکتاوری و تسبیح دریایی سطحی کاملا بومی و تولید داخل است و یگان‌های رزمی شناوری، تکتاوری و تسبیح دریایی در آینده‌ای نزدیک به یک نیروی مسلح در تراز انقلاب اسلامی و قاطع برای دفاع از منافع حیاتی کشور عزیزمان در دریا خواهد رسید و قدرت تعقیب دشمن در اعماق طولانی‌تر را به رخ خواهد کشید.

سرلشکر سلامی اظهار داشت: دشمنان ما باید

### افغانستان، فتنه‌گری آمریکا با ابزار داعش

حالی است که هجمات هدفمند روزهای اخیر به کانون‌های شیعی به نظر هم امنیت افغانستان را هدف قرار داده و هم بر آن است تا به این قسم از نامنی‌ها صبغهای عقیدتی و ایدئولوژیک ببندد.

داعش اصرار دارد تا عهده دار نامنی‌ها معرفی شود. این یعنی آنکه این جماعت اساساً آمریکایی‌اولا مصر است تا خود را به عنوان رقیبی جدی بازیگر عرصه افغانستان معرفی کند و ثانیاً محور جدید «شیعه‌هراسی» را برای حاکمان جدید افغانستان دستور سازی کند. گفته می‌شود طالبان اساساً با القاعده (دشمن آمریکا در افغانستان) سر ستیز ندارد و حتی می‌کوشد تا از این ظرفیت در زمان نیاز و در مقابل آمریکا بهره‌برداری کند در چنین شرایطی بدیهی است تقویت داعش از سوی آمریکا همچنان در دستور آمریکای اخراج شده از افغانستان قرار داشته باشد. به خاطر داشته باشیم در استراتژی آمریکاییان دشمن ایالات



یک خبر چند تحلیل

خبر: برای دومین بار و تنها با فاصله‌ای اندک مساجد شیعیان در افغانستان هدف کینه‌ورزی قرار گرفت در این بمب‌گذاری شمار شهدا حداقل ۳۳ نفر اعلام شده است. - با گذشت قریب ۲ ماه از سقوط کابل در دست طالبان و اخراج آمریکا از افغانستان، به استثنای ماجراهای فرودگاه کابل و مساله پنجشیر کمتر حادثه امنیتی در این کشور گزارش شد. این در

### آمریکا، هیچ جایگزینی برای مذاکره با ایران ندارد

ندارند و آزاددهنده اینکه آنها خیلی هم علاقه و نگرانی‌ای در این زمینه ندارند. آنها مسائل را کاملا به شکلی متفاوت از ما می‌بینند. البته این عدم انبساط اما موجب نگرانی بزرگی برای ماست.»

این مقام ارشد دفاعی اسرائیل افزود: «بله، آمریکایی‌ها همچنان تاکید می‌کنند- به درخواست ما- که اگر مسیر دیپلماتیک بی‌نتیجه باشد، گزینه‌های دیگری وجود دارد اما روشن نیست که منظورشان چیست. تمرکز آنها روی ایران نیست، آنها روی چین و مسائل داخلی آمریکا تمرکز دارند، روی همه‌گیری کروناویروس.»

تلاش اسرائیل بر این متمرکز است که آمریکایی‌ها را متقاعد کند که یک اقدام نظامی هم می‌تواند برای مشکل هسته‌ای ایران یک راه‌حل باشد. اما تلاش اسرائیل شکست خورده است. المانیستور دریافته که در جریان دیدارهای بسیاری که در طرف داشته‌اند، بسیاری از مقام‌های اسرائیل و از جمله بنی گانتز، سلسله اقداماتی را پیشنهاد داده‌اند که از جمله آنها تکتیک‌های انحرافی برای افزایش فشار بر ایران است.

این مقام ارشد دفاعی اسرائیل می‌گوید: این تکتیک‌های انحرافی می‌تواند شامل «یک مانور نظامی عظیم در خلیج فارس یا یک کشور

### قانون جدید چک روی میز رئیس بانک مرکزی؛ کسبه ناراضی و نواقص پابرجا!



مرکزی مکلّف شده است تا زیرساخت‌های لازم برای برقراری تقارن اطلاعاتی را به گونه‌ای فراهم کند که گیرنده چک قادر باشد وضعیت اعتباری صادرکننده چک شامل سقف اعتبار مجاز، سابقه چک‌های برگشتی در ۳ سال اخیر و میزان مانده تعهدات چک‌های تسویه نشده را به صورت آنی استعلام کند.

نوری با بیان اینکه بانک مرکزی موظف بوده چک‌های برگشتی و سقف اعتبار مجاز هر شخص را به گیرنده چک اعلام کند، خاطرنشان کرد: اما متأسفانه این رویه اکنون به شکل ناقص از سمت بانک مرکزی انجام می‌شود و صرفاً چک‌های برگشتی رفع سوء اثر شده به گیرنده چک اعلام می‌شود.

این کارشناس بانکی با اشاره به اینکه تکالیف بانک مرکزی برای تعیین سقف اعتبار برای دارندگان چک تاکنون عملیاتی نشده است، گفت: تأخیر بانک مرکزی در اجرای این تکلیف شاید به این علت باشد که تعیین سقف اعتبار و دریافت اطلاعات لازم جهت اعتبارسنجی دارندگان چک، مستلزم همکاری نهادهای متعدد است.

این کارشناس امور بانکی با اشاره به راهکار اجرایی شدن مفاد باقی مانده از قانون چک، گفت: با توجه به وضعیت فعلی، بهتر است ابتدا زیرساخت‌ها و بانک اطلاعاتی توسط دستگاه‌هایی مثل سازمان امور مالیاتی و وزارت رفاه برای امر اعتبارسنجی افراد جمع و پردازش شود و سپس از سوی بانک مرکزی برای تعیین سقف اعتبار برای دارندگان چک اقدام شود.

**حساسیت بالای اعتبارسنجی دارندگان چک**  
در ابتدای راه لازم است مبلغ سقف اعتبار صادرکننده چک به گیرنده فقط اطلاع رسانی شود و بعد از مدتی که این رویه دقیق و بدون خطا پیش رفت، سپس محدودیت سقف اعتبار صدور چک به شکل الزامی ابتدا زیرساخت‌ها و بانک اطلاعاتی توسط دستگاه‌هایی مثل سازمان امور مالیاتی و وزارت رفاه برای امر اعتبارسنجی افراد جمع و پردازش شود و سپس از سوی بانک مرکزی برای تعیین سقف اعتبار برای دارندگان چک اقدام شود.

**تبادل اولیه اطلاعات بین بانک مرکزی و قوه قضاییه ایجاد شده است**

وی با اشاره به اینکه قوه قضاییه نیز موظف بوده است تا دسترسی بانک مرکزی به احکام ورشکستگی، اعسار و آرای قطعی محاکم در خصوص چک‌ها در سامانه سجل محکومیت‌های مالی را به شکل سیستمی تسهیل کند، گفت: البته در یک ماه اخیر و بعد از ابلاغ سند تحول قوه قضاییه، این فرآیند حرکت‌های مثبتی را تجربه کرده است. این کارشناس امور بانکی در پایان اظهار امیدواری کرد: اخیراً بین بانک مرکزی و قوه قضاییه تفاهم‌نامه‌ای به امضا رسیده است که طبق مفاد آن، تبادل اولیه اطلاعات بین این دو نهاد برای استعلام سوابق قضایی دارندگان چک برقرار شده است. بررسی‌های میدانی نشان دهنده این است که هنوز هم چک‌های صیادی جای خود را در جامعه اقتصادی باز نکرده‌اند و مقصر این موضوع هر دو مجری این قانون است. اطلاع رسانی‌ها دیرنگام و عدم همکاری بانک‌ها از طرفی و همچنین همگام نبودن برخی از کسبه برای اجرای این قانون زمینه ساز اختلالات زیادی در اجرای قانون جدید چک شده است.

**تعیین سقف اعتبار صادرکننده چک نیازمند جمع دینا همه دستگاه‌ها است**

در ماده ۲۱ مکرر قانون جدید چک، بانک

قانون جدید چک که از بهترین نمونه‌های سیاست‌های پولی و بانکی در چندساله گذشته است، این روزها با مقاومت‌هایی در اجرای کامل آن به سر می‌برد.

قانون صدور چک در سال ۱۳۵۵ تصویب شد و پس از آن در سال‌های ۱۳۷۲، ۱۳۷۶، ۱۳۸۲ و آخرین بار در سال ۱۳۹۷ تحت عنوان «قانون اصلاح صدور چک» اصلاح

شد. در اصلاح جدید این قانون، رویکرد پستی و مجازات محور نسبت به صادرکننده چک برگشتی به یک رویکرد پیشینی و یا پیشگیری محور تغییر کرده است. با این حال، تحولات چشمگیری که قانونگذار در سال ۹۷ برای چک مصوب کرده است نیازمند یک بازوی اجرایی قدرتمند در بانک مرکزی برای پیاده‌سازی بند به بند مفاد و تبصره‌های این قانون جدید است.

با وجود سپری شدن ۳ سال از تصویب این قانون، ۲ نقد مهم به عملکرد بانک مرکزی در قبال قانون چک وارد است. اول اینکه تعداد زیادی از مفاد این قانون در سیستم بانکی بر زمین مانده و یا ناقص اجرا شده است. عدم اطلاع رسانی و آگاه‌سازی عمومی مناسب در خصوص مفاد اجرا شده این قانون همچون سامانه صیاد نیز از دیگر مواردی است که نیازمند یک بازوی اجرایی قدرتمند در بانک مرکزی است. اول اینکه تعداد غافل بوده‌اند.

**معطلی ۳ ساله اجرای قانون چک در ساختمان میرداماد**

محمد نوری کارشناس امور بانکی، با بیان اینکه بانک مرکزی و قوه قضاییه طبق قانون اصلاح صدور چک مصوب سال ۹۷ مکلف به اجرای تکالیفی در دو موعد تاریخی بوده‌اند، خاطرنشان کرد: اجرای موعد اول این تکلیف، ساده و بدون نیاز به ایجاد سازوکار جدید بوده است که در تاریخ در آذر ۹۸ اجرایی شده است، اما موعد بعدی اجرای این تکلیف مربوط به آذر ۹۹ بوده است.

وی با بیان اینکه مهم‌ترین تحولات قانون جدید چک می‌بایست از آذرماه ۹۹ توسط بانک مرکزی اجرا می‌شده است، گفت: ثبت مبلغ، تاریخ و هویت گیرنده چک در سامانه صیاد، یکی از برجسته‌ترین نوآوری‌های قانون جدید بوده است که به دلیل شیوع کرونا به ابتدای سال ۱۴۰۰ موکول شده است.

**نواقص سامانه صیاد هر چه سریعتر مرتفع شود**  
نوری با بیان اینکه بخش قابل توجهی از تعهدات مربوط به آذرماه ۹۹ توسط بانک مرکزی عملیاتی شده است و این امر نیز تأثیر مطلوبی در کاهش ریسک معاملات چک داشته است، عنوان کرد: اما در این بین یکی از انتقادات وارد شده به بانک مرکزی به موضوع عدم دسترسی عمومی شهروندان به گوشی هوشمند برای ثبت در سامانه صیاد باز می‌گردد. کارشناس امور بانکی، با اشاره اینکه ممکن است افراد سالخورده و ساکنین مناطق محروم و دورافتاده به سببوت به گوشی هوشمند دسترسی نداشته باشند، افزود: بانک مرکزی مکلف بوده است تا با اتخاذ تدابیری دسترسی دارندگان چک به خودپردازها و سیستم پیامکی را برای ثبت، دریافت و انتقال به گیرنده چک را فراهم کند. وی با بیان اینکه یکسری الزامات عملیاتی باید در نظر گرفته می‌شده است تا کارهای پیشین چک نیز در قانون جدید چک نیز محفوظ بماند، اظهار داشت: به عنوان مثال صدور چک بابت تضمین و وثیقه در سامانه صیاد مقدور نیست؛ چراکه این چک‌ها قاعدتاً بدون تاریخ صادر می‌شوند و امکان صدور درج تاریخ در سامانه صیاد امکان پذیر نیست.

**تعیین سقف اعتبار صادرکننده چک نیازمند جمع دینا همه دستگاه‌ها است**

در ماده ۲۱ مکرر قانون جدید چک، بانک



همسایه، جاه‌جویی نیروها در سطح یک یا دو ناو هواپیمابر در خلیج فارس، نشت دادن اخباری درباره آزمایش بمب‌های سنگرشکن و از این دست کارها باشد. اما آمریکایی‌ها، موافق نیستند. راستش، آرام‌آرام دلمان برای دولت اوپاما تنگ می‌شود!»

وضعیتی که در اینجا توصیف شد، نوعی افسردگی را در طرف اسرائیلی به وجود می‌آورد. اکنون هیچ‌کس درباره دولت آمریکا، به زبان تحقیر و تمسخر سخن نمی‌گوید، کاری که اسرائیل در زمان باراک اوپاما انجام می‌داد. روابط دو طرف، باز، منصفانه و صادقانه است. همراه با احترام دو جانبه. اما استیصال و کلافگی در مباحث اسرائیل منعکس است.

**کهبان**

### آگهی مزایده فروش زمین (نوبت اول)

شهرداری بیرم در نظر دارد به موجب مجوز شماره ۶/۳۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ شورای محترم اسلامی شهر نسبت به فروش سهم خود از زمینهای مسکونی اراضی موسوم به صفر شمسایی به آدرس خیابان امام سجاد (ع) -کوچه شماره ۲ طبق شرایط امور مالی شهرداریها به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

ردیف	شماره قطعه	کاربری	مساحت بر مترمربع	قیمتپایه(ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده(ریال)
۱	۲	مسکونی	۳۲۶,۳۹	۸/۵۰۰/۰۰۰	۱۳۸/۷۱۵/۷۵۰
۲	۴	مسکونی	۲۷۵,۷۳	۱۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۱/۶۵۱/۵۰۰
۳	۱۳	مسکونی	۳۰۰	۱۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰

واریز بهای قطعه زمین مورد برنده اقدام نماید. -۶- در صورت انصراف برنده مزایده سپرده آن‌ها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. -۷- به پیشنهاد مهیم و -مشروط ویا مخدوش، وسفید ویا فاقد فیش بانکی مربوط به سپرده شرکت در مزایده شرکت در مزایده است. -۸- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادهای مختار است. -۹- پیشنهادهای قیمت در مورد اشخاص حقیقی باید به امضای فرد پیشهاد دهنده رسیده باشد ودر مورد اشخاص حقوقی به امضای صاحبان امضا مجاز تایید شود(ارایه معرفی نامه از سوی شرکت الزامی است). -۱۰- پرداخت هزینه کارشناسی و آگهی به عهده برنده مزایده می باشد. -۱۱- تشکیل کمیسیون مزایده ورسیدگی به پیشنهادات در روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۵ اراس ساعت ۱۴در مکان شهرداری برگزار می گردد. -۱۲- افرادی که مشمول قانون مداخله در معاملات دولتی باشند حق شرکت در مزایده نخواهند داشت. در ضمن متقاضیان می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن۵۰۵۳۱۱۵۰-۵۰۵۳۴۵۵-۵۰۵۳۴۵۵ تاخلى ۷ تماس حاصل فرمایند.

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰/۰۷/۲۵ نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۰۳ نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰/۰۷/۲۵ نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۰۳

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

شناسه آگهی: ۱۲۰۷۱۱۶ م الف: ۴۵۰۹

عبداله زارع درنیایی - شهردار بیرم

## مهم ترین اصول برای رسیدن به موفقیت



### گروه گرا باشید

بعضی کارها بصورت انفرادی قابل اجرا هستند اما باید قبول کنیم که موفقیت در اکثر اوقات یک کار گروهی است. با همکاری اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می آید. اگر در یک گروه کار می کنید، تا جایی که می توانید مسئولیت ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید.

### ارزیاب عملکرد خود باشید

هیچگاه منتظر ارزیابی توسط دیگران نباشید و سعی کنید این کار را خودتان انجام دهید. یکی از راه‌های انجام این کار تعیین اهدافی قابل سنجش و مشخص و تنظیم جدول زمانی برای رسیدن به آنهاست. ابتدا اهداف کوتاه مدتی را برای خود مشخص کنید و برای رسیدن به این اهداف، برنامه دقیقی داشته باشید. گاهی برنامه هفتگی یا حتی روزانه داشته باشید و میزان پیشرفت یا پس رفت خود را مشخص کنید تا به مرور بدانید که مشکل اصلی شما در کسب و کارتان کجاست.

### آینده را در ذهن ببینید

ما هر کاری را که انجام می دهیم، قطعاً دلیل قانع کننده‌ای برای آن داریم، و برای رسیدن به نتیجه ای مشخص است که همه این کارها را انجام می دهیم. ما با در نظر گرفتن نتیجه و هدف، جدی تر به سمت انجام کارها می رویم. این به ما انگیزه بیشتری می دهد، و ناخودآگاه میل و ذوق بیشتری در ما ایجاد می شود. سعی کنید نیازهای خود را پیش‌بینی کنید. برای موفقیت در کار جدید و رسیدن به پیشرفت، همیشه یک گام جلوتر از بقیه باشید. اهدافی را برای خود مشخص کنید و بدانید که این شغل شما چه کمکی به تحقق اهداف شما و مشتریانان دارد. بنابراین همیشه به‌یاد داشته باشید که شما برای کمک در رسیدن به هدف مشخصی پول می‌گیرید.

### جلب اعتماد مشتری

هیچگاه فراموش نکنید که هر چقدر سریع‌تر اعتماد مشتریان را به خود جلب کنید، او نیز نگرانی‌های کمتری در خرید خواهد داشت. اینگونه است که مشتری می‌تواند برای شما مشتری جدید جذب کند. اگر برای انجام کارهای مرتبط با مشتری پایبند باشید و کارها را به‌موقع انجام دهید و به قول‌هایتان عمل کنید، این عمل به تعهدات (هرچقدر هم کم) شما در نظر مشتری، به‌ویژه در اوایل جلب مشتری بسیار مهم است.

### اهداف خود را بنویسید

یکی از راه های نزدیک شدن به موفقیت در زندگی و کار این است که اهداف مشخصی را برای آینده خود بنویسید. این نوشتن باعث می شود که هدف شما، بلکه ذهن شما گردد و ذهن‌تان را جواری برنامه‌ریزی کنید که از همان لحظه‌ی پیدایش آن خواب در شرایطی قوی و با برنامه باشد. با نوشتن اهداف‌تان هر روز صبح، وقتی این کار را کردید، دور مهم‌ترین اهداف خود خط بکشید؛ هدفی که در درازمدت، بیشترین تاثیر را در زندگی‌تان خواهد گذاشت مشخص می‌شود. کم کم در ضمیر ناخودآگاه خود پدیده‌ای راه‌حلهائی خواهید که شما را به این اهداف نزدیک‌تر کند. یک دلیل خوب برای نوشتن اهداف این است که با خواندنشان احساس کارفرمایان به دنبال افرادی هستند که:   
- ایده‌های نو را مطرح می‌کنند   
- ابتکار و نوآوری دارند   
- دنبال پروژه‌های جدیدی هستند   
- دنبال راه‌حل‌های جدید هستند   
- نوگرا هستند

### همیشه دانش آموز باشید

سعی کنید در زمینه کاری خود به روز باشید. از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را فرا بگیرید. اگر سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید، موفقتر خواهید شد. شما باید همیشه آمادگی یادگیری را داشته باشید و برای موفقیت در کار باید مشتاق یادگیری باشید. فرقی نمی‌کند در دانشگاه تحصیل کرده باشید یا خیر. در کدام دانشگاه تحصیل کرده‌اید یا چه نمره‌هایی گرفته‌اید؛ چون زندگی حرفه‌ای با دانشگاه تفاوت بسیار زیادی دارد. شما باید هر روز آمادگی پاسخگویی به صدها سوال را درمورد کارهایی که انجام می‌دهید، داشته باشید. با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به سمت شما جذب خواهند شد و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می‌شوند. و این یعنی شما موفق شده‌اید.

### ابتکار و نوآوری

در دنیای امروز نیازها و شرایط لازم برای موفقیت در دنیای کسب و کار، تغییر بسیار زیادی کرده است. اغلب شرکت‌ها و کسب و کارها، نیازمند افراد خلاق هستند که از خطر و ریسک واهمه‌ای ندارند و دست به ابتکار و نوآوری می‌زنند. در چشم‌انداز حرفه‌ای رقابتی امروز، امروزه کارفرمایان به دنبال افرادی هستند که:   
- ایده‌های نو را مطرح می‌کنند   
- ابتکار و نوآوری دارند   
- دنبال پروژه‌های جدیدی هستند   
- دنبال راه‌حل‌های جدید هستند   
- نوگرا هستند

### عملگرا باشید

این اصل را همواره در تعاملات و رفتارهای خود در محل کار به‌خاطر داشته باشید که ارزش عمل کردن بیشتر از صرفاً حرف زدن است. به‌جای خود بزرگ بینی و لاف زدن درمورد کارهایی که می‌توانید انجام بدهید (و سپس انجام ندادن آنها) در عمل به مدیر خود و مشتری خود نشان دهید که چه توانایی‌هایی دارید. در عمل پویا باشید، نه فقط در حرف.

## ویژگی هایی که نشان می دهد شما کار آفرین هستید



کارآمدتری باشند.

### ۷- از سختی راه نمی ترسید

کارآفرینان، افرادی هستند که باید دست به انتخاب های دشوار بزنند و با شرایط دشوار دست و پنجه نرم کنند. این افراد می دانند که بین لحظات سخت و موفقیت، رابطه ای مستقیم وجود دارد. هر چه با شرایط سخت تری روبرو شوید، احتمال رسیدن به یک موفقیت بزرگ بیشتر خواهد بود.

### ۸- شما از یک الگو و اسوه پیروی می کنید

بهترین کارآفرینان معمولاً اشخاصی را به عنوان الگوی خود دارند که او را ستوده و راهش را در پیش می گیرند. کارآفرینان، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی شغلی، افراد موفق را شناسایی کرده و مراحل پیشرفت آن ها را سرلوحه زندگی خود قرار می دهند.

### ۹- برای کار سخت ارزش قائل هستید

بهترین کارآفرینان از اینکه برای انجام کارها، دست خود را کثیف کنند و تا اواخر شب بیدار بمانند، ترسی ندارند و کار و تلاش طاقت فرسا ارج می نهند.

### ۱۰- برای کار هوشمندانه ارزش قائل هستید

بهترین کارآفرینان عاشق کارهای سخت هستند اما برای انجام کارهای هوشمندانه تمرکز بیشتری از خود نشان می دهند. اگر دائماً به دنبال راه هایی هستید که موثرتر و کارآمدتر باشید، احتمال بیشتری برای دستیابی به مزیت رقابتی خواهید داشت.

### ۱۱- اعتماد به نفس دارید

بهترین کارآفرینان مطمئن هستند که می توانند ارزشی را به مشتریان خود ارائه کنند. **۱۲- نگران هستید**   
حس نگرانی و تزلزل، چیزی است که می تواند

عنوان یک کارآفرین می دانند که می توان در هر زمان و هر مکانی مشغول به کار شد.

### ۱۹- از اینکه کسی مدیر شما باشد، خوش ثان نمی آید

اگر در حال حاضر در جایی استخدام هستید و از مدیرتان متنفرید، شاید وقت آن باشد که شغل خودتان را دست و پا کنید. خود اشتغالی می تواند اولین و بزرگترین گام به سمت فصل جدیدی از زندگی تان باشد

### ۲۰- بلاگ ها را مطالعه کرده و در خبرنامه های کسب و کار عضو می شوید.

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که بخش های کسب و کار وب سایت ها را مطالعه کرده یا که به دنبال رشد و پیشرفت شغلی و شخصی هستید.

### ۲۱- عاشق برنامه ریزی هستید

آیا جزو افرادی هستید که برای آخر هفته خود برنامه ریزی می کنید و همه افراد اطراف خود را مدیریت می کنید؟ اگر پاسخ تان مثبت است، نشانه های رهبری و مدیریت را دارید. این دو ویژگی مهم در کارآفرینان بزرگ و مطرح به چشم می خورد.

### ۲۲- فردی با عزم و اراده را سخ هستند

بهترین کارآفرینان، افرادی جنگجنده و مصمم هستند. این افراد اصلاً تمایلی ندارند که تحت هیچ شرایطی کاری اضافه تر از حد نیاز انجام دهند. برخی افراد برای تلفن کردن به شخص مربوطه با استرس زیادی مواجه می شوند، اما یک کارآفرین این کار را به راحتی انجام می دهد یا درخواست ملاقات با شخص مربوطه که از نظر دیگران غیرممکن است، برای کارآفرینان سد بزرگی محسوب نمی شود. کارآفرینان یافشاری زیادی برای رسیدن به خواسته های خود دارند و تمام تلاش خود را برای محقق کردن رویایشان انجام می دهند.

### ۲۳- عجیب و غریب هستید

اگر دیگران فکر کنند که شما عجیب و غریب هستید، اصلاً بد نیست. کارآفرینان به ندرت شبیه بقیه انسانها هستند یا حداقل فقط افرادی که آنها را می شناسند می توانند درک کنند که این افراد ویژگی های غیرمعمول و عجیبی دارند.

### ۲۴- عاشق بحث کردن هستید

کارآفرینان با بحث های متفرکانه مشکلی ندارند. اکثر آنها یک گفتگوی معنادار و عمیق را به یک صحبت بی هدف و بی معنی درباره آب و هوا و ... ترجیح می دهند.

## نحوه راه اندازی کسب و کار موفق

شکل می‌گیرد. موفق شدن کسب‌وکار به این نکته بستگی دارد که مدیر در مواقع لزوم به کارمندان، فریلنسرها و مشاوران خود اختیارات کافی دهد. هرچه‌قدر که بودجه و شرایط اجازه می‌دهد اطراف خودتان را از متخصصانی پرکنید که شما را تکمیل می‌کنند. برای توسعه کسب‌وکار، آن‌ها را در تصمیمات مهم دخیل کنید تا سرمایه مالی و فکری کسب‌وکار خود را افزایش دهید.

### ۱- نیاز می‌بینید که دیگران شما را دوست داشته باشند

کارآفرینان می‌دانند که تصمیمات شان اغلب باعث رونجش می‌شود. دستیابی به موفقیت بدون رنجش حداقل یک نفر، چالش برانگیز است و کارآفرینان این واقعیت را درک کرده و پذیرفته‌اند.

### ۱۸- شما می‌توانید در هر جایی کار کنید

فرقی نمی‌کند که در هوایما باشید یا تاکسی، به

### موفقیت در اداره و توسعه کسب و کار موفق کوچک

بخش عمده فعالیت‌های اقتصادی در هر منطقه‌ای، مربوط به بنگاه‌های اقتصاد خرد است که ما به آن‌ها کسب‌وکار کوچک می‌گوییم. همان‌طور که می‌دانید تنها درصد پایینی از شرکت‌ها در دنیا توانسته‌اند به بازارهای بین‌المللی راه پیدا کنند و شرکت‌های دیگر به دلیل سرمایه پایین و رقابت بالا، کسب‌وکار خود را در سطوح پایین‌تری اداره می‌کنند. اگر شما نیز از جمله افرادی هستید که احساس می‌کنید کسب‌وکار کوچک شما به‌اندازه کافی سود ندارد و در مسیر درستی حرکت نمی‌کند، با دقت به نکات زیر توجه کنید. پنج کاری که برای توسعه کسب‌وکار کوچک، باید انجام داد:

### ۱- بر ارائه خدمات مناسب به مشتریان تمرکز کنید:

مطابق یک نظرسنجی که توسط American Express انجام شد، ۷۸ درصد مشتریان به دلیل ضعف در ارائه خدمات، از خرید خود منصرف شده‌اند یا در مورد آن دچار تردید گشته‌اند. تحقیقات دیگر هم نشان می‌دهند که برای رفع یک بازخورد منفی، به چندین بازخورد مثبت نیاز دارید؛ پس برای توسعه کسب‌وکار خود، باید توجه زیادی به رضایت مشتریان داشته باشید. با توجه به این نکته که مشتریان قدیمی و وفادار بسیار راحت‌تر خرید می‌کنند، باید ارائه خدمات باکیفیت به مشتریان خود را در اولویت قرار دهید.

### ۲- نام برند کسب‌وکار خود را بر سر زبان‌ها بیاورید:

میان‌بستگی که کسب‌وکار شما در یک منطقه کوچک و کم‌جمعیت یا در قلب یک شهر بزرگ تاسیس شده باشد؛ این روزها بر سر زبان‌ها بودن یک بازخورد منفی، به چندین بازخورد مثبت نیاز دارید؛ پس برای توسعه کسب‌وکار خود، باید توجه زیادی به رضایت مشتریان داشته باشید. با توجه به این نکته که مشتریان قدیمی و وفادار بسیار راحت‌تر خرید می‌کنند، باید ارائه خدمات باکیفیت به مشتریان خود را در اولویت قرار دهید.

### ۳- نام برند کسب‌وکار خود را بر سر زبان‌ها بیاورید:

میان‌بستگی که کسب‌وکار شما در یک منطقه کوچک و کم‌جمعیت یا در قلب یک شهر بزرگ تاسیس شده باشد؛ این روزها بر سر زبان‌ها بودن یک بازخورد منفی، به چندین بازخورد مثبت نیاز دارید؛ پس برای توسعه کسب‌وکار مهم‌تر است. بسیاری از مشتریان قبل از اینکه تصمیم بگیرند خرید خود را از کجا انجام دهند، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنند و به نقدهایی که توسط مشتریان دیگر نوشته شده است توجه می‌کنند؛ پس نکته بعدی این است که ساختن یک شهرت خوب برای توسعه کسب‌وکار ضروری است. چطور می‌توان کاری کرد که به‌خوبی از شما یاد شود؟ ارائه خدمات خوب

ذهن مشخص کنید کافی نیست؛ زیرا تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که اهداف نوشته می‌شوند، احتمال بیشتری برای تحقق یافتن پیدا می‌کنند. پس نکته مهم در این قسمت، این است: برای کار خود برنامه‌ریزی کنید، اهداف را تنظیم کنید، نمودار تائیر کار را تهیه کنید و از همه مهم‌تر تمام آن‌ها را بنویسید.

### ۳- رهبر خوبی برای کسب‌وکار خود باشید:

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های هر مشاور کسب‌وکاری این است که معیارها و ویژگی‌های مربوط به رهبری کسب‌وکار را در خود تقویت کنید، تا چشم‌انداز طولانی‌مدت کسب‌وکار را بسازید. رهبران موفق از خود استنجام، مسئولیت، همدردی، شوخ‌طبعی، بصیرت، تاثیر و نظم به نمایش می‌گذارند و ایده‌ها را به سمت تکامل هدایت می‌کنند. حتی اگر به‌تنهایی کسب‌وکار خود را شروع کرده‌اید و کارمند دیگری ندارید، شما مسئول توسعه کسب‌وکار کوچک خود هستید.

### ۴- تیم خوبی برای کسب‌وکار خود بسازید:

تیم خود را بسازید اما نه هر تیمی. یک سوپر تیم! این مسئله یکی از مهم‌ترین توصیه‌های هر مشاور کسب‌وکار است؛ بنابراین سعی می‌کنیم با دقت بیشتری به آن بپردازیم. هرچه‌قدر که کسب‌وکار به سرمایه، به شما اجازه می‌دهد اطراف خود را از متخصصانی پر کنید که شما را تکمیل می‌کنند؛ یعنی افرادی که توانایی و مهارت آن‌ها، مکمل توانایی‌های شما است. از آن‌ها بخواهید که بازخورد خود را به‌طور مداوم اعلام کنند، آن‌ها را در تصمیمات مهم دخیل کنید تا سرمایه مالی و فکری کسب‌وکار خود را افزایش دهید؛ با این هدف که تصمیمات بهتر و دقیق‌تری در کنار یکدیگر بگیرید. به‌این‌ترتیب وقتی کسب‌وکار پیروز می‌شود، همه اعضای تیم به موفقیت می‌رسند.

اما این تمام کار نیست؛ یک مسئله دیگری که اهمیت زیادی دارد، این است که استراتژی استخدام و رفتار شفافی را اتخاذ کنید و سیستمی برای ارزیابی نتایج داشته باشید. استفاده از این سیستم‌ها به شما کمک می‌کند که شرایط خود را به‌درستی ارزیابی کنید. یکی از اشتباهات متداولی که بسیاری از افراد در مسیر فعالیت‌های اقتصادی خود انجام می‌دهند این است که تلاش می‌کنند میزان کار خود را به‌شدت افزایش دهند؛ هرچه‌قدر مرحله کار پیشرفته و حجم آن بزرگ باشد، همواره راهی کم‌هزینه و در دسترس وجود دارد تا مقداری از بار روی دوش شما را کاهش دهد.

بسیاری از کسب‌وکارهای نوپا از توجه به کارمندان خود غافل می‌شوند. چیزی که مدیر کسب‌وکار به‌درستی تشخیص نمی‌دهد، این است که فرهنگ سازمانی زمانی که شرکت هنوز کوچک و نوپا است

دو نوع شخصیت در دنیا وجود دارد: کارآفرین و سایر افراد. کارآفرینان افرادی هستند که دست به خلاقیت می‌زنند و اصول زندگی خود را دارند. کارآفرینان، گروه خاصی از افراد هستند که عاشق حل مشکلات خاص و ایجاد راهکار برای آن هستند. شاید شما هم ویژگی‌های یک کارآفرین را داشته باشید و به فکر راه انداختن کسب و کار خودتان هستید، اما این کار یک شبه اتفاق نمی‌افتد. شاید هم ایده‌های گوناگونی به ذهن تان خطور کرده است، اما هرگز آن‌ها را عملیاتی نکرده‌اید

### ۱- در تنهایی، احساس راحتی می‌کنید

برای کارآفرینی باید شب‌ها به تنهایی به انجام کارهایی بپردازید که هیچکس از پس آن بر نمی‌آید. پس برای کارآفرینی باید لحظات زیادی را به تنهایی بگذرانید و در این لحظات است که می‌توانید بدون هیچ کمکی، به خودتان روحیه و انرژی دهید.

### ۲- می‌توانید آرزوهای بزرگ داشته باشید

کارآفرینان، فکرهای بزرگی دارند و می‌توانند آنچه که در آینده رخ می‌دهد را در ذهن خود مجسم کنند.

### ۳- می‌دانید چطور از عهده کارهای کوچک بر آید

کارآفرینان از پس کارهای کوچک بر می‌آیند و برای رسیدن به اهداف بزرگتر، با آغوش باز از ایده‌انجام کارهای کوچک استقبال می‌کنند.

### ۴- عشق خلاقیت هر روز صبح در وجود آنها شعله می‌کشد

کارآفرینان هر روز با حس ایجاد کردن و خلاقیت، ساختن چیزهای مختلف و رسیدن به اهداف شان از خواب بلند می‌شوند.

### ۵- خیلی مطالعه می‌کنید

هرچه وسعت دانش و آموخته‌های یک فرد بیشتر باشد، می‌تواند موفقیت‌های بیشتری به دست آورد. اگر می‌خواهید یک کارآفرین موفق باشید، باید خود را موظف به مطالعه بیشتر کنید.

### ۶- ارزش تحصیلات برای شما خیلی بیشتر از تفریح و سرگرمی است

کارآفرینان در هر شرایطی حتی تماشای تلویزیون به دنبال محتوایی هستند که خیلی بیشتر از آنکه باعث سرگرمی و خنده آنها شود، به دانش آن‌ها بیفزاید. در واقع دوست دارند از دنیای اطراف شان اطلاعات بیشتری به دست آورند و بفهمند چطور می‌توانند به بهبود شرایط پیرامون شان کمک کنند و کارآفرین

برای راه‌اندازی کسب‌و کار موفق به چیزی بیش از امید نیاز دارید. حقیقت تلخی است اما برای موفقیت در امر راه‌اندازی کسب‌وکار باید مدام تلاش، تحقیق و مطالعه کنید.

### ۱- در مورد چیزی که می‌خواهید به آن برسید شفاف و مطمئن باشید:

هرگز اهمیت رفتار محتاطانه و تحقیقات بازاریابی با جزئیات فراوان را دست‌کم نگیرید. لازم است که اطلاعات زمینه‌ای کاملی از مشتریان، رقبا، میزان رشد و تقاضای بازار، کالاهای در بورس و... داشته باشید. این شکل از اطلاعات ارزش فوق‌العاده‌ای دارند و به شما کمک می‌کنند تا در مسیر راه‌اندازی کسب‌وکار خود، تصمیمات درستی بگیرید و به موفقیت برسید. همچنین باید به ۴ مورد کالا، قیمت، تبلیغات و بازار توجه ویژه داشته باشید. این موارد، راهنمای خوبی برای تحقیقات بازار در آینده، برنامه‌ریزی بازاریابی و یافتن ویژگی مشتریان خواهند بود. اگر از نقطه شروع خود مطمئن نیستید، توجه به این ۴ گزینه و تحقیقات در این زمینه بهترین راه برای شروع است.

این ۴ مورد در بازاریابی مدرن به ۸ مورد کالا، قیمت، بازار، تبلیغات، مردم، فرآیند، عملکرد و دلایل عینی تبدیل شده‌اند و درواقع به شکلی پیشرفته‌تر و دقیق‌تر در زمینه راه‌اندازی کسب‌وکار به شما کمک می‌کنند. در این میان و برای موفقیت در راه‌اندازی کسب‌وکار خود، به نکات مورد علاقه خود نیز توجه کنید. دلیل اینکه در هوایما باید ابتدا ماسک اکسیژن در اختیار هر فرد قرار می‌گیرد این است که تا زمانی که به خودتان کمک نکنید، نمی‌توانید به دیگران نیز کمک کنید؛ اگر برنامه‌ای برای سلامتی، موفقیت شخصی و روانی خود نداشته باشید، نمی‌توانید در راه‌اندازی و توسعه کسب و کار نیز موفق باشید.

### ۲- برنامه‌های خود را بنویسید:

برنامه کسب‌وکار، اهداف حرفه‌ای، نصب‌های کار و تمام موارد دیگر مرتبط با کسب‌وکار باید نوشته شوند و با سرمایه‌گذاران و دیگر افراد سهام در کسب‌وکار در میان گذاشته شوند. در عصر دیجیتال امروز، این کار آسان‌تر از همیشه شده است؛ ایجاد یک فایل آنلاین در یکی از سامانه‌های ابری که همه افراد تیم به آن دسترسی دارند نه‌تنها همکاری را تسهیل و تسهیل می‌کند، بلکه در طول زمان به موفقیت کسب‌وکار منجر می‌شود. هدف ما از مطرح کردن این نکته در این مطلب، تشویق شما به شفافیت است؛ این مسئله باعث می‌شود که افراد مسئول بتوانند به‌راحتی تغییرات مدنظر خود را با مشورت دیگران اعمال کنند و آن‌ها را به‌راحتی و در لحظه در اختیار همگان قرار دهند. در هر صورت هدف تنها نوشتن و ثبت کردن این اطلاعات است. اینکه تنها اهداف خود را در

**کارآفرینی یعنی انجام کاری که بیشترین لذت را از آن در زندگی می‌بری. در این صورت هم کار بیشتری انجام خواهی داد و هر روز راهی برای پیشرفت هست.**

ریچارد برانسون  
کارآفرین برجسته بریتانیایی

© / SookhteJet.ir



## اثرات ضدعفونی کننده های الکلی بر روی پوست



شوینده‌ها و ضدعفونی کننده‌ها در دوران کرونا بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند و اثرات آن‌ها روی پوست مورد بررسی قرار گرفته است. رعایت بهداشت دست، روشی بسیار ساده برای کاهش عفونت های بیمارستانی، جلوگیری از گسترش مقاومت ضدمیکروبی و افزایش ایمنی بیماران است. ضدعفونی کردن دست که به صورت اسکراب دست یا مالش دست انجام می شود، شامل فرآیند زدودن و کاهش باکتری های ساکن پوست دست است. برای رسیدن به این هدف، امروزه استفاده از محلول های الکلی به طور گسترده رایج شده است ولی با وجود فواید بسیار زیادی که ضدعفونی کننده های بر پایه الکل دارند، این ترکیبات ممکن است معایبی نیز داشته باشند.

بر همین اساس پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی ارومیه مطالعه ای را با هدف تعیین مزایا و معایب محلول های ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل طراحی کردند. این مطالعه مروری نظام مند در قالب سه مرحله جستجوی منون، ارزشیابی مطالعات و تحلیل مطالعات انجام شد. تمام

## ورزش هایی

# که از آرتروز

# پیشگیری

# می کند



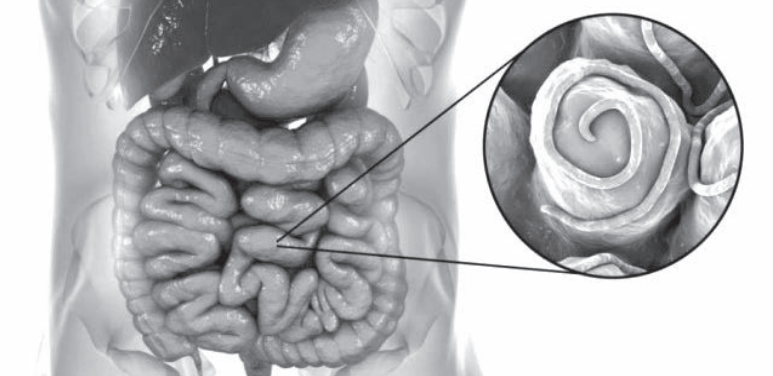
**مطالعات نشان می دهد ورزش به جلوگیری از تشدید علائم آرتروز کمک می کند و فواید دیگر آن این است که موجب کاهش وزن هم می شود.** بسیاری از بیماران مبتلا به آرتروز به دلیل درد شدید در مفاصل علاقه چندانی به ورزش ندارند. با این حال، زندگی غیرفعال و بی تحرک می‌تواند آرتريت را تشدید کند.

**به گفته محققان، برای کاهش علائم آرتروز نیازی به دویدن یا شنا با سرعت یک شرکت کننده در المپیک نیست، حتی ورزش در حد متوسط می‌تواند درد را کاهش دهد و به حفظ وزن سالم کمک کند.**

**آرتروز، التهاب یک مفصل یا چندین مفاصل است و باعث درد و تورم می‌شود. به آرامی باعث تجزیه جذب کننده‌های طبیعی بدن یعنی غضروف که یک ماده ژله مانند بین استخوان‌ها و مفاصل است، می‌شود. تخریب غضروف و خشک شدن مایع مفصلی باعث شروع آرتروز می‌شود.**

**ماساژ دادن مفصل از طریق ورزش به تغذیه غضروف کمک می‌کند. ورزش قدرت و انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد، درد مفاصل را کاهش می دهد و به مبارزه با خستگی کمک می‌کند. ورزش نکردن باعث تضعیف ماهیچه‌های حمایتی می‌شود و فشار بیشتری را بر مفاصل ایجاد می‌کند. با این حال، ورزش آسیب قبلی را برطرف نمی‌کند بلکه به جلوگیری از وخیم شدن آرتروز کمک می‌کند.**

# علائمی که می گوید بدنتان پر از انگل است!



حتی ضایعات سمی تولید شده توسط این انگل ها می‌تواند باعث یبوست مزمن، گاز، باد کردگی، تهوع و احساس سوزش در معده شود. اگر به طور روزانه فیبر بالا و غذاهای شدیداً قلیایی مصرف می‌کنید و هنوز هم اسهال و یا دیگر مشکلات هاضمه را تجربه می‌کنید، باید وجود انگل یک را در نظر بگیرید.

**۲. درد شکمی:** یکی دیگر از مشکلات شکمی ناشی از انگل

و اسیدهای آمینه مورد نیاز ما را می‌گیرند. این می‌تواند باعث کم خونی و یا باعث خواب آلودگی افراد پس از خوردن شود. به طور کلی، آن‌ها توانایی سیستم ایمنی را با سمی کردن بدن کاهش می‌دهند. مواد زائد سمی را در بدنشان دفع می‌کنند. سیستم دفاعی ضعیف و بدن سمی افراد منجر به خستگی و بیماری می‌شود.علاوه بر این آن‌ها می‌توانند سریع تر از بازسازی سلولی ما آنها را نابود کنند.واقعا انگل می‌تواند سلامتی ما را از بین ببرد.

**علائم هشدار دهنده که نشان می دهد بدن شما**

**پر از انگل است:**

**۱. مسائل مزمن دستگاه گوارش:**

آلودگی انگلی باعث التهاب و تخریب لایه روده و منجر به اسهال مزمن می‌شود. مطالعات بر روی برنامه های روتین روده که برای افزایش میزان تشخیصی اسهال انگلی و بهبود درمان و استراتژی های پیش گیری از اسهال در کودکان مبتلا به سو تغذیه حاد شدید، تاکید دارد.

چربی بد نیست. ما به چربی احتیاج داریم زیرا بخشی از غشای سلولی ماست، مهم ایجاد تعادل در کسب انواع مختلف چربی است زیرا باعث آرایش بیوسفتل می‌شود. در حالت ایده‌آل، رژیم غذایی شما در درجه اول باید شامل چربی‌های سالم باشد، چربی‌های تک‌غیراشباع و چندغیراشباع که با سلامت بهتر قلب مرتبط هستند.آن‌ها در روغن‌های گیاهی مانند زیتون، کلزا، آفتابگردان، آجیل و دانه‌ها، آووکادو و ماهی یافت می‌شوند؛ اما دو نوع دیگر چربی وجود دارد که ممکن است آن‌ها را نادیده بگیرید. در اینجا آنچه که باید در مورد چربی اشباع شده و چربی ترانس، تفاوت آن‌ها و علت کاهش مصرف یکی از این دو بدانید، تشریح شده است.

**چربی ترانس در مقابل چربی اشباع شده**
چهار نوع اصلی چربی وجود دارد، چربی چندغیراشباع و تک‌غیراشباع که متخصصان تغذیه مصرف آن‌ها را بسیار توصیه می‌کنند، چربی ترانس و چربی اشباع‌شده. چربی‌های ترانس و چربی‌های اشباع شهرت خوبی ندارند. آن‌ها به اصطلاح «چربی‌های بد» هستند که بدون شک در مورد آن‌ها حرف‌هایی شنیده‌اید. در حالی که هر دوی آن‌ها با مشکلات سلامتی در ارتباطاند، اما از جهات زیادی با هم تفاوت دارند.

### چربی اشباع شده چیست؟

**اثرات انگل بر روی سیستم ایمنی بدن:**
انگل ها بسیار حيله گر هستند. برخی از آنها می‌توانند بدن را فریب دهند و فکر کنند که آن‌ها بخش نرمال بافت یا اندام هستند و سیستم ایمنی را از مبارزه با آن‌ها باز می‌دارند. وقتی این مهاجمان در بدن ما مستقر می‌شوند، حتی می‌توانند سوراخ هایی را در اندام ها هم بخورند. به خاطر داشته باشید آن‌ها از شما دور هستند. اگر تغذیه رسانی به آن‌ها را متوقف نکنید، آن‌ها شروع به خوردن اندام های شما می‌کنند.



در مقایسه با چربی‌های ترانس، چربی اشباع شده انقدرها هم بد نیست. چربی اشباع شده نوعی چربی خوراکی است که به دلیل ساختار شیمیایی‌اش معمولاً در دمای اتاق جامد است. از نظر شیمیایی، مولکول‌های این چربی هیچ پیوند دوگانه‌ای ندارند و با تمام‌های هیدروژن اشباع شده‌اند.

## تفاوت عفونت سینوس‌ها با کرونا



اطلاع از تفاوت‌های علائم سینوزیت با کرونا می‌تواند به شما برای شناسایی این دو بیماری کمک کند. علائم عفونت سینوس‌ها با سرد شدن هوا به صورت ناگهانی ظاهر می‌شود؛ اما به دلیل اپیدمی ویروس کرونا ممکن است تشخیص این عفونت با ویروس کرونا سخت باشد؛ از طرفی علائم کرونا می‌تواند به صورت تدریجی و طی ۲ تا ۱۴ روز بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس خود را نشان دهند. البته از طریق راه‌های زیر می‌شود تفاوت عفونت سینوس‌ها با کرونا را تشخیص داد.

در ابتدا باید به این نکته توجه داشته باشید سینوزیت و کرونا داری علائم مشترکی مانند سردرد، گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی، سرفه، تب و خستگی هستند؛ پس بهترین راه تشخیص عفونت سینوس‌ها با کرونا آشنا بودن با تفاوت‌های آن‌هاست.

از مهم‌ترین علائم عفونت سینوس‌ها می‌توان به مواردی مانند ترشحات پشت بینی یا حلق، احساس فشار در بالای گونه ها، پیشانی یا قسمت داخلی چشم‌ها و رنگ متفاوت ترشحات بینی اشاره کرده همچنین دندان درد، بوی بد دهان و کاهش حس بویایی از دیگر علائم عفونت سینوس‌ها محسوب می‌شوند.

در این بین بیماری کرونا علائمی دارد که به ندرت در سینوزیت دیده می‌شوند که

### ۴. خستگی و ضعف:

خستگی نیز نشانه هجوم انگلی است.این عمدتاً مرتبط با کرم های روده ای است که مواد مغذی حیاتی را که می‌خورید، تصفیه می‌کنند. جذب ویتامین ها، مواد معدنی، چربی ها و کربو هیدرات ها می‌تواند بدن را ضعیف کند و شما را خسته، افسرده و با احساس بی علافگی کامل رها کند. این اتفاق می‌تواند منجر به خستگی در سطوح ذهنی، جسمی و عاطفی شود.

علاوه بر این، اضافه بار مواد زائد متابولیکی تولید شده توسط انگل ها باعث می‌شود که اعضا بدن حتی سخت تر کار کنند تا این محصولات زائد را از بین ببرند. این امر همچنین منجر به خستگی، انرژی کم، بی حالی و ضعف بیش از حد می‌شود. اگر حتی پس از خوردن و خوابیدن باز هم خسته هستید، با پزشک مشورت کنید تا علت را بیابید.

### ۵. کاهش اشتها و کاهش وزن:

اگر متوجه تغییر ناگهانی اشتها به ویژه افزایش اشتها شده اید، ممکن است به خاطر حضور انگل ها در بدن تان باشد.در واقع، افزایش اشتها در ترکیب با کاهش وزن اغلب مربوط به کرمک و کرم نوری است. این اتفاق زمانی می افتد که فرد مبتلا به اندازه خوبی غذا می‌خورد ولی باز هم گرسنه است. هم چنین فرد آلوده ممکن است متوجه گرسنگی زود هنگام صبح شود و بعد از خوردن غذا هرگز احساس سیری و رضایت نمی‌کند.

اگر کاهش وزن را با افزایش اشتها تجربه می‌کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

### ۶. ناراحتی های روحی:

آلودگی انگلی می‌تواند باعث نوسان خلقی، افسردگی، اضطراب و همچنین توهمات بصری شود. اغلب این علائم با مشکلات هاضمه همراه می‌شوند. روده دارای نورون ها و انتقال دهنده های عصبی (به ویژه سروتونین) است که برای سیستم عصبی روده ای سالم مهم هستند. ضایعات متابولیکی سمی تولید شده توسط انگل ها در روده می‌تواند به نورون ها و انتقال دهنده های عصبی حمله کند و باعث عصبانیت، بی قراری، نوسان و حتی افسردگی می‌شود.

همچنین دانشمندان بر این باورند که التهاب در روده می‌تواند منجر به التهاب در مغز شود و بالعکس. اگر ناگهان احساس افسردگی شناخته نمی‌شوند، در ۱۷ سپتامبر ۲۰۱۸، کانادا استفاده از روغن‌های تا حدی هیدروژنه در غذاها، منبع اصلی چربی ترانس تولید شده صنعتی، را ممنوع کرد.

### چربی‌های ترانس موجود در غذاها

چربی‌های ترانس را می‌توان در برخی منابع طبیعی مانند شیر و گوشت یافت. در مورد اینکه آیا آن‌ها به اندازه انواع مصنوعی برای سلامتی شما مضر هستند یا خیر، هنوز قطعیتی وجود ندارد. به نظر نمی‌رسد که این منابع به اندازه چرب‌های ترانس موجود در غذاهای فرآوری شده برای شما مضر باشد.

### چربی‌ها در رژیم غذایی شما

چربی‌های ترانس غذایی کم‌چرب گذشته دوران برتری رژیم غذایی کم‌چرب گذشته است. در دوران مدرن، متخصصان تغذیه فایده (و ضرورت) چربی را در رژیم غذایی تشخیص داده‌اند. در عوض، تمرکز بر خوردن انواع چربی مناسب است. ما باید چربی را در رژیم غذایی کاهش دهیم، اما باید تأکید کنیم که غذاهای فرآوری شده و غذاهای سرخ شده مضر هستند.

### توصیه متخصصین چیست؟

از چربی‌های ترانس صنعتی هستند و از طریق اشباع شده را به حداقل برسانید و تا جایی که می‌توانید چرب‌های ناسالم را با چربی‌های تک و چند غیراشباع جایگزین نمایید.

های روده ای نوری است. هجوم کرم های قلابدار عامل ناراحتی شکمی است، به ویژه در میان بزرگسالانی که اخیراً به خارج سفر کرده اند.

اگر شما درد ناگهانی شکم شدیدی را از زمان به زمان دیگر داشته اید، به پزشک مراجعه کنید.

### ۳. خارش مقعد:

خارش اطراف مقعد یک نشانه دیگر از عفونت انگلی است.به ویژه آن هایی که از کرمک رنج می‌برند، اغلب از خارش یا ناراحتی مقعدی شکایت دارند.خارش اطراف مقعد به کرات در شب رخ می‌دهد که کرم ماده تخم گذاری می‌کنند. اگر فرد مبتلا این منطقه اش آسیب ببیند، ممکن است پوستشان از بین برود و خطر عفونت باکتری ثانویه افزایش می‌یابد. چون خارش در شب معمولاً رخ می‌دهد، منجر به اختلالات خواب و بی قراری می‌شود. اگر در طول شب برای بیش از دو هفته خارش دارید و هیچ نشانه ای از جوش ندارید، با پزشک خود مشورت کنید.

ها، درد شکمی است. انگل های ساکن در ناحیه روده کوچک فوقانی باعث التهاب و سوزش در این ناحیه می‌شوند.

این منجر به احساس شدید و درد در شکم می‌شود علاوه بر این، انگل های می‌توانند مانع عبور محصولات زائد از بدن شوند که می‌تواند منجر به درد در ناحیه شکم بالا شود. درد شکمی عمدتاً مرتبط با کرم های گرد، کرم پهن، کرم قلابدار و یا هجوم کرم

# تفاوت چربی ترانس و چربی اشباع

و سپس گردرو را روی آن خرد کنید تا دوز مناسبی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشید.

این چربی‌های غیراشباع می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید و التهاب را کاهش دهد. آن‌ها در بسیاری از ماهی‌ها یافت می‌شوند، اما غذاهای حاوی امگا ۳ زیادی وجود دارد که ماهی نیستند. خواندن دقیق برچسب محصولات غذایی می‌تواند به شما در انتخاب ماده‌ی سالم‌تر کمک کند. میزان چربی به عنوان «چربی کل» ذکر شده است و به دنبال آن انواع مختلف آن ثبت شده تا بتوانید میزان چربی اشباع را بررسی کنید.

به میزان ارزش غذایی محصول نیز توجه کنید که بر اساس میزان مصرف ۲۰۰۰ کالری در روز نوشته شده است. مقدار توصیه شده روزانه چربی اشباع، به میزان ۱۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه شما است.

### چربی‌های ترانس کدامند؟



چربی‌های ترانس، که به عنوان روغن گیاهی تا حدی هیدروژنه یا اسیدهای چرب ترانس نیز شناخته می‌شوند، مضرتر از چربی‌های اشباع شده هستند.

چربی‌های ترانس نوعی چربی اشباع نشده هستند که از منابع طبیعی یا مصنوعی تهیه می‌شوند. چربی‌های ترانس طبیعی در معده حیوانات نشخوارکننده (مانند گاو و گوسفند) تولید می‌شوند و می‌توانند در گوشت و محصولات لبنی خاصی یافت شوند؛ اما بیشتر چربی‌های ترانس صنعتی هستند و از طریق یک فرآیند به نام هیدروژناسیون تولید می‌شوند. یعنی زمانی که هیدروژن به روغن گیاهی اضافه می‌شود تا در دمای اتاق به چربی جامد تبدیل

نصب نرم افزارهای مختلف فایل های موقتی را برای اجرای درست خود می سازند که انباشته شدن این فایلها بر روی هم به واسطه نصب برنامه های مختلف ، می تواند سرعت گوشی شما را به شدت کاهش دهد.

**روش های خالی کردن حافظه گوشی**

**۱- پاک کردن حافظه کش برای هر برنامه**

اگر پاک‌کردن حافظه کش کل سیستم بیش از چیزی است که مورد نیاز شما می‌باشد، سیستم‌عامل اندروید امکان پاک‌کردن حافظه کش به صورت جداگانه و برای هر برنامه را برای شما فراهم خواهد کرد. بدین منظور کافی است در قسمت تنظیمات، به مسیر برنامه‌ها رفته و با لمس هر برنامه مورد نظر، گزینه Clear Cache را انتخاب کنید.

مدنظر داشته باشید که برخی برنامه‌ها مانند مرورگر دلفین و برنامه مدیریت فایل ES File Explorer می‌توانند مستقلا به مدیریت حافظه کش بپردازند و پس از هربار خروج از برنامه، این حافظه را پاک کنند. با این وجود کش‌های مرتبط با برنامه‌های سیستمی بعضا باروش‌های بالا حذف نمی‌شوند. یکی از مشکل‌سازترین این موارد به حافظه کش عکس‌ها/دوربین بستگی دارد.

برای حذف کردن حافظه کش دوربین/عکس‌ها پس از گرفتن تعداد عکس‌های زیاد و یا مشاهده تصاویر در گالری/ برنامه ویژه نمایش عکس‌ها، به یک برنامه مدیریت فایل با امکان نمایش فایل‌های مخفی نیازخواهید داشت.

## بالا بردن فضای خالی گوشی با حذف موقت شبکه های اجتماعی

**۲- اپلیکیشن هایی که استفاده نمی کنید را پاک کنید**

اگر نگاهی به لیست اپلیکیشن های خود بیندازید، متوجه خواهید شد که بسیاری از آن ها را برای مدت زیادی است که حتی یک بار هم اجرا نکرده اید. این برنامه ها صرفا فضای دستگاه شما را اشغال کرده اند و وجودشان فایده ای را با خود به همراه نمی آورد. پس بهتر است نسبت به پاک کردن آن ها اقدام نمایید.

**۳- تصاویر موجود در مدیریت کنید**

دوربین موبایل های امروزی آنقدر وسوسه انگیز است که هر یک از ما را وادار می کند در روز عکس های بسیاری را شکار نماییم. این تصاویر با کیفیت معمولا حجم زیادی را به خود اختصاص می دهند.

توصیه می کنیم عکس ها را به صورت مرتب بر روی کامپیوتر منتقل کنید، اما اگر اصرار دارید تصویری را در داخل حافظه دستگاه نگه دارید، پس بهتر است حداقل حجم آن را کاهش دهید. برای این منظور اپلیکیشن AVG Image Shrink به خوبی از پس کار بر می آید.

**۴- موسیقی ها را پاک کنید**

آهنگ گوش کردن با موبایل قطعاً لذت بخش است، اما به هر حال حافظه هر دستگاهی محدود است و دنیای موسیقی هم به غایت بزرگ. برای در اختیار داشتن فضای بیشتر، می توانید برخی از موسیقی

های خود را پاک کنید و در عوض به کمک اپلیکیشن هایی همچون TuneInRadio به صورت آنلاین آنچه را که دوست دارید را پخش نمایید.

**۵- فایل های دانلود شده را پاک کنید**

اقیانوس پهناور اینترنت قابلیت این را دارد تا هر کاربری را در دنیای جذاب خود غرق نماید. هنگامی که وب گردی می کنید احتمال دارد تا فایل های بسیاری را برای یک بار تماشا کردن دانلود کنید و سپس آن ها را به فراموشی بسپارید. این فایل ها به مرور حجم زیادی از حافظه را به خود اشغال می کنند.

حتما هر چند وقت یکبار به پوشه دانلود ها سر بزنید و موارد اضافه را پاک کنید. اگر برای مدیریت فایل ها به دنبال یک اپلیکیشن مناسب می گردید، توصیه ما ES File Explorer است که می تواند نیاز های بسیاری را برآورده کند.

### بگردید

بعضی مواقع اپلیکیشن های مختلف از خود فایل هایی را بر جای می گذارند که حتی پس از پاک کردن برنامه اصلی نیز در حافظه دستگاه بر جای می مانند. برای شناسایی این قبیل فایل ها و مشاهده وضعیت حافظه در قالبی گرافیکی، حتما از اپلیکیشن Disk Usage & Storage Analyzer استفاده نمایید.

دور انداختن یا به فروش رساندن تجهیزات کامپیوتری با توجه به مشکلات امنیتی و سوءاستفاده‌هایی که شنیده می شود از اطلاعات آن صورت می گیرد کاری مهم به نظر می آید براین اساس باید قبل از اینکه کامپیوتر و برخی از قطعات آن را در بیندازید نکاتی ایمنی را مدنظر قرار دهید. نباید دقت و وسواس زیاد در امن‌سازی سیستم‌های در حال استفاده، شما را از امنیت سیستم‌هایی که می‌خواهید دور بیندازید غافل کند. باید توجه داشته باشید که دور انداختن یک کامپیوتر، به معنای عدم نیاز به امن‌سازی آن نیست؛ براین اساس باید به ۱۰ نکته قبل از دور انداختن تجهیزات کامپیوترتان توجه کنید.

قبل از دور ریختن تجهیزات رایانه ای به نکات زیر دقت کنید

**۱- دسترسی‌ها را حذف کنید**

اطمینان حاصل کنید که تمامی حساب‌های کاربری یا سایر امکانات کنترل دسترسی مرتبط با تجهیزاتتان که قرار است دور بیندازید، حذف شده‌اند.

**۲- داده‌ها را تخریب کنید**

درصورتی‌که داده‌های حساسی بر روی درایوهای شما وجود دارد، باید پیش از دور انداختن دیسک سخت از شر این داده‌ها خلاص شوید. حتی فرمت کردن یا پارتیشن بندی مجدد درایو یا حذف داده‌های آن نیز کافی نیست. ابزارهایی که داده‌ها و فایل‌های شما را قطعه قطعه می‌کنند (file Shredder) به شما کمک می‌کنند که فایل‌های خود را به شکل امن‌تری حذف کنید. رمزگذاری داده‌ها پیش از حذف آنها نیز می‌تواند

رمزگذاری داده‌ها پیش از حذف آنها نیز می‌تواند امنیت بیشتری به شما بدهد.

یکشنبه ۱۴۰۰/۰۷/۲۵ - دهم ربیع الاول ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۸۰۹

## نکات امنیت برای دور انداختن تجهیزات رایانه ای

پاکسازی کامل آن را انجام داده و کار را تمام کنید. اجازه ندهید این کار برای هفته‌ها، ماه‌ها یا سال‌ها مورد غفلت قرار گیرد تا کسی بتواند از داده‌های موجود بر روی آن سیستم سوء استفاده کند. علاوه بر آن اگر به سیستمی احتیاج ندارید، اجازه ندهید همجنان بر روی شبکه شما در حال کار باشد تا راهی برای نفوذ خرابکاران ایجاد کند.

**۶- شواهد باقوه را حذف کنید**

تنظیمات پیگردنی تجهیزات شبکه‌ای را پاک کنید. سونچ‌های مدیریت شده، سرورهای احراز هویت و سایر تجهیزات زیرساخت شبکه هوشمند می‌توانند شواهدی را در اختیار یک مجرم رایانه‌ای قرار دهند تا راحت‌تر به شبکه شما و سیستم‌های آن نفوذ کنند.

**۷- سیستم‌ها را تا زمان دور انداختن امن نگه دارید**

راهکارهای روشنی را تدوین کنید تا مشخص شود چه کسانی اجازه دسترسی به کدام تجهیزات دور انداختنی را دارند. این کار باعث می‌شود که هیچ فرد غیر مجازی پیش از پاکسازی کامل یک دستگاه، به آن دسترسی پیدا نکند.

**۸- از تمامی تجهیزات فهرست برداری کنید**

محتویات فیزیکی هر سیستم و هریک از تجهیزات شبکه سازمان خود را ردیابی کنید تا چیزی از نظر دور کند. به خاطر داشته باشید که حتی RAM نیز در شرایط خاص می‌تواند به‌عنوان ابزار ذخیره‌سازی داده‌های حساس محسوب شود. باید در مورد داده‌های حساس با وسواس و دقت تمام رفتار کنید.

نگاه ماست و به طور قطع آن را دنبال خواهیم کرد و به هیچ وجه نگاهمان مسدوسازی نیست، اما این فضا باید شفاف شود تا حقوق مردم در این فضا حفظ شود.

وزیر ارتباطات با بیان اینکه ما ظرفیت‌های خوبی در خصوص پلتفرم‌های بومی داریم گفت: در دنیا پلتفرمی که دارد دسته حمل و نقل مسافر را مدیریت می‌کند یک پلتفرم جهانی است که اغلب کشورها از آن استفاده می‌کنند، اما در ایران ما حداقل سه پلتفرم ملی داریم که در هر استانی که بروید راه افتاده است و این نشان می‌دهد که ما توان و ظرفیت آن را داریم در حالی که در همین کشورها همسایه و حتی اتحادیه اروپا گرفتارند که این پلتفرم‌های جهانی چنان قواعد حاکمیتی کشورها را رعایت نمی‌کنند و می‌پرستند چه باید کنند و جریمه وضع می‌کنند و تازه به این فکر افتاده‌اند که پلتفرم بومی داشته باشند و ما خدا را شکر این ظرفیت را در جمهوری اسلامی ایران داریم و به کشورهای دوست و همسایه اعلام کردیم که می‌توانیم این ظرفیت‌ها را در اختیار آنان نیز قرار دهیم که بتوانند از آن استفاده کنند که البته مورد استقبال هم واقع شد و این یک مسیر میان مدت است و نیاز به پیگیری و مذاکره دارد، ولی این امید وجود دارد که پلتفرم‌های ایرانی در منطقه فعال شود.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، عباس آخوندی.

شما نیست یعنی دوربین خراب شده است، توانایی فعلی تلفن همراه خود را در عکاسی با مشخصات کارخانه‌ای آن مقایسه کنید، اگر عکسی که می‌گیرد با قابلیتی که برای آن ثبت شده است همخوان نیست این یعنی تلفن همراه دچار مشکل است.

**۱۰- آسیب‌دیدگی اجزای داخلی**

نشانه‌های مختلفی برای خرابی داخلی وجود دارد، از خرابی پیکسل و سیاهی صفحه گرفته تا کیفیت بد صفحه لمسی و عکس‌های بی‌کیفیت. معمولاً خرابی‌های داخلی مشکلات زیادی درست می‌کنند و تعمیرشان چندان راهگشا نیست.

**۱۱- کمبود فضای ذخیره اطلاعات**

اگر همیشه درگیر پیدا کردن فضای خالی برای ذخیره اطلاعاتتان در گوشی هستید و باید مدام برنامه حذف و نصب کنید تا فضای کافی پیدا کنید، یعنی پندهایتان با جنس و کیفیت تلفن همراه شما هماهنگ نیست، البته برای داشتن جایی برای ذخیره اطلاعات، می‌توانید از فضاهای ابری استفاده کنید. فضاهایی مثل گوگل درایو می‌تواند گزینهٔ مناسبی باشد. گوشی‌های قدیمی ۴ تا ۸ گیگابایت حافظه داخلی دارند، اما این مقدار حافظه با توجه به نیازهای روز ما کم است. گوشی‌های امروزی بین ۳۲ تا ۶۴ گیگابایت حافظه به ما می‌دهند حتی گوشی‌هایی با قابلیت‌های تریابیتی وجود دارد. در هر حال بهتر است نیاز خودتان را بسنجید و متناسب با آن تلفن همراه انتخاب کنید.

**۱۲- مشکل با هدفون**

ممکن است فکر کنید که مشکل هدفون چه ارتباطی با خرابی تلفن همراه دارد. اما اگر مجبورید برای شنیدن صدا مدام با هدفون ور بروید تا صدا را بشنوید این یعنی مشکلی وجود دارد، اگر مشکل از هدفون شما نیست یعنی درگاه ورودی هدفون دچار ایراد است، گاهی با تمیزکردن این مشکل حل می‌شود، اما اگر با تمیزکردن هم حل نشد یعنی گوشی شما در روزهای پایان عمر خودش است.

بازبایی آنها را در آینده مشکل‌تر کند.

**۳- دستگاه را تخریب کنید**

در برخی موارد لازم‌است که تجهیزات ذخیره‌سازی به‌طور فیزیکی تخریب شوند تا اطمینان حاصل شود که داده‌های حساس نشت نخواهند یافت. در این شرایط احتمالاً نباید خود شما این کار را انجام دهید بلکه متخصصینی وجود دارند که این کار را برای شما انجام می‌دهند و به شکل بسیار مطمئن‌تری داده‌های شما را غیر قابل بازبایی خواهند ساخت. درصورتی‌که سیاست‌های سازمان شما اجازه سپردن این کار را به گروهی خارج از سازمان نمی‌دهد، باید گروهی متخصص و با تجهیزات لازم برای این کار در درون سازمان خود داشته باشید.

**۴- همه چیز را با دقت ثبت کنید**

هرکس که مسئول دور انداختن یک سیستم باشد باید اتمام کار پاکسازی و دور انداختن سیستم را امضا کند. درصورتی‌که چند نفر مسئول این کار باشند نیز باید مسئولیت هر فرد به دقت مشخص شده و اتمام کار نیز امضا شود؛ در این صورت اگر مشکلی پیش بیاید، شما می‌دانید که با چه کسی صحبت کنید. زمان و تاریخ اتمام کار نیز باید ثبت شود؛ همه چیز از جمله ویژگی‌های تجهیزات، مکانی که به آن انتقال داده خواهند شد، هزینه استهلاک و هزینه جایگزینی آنها را با دقت ثبت کنید.

**۵- معطل نکنید**

زمانی که تصمیم می‌گیرید سیستمی را دور بیندازید، معطل نکنید. هرچه سریع‌تر کار

رمزگذاری داده‌ها پیش از حذف آنها نیز می‌تواند امنیت بیشتری به شما بدهد.

# وزیر ارتباطات: تا سه سال آینده شبکه ملی اطلاعات خواهیم داشت

در شرایطی هستیم که باید به سرعت به سمت افزایش ظرفیت پیش برویم.

وی گفت: در ترافیک بین الملل الان کل ترافیک کشور ۵ ترابایت است و در این ترافیک دارد کار انجام می‌شود، اما در دو هفته اخیر به خصوص به دلیل بازگشایی مدارس افزایش تقاضا داشتیم که همکاران دارند به سرعت دنبال می‌کنند تا متناسب با نیازی که وجود دارد افزایش ظرفیت بدهیم.

وی با تکذیب خبرهایی مبنی بر اینکه وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از پیام رسان‌ها استفاده نمی‌کند گفت: بنده از پیام رسان‌ها استفاده می‌کنم، اما وزیر جمهوری اسلامی ایران هستم و باید درباره خط قرمز صحبت کنم. تصمیم‌گیری درباره فیلتر شدن یا فیلتر نشدن پلتفرم‌ها یک کارگروه ویژه دارد که ما یک عضو آن می‌بینید این است که خیلی از محصولات مورد نیاز صنعت مخابرات کشور بومی سازی شده است و این امید است که به سرعت می‌توانیم توسعه را در کشور دنبال کنیم.

وی یکی دیگر از دلایل سرمایه گذاری کردن در این حوزه را کرونا دانست و گفت: کرونا این صنعت را غافلگیر کرد و نیازمندی‌های مردم به ترافیک چند برابر گذشته شده است و شبکه برای این همه ظرفیت طراحی نشده است و الان فرصت برای پیشرفت کشور به شکل حداکثری استفاده می‌کنیم.

وی فناوری اطلاعات را یک فرصت برای کشور و برای کارآمدی و بهتر کردن زندگی مردم استفاده دانست و می‌توانیم از این ابزار برای ارتقای کارآمدی و بهتر کردن زندگی مردم استفاده کنیم و نگاه دولت سیزدهم همین است که از این فرصت حداکثر استفاده را کنیم. در چند سال گذشته متأسفانه سرمایه‌گذاری لازم برای توسعه در بخش ارتباطات صورت نگرفته است که یکی آقای زارع پور با اشاره به اینکه هنوز این طرح مکتوب نشده است و تنها چیزی که در مجلس مصوب شده تشکیل یک کمیسیون ویژه است. سخت‌تر است، اما نیاز به یک عزم ملی دارد که من آن را در دولت سیزدهم می‌بینم و اتفاق می‌افتد. وی با اشاره به تجهیزاتی که در نمایشگاه توانمندی‌های خصوصی و دولتی درباره شبکه ملی اطلاعات وجود دارد گفت: همه این تجهیزات در داخل کشور وجود دارد ما یک روزی حتی فیبر نوری را از خارج از کشور وارد می‌کردیم، اما الان فیبرنوری یک کالای دم دستی شده است و در کشور داریم آن را صادر می‌کنیم و این مایه افتخار

می‌کنند.

آقای زارع پور افزود: شبکه ملی اطلاعات، طرحی بزرگ است که بخش‌هایی از آن در ۸ سال اخیر اجرا شده است و نزدیک به ۳۵ تا ۴۰ درصد پیشرفت داشته ایم.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات عنوان کرد: برنامه

ما در وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات این است که در این چهار سال به تک تک خانه‌های مردم فیبر نوری ببریم و پروژه فیبر در منزل را اجرا کنیم که سرعت‌های چند گیگی را مردم تجربه کنند. دکتر عیسی زارع پور با بیان این مطلب افزود: انتقال فیبر نوری البته کاری بسیار سخت و پیچیده است بویژه در شهرهای بزرگ که بسیار سخت‌تر است، اما نیاز به یک عزم ملی دارد که من آن را در دولت سیزدهم می‌بینم و اتفاق می‌افتد. وی با اشاره به تجهیزاتی که در نمایشگاه توانمندی‌های خصوصی و دولتی درباره شبکه ملی اطلاعات وجود دارد گفت: همه این تجهیزات در داخل کشور وجود دارد ما یک روزی حتی فیبر نوری را از خارج از کشور وارد می‌کردیم، اما الان فیبرنوری یک کالای دم دستی شده است و در کشور داریم آن را صادر می‌کنیم و این مایه افتخار

# حذف برنامه «قرآن مجید» از اپ استور چین



«سرویس مدیریت دینی پاکستان» (PDMS)، تا به امروز ۳۵ میلیون کاربر مسلمان در سراسر جهان از آن استفاده کرده‌اند.

طبق اعلام PDMS، اپل گفته این اپ بخاطر اینکه حاوی محتوایی است که به مستندات

اپل برنامه محبوب «قرآن مجید» (Quran Majeed) را که برای خواندن و گوش دادن به قرآن استفاده می‌شود، از اپ استور در چین حذف کرد. در حالی که دولت یکن اسلام را به عنوان یک دین رسمی در چین می‌شناسد، اپ قرآن به درخواست مقامات چین از اپ استور حذف شده است.

اگرچه دولت چین نسبت به حذف این برنامه اظهارنظری نکرده، اما ظاهراً اپ قرآن مجید به علت اینکه حاوی متون مذهبی غیرقانونی بوده، از اپ استور حذف شده است. از دسترس خارج شدن این اپ از اپ استور برای اولین بار توسط «سانسور اپل» گزارش شد، وب‌سایتی که اپ‌های اپ استور را در سراسر جهان تحت نظر دارد.

اپ قرآن مجید بطور رایگان در اختیار کاربران قرار دارد و طبق شرکت توسعه‌دهنده‌اش به نام

خواهند شد. به تنظیمات اتصال اینترنت

خود بروید برخی از گوشی‌ها تنظیمات LTE را دارند، اما خاموش است. اگر این تنظیمات را ندارید یعنی گوشی شما بزودی در استفاده از اینترنت دچار مشکل خواهد بود.

**۴- خرابی صفحه لمسی**

گاهی حس می‌کنید که عملکرد صفحهٔ لمسی تناسبی با فشار انگشت شما ندارد و نیاز به فشار بیشتر دارد، یا از لمس شما فرمان نمی‌برد. این یعنی باید صفحهٔ نمایش را تعویض کنید. البته گاهی وقت‌ها این تعویض ممکن نیست و یا هزینه تعویض اصلا به‌صرفه نیست. این یعنی باید گوشی جدیدی بخرید.

**۵- وقتی سرویس‌کردن کاری از پیش نمی‌برد**

کارهایی مانند تمیز کردن درگاه شارژ تلفن همراه، رطوبت‌گیری آن و تمیز کردن بلندگوها می‌تواند عمر گوشی را بالاتر ببرد. اما گاهی این سرویس‌ها جوابگو نیست. این یعنی گوشی شما عمرش را کرده است و

**۳- عدم پشتیبانی از VoLTE**

فراموش نکنید که خدمات G ۳ بزودی به پایان می‌رسند. یک نظر سنجی در اوایل ۲۰۲۰ نشان داد که ۷۹ درصد مردم نمی‌دانند بزودی خدمات G ۳ پایان می‌یابد و گوشی‌هایی که قابلیت استفاده LTE را نداشته باشند عملاً بلا استفاده

