



رهبر انقلاب اسلامی: علت اینکه ما در جمهوری اسلامی بر وحدت مسلمین، زیاد تأکید میکنیم، این است که فاصله زیاد است. امروز مرتباً تلاش میشود که بین فرق مسلمین، بین شیعه و سنی اختلاف ایجاد بشود؛ تلاش جدی و برنامه‌ریزی شده. ۱۴۰۰/۰۸/۰۲

میلاد لارستان

۲ درخشش عکاس لارستانی در سوگواره عکس بندر گناوه

۳ دستگاه‌های اجرایی برنامه‌های خود را برای اصلاح الگوی مصرف پیشنهاد دهند

۸ همراه پایان تفرقه برق مناطق گرمسیری؛ مواظب قبض‌های برق تان باشید!

۸ برای جشن بزرگ منادیان وحدت

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - سه شنبه ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ - روزمجموعه رابع الاول ۱۴۴۳ - ۱۲۶ اکتبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۱۵ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲ معرفی نفرات برتر مسابقات دوچرخه سواری کوهستان جنوب فارس

۴ تأثیر بیماری کووید-۱۹ بر ریشه کنی فلج اطفال

۵ قانون جدید آمریکا برای اجبار اپراتورها به مسدود کردن پیام‌های کلاهبرداری

۶ طاقچه‌ها در دکوراسیون مدرن

۸ استاندار فارس دست به دامان خیرین جنوب فارس شد

نماینده مردم و فرمانداران چهار شهرستان گزارش عملکرد ارائه دهند: از بودجه ۱۴۵ میلیارد تومانی محرومیت زدایی ۱۴۰۰ در چهار شهرستان چه خبر؟!



به ثمر نشستن گیاه لوفا در مزرعه تحقیقاتی دانشگاه آزاد اسلامی اوز

به گزارش میلاد لارستان، حمید عابدی، مجری طرح کشت گیاهان مختلف در مزرعه تحقیقاتی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز اوز، در گفت‌وگو با خبرنگار گروه استان‌های خبرگزاری آنا، از به‌ثمر نشستن این گیاه بومی آمریکای جنوبی در مزرعه تحقیقاتی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز اوز خبر داد.

وی با بیان اهتمام دانشگاه آزاد برای به نتیجه رسیدن طرح‌های زراعی عنوان کرد: گیاه لوفا بومی آمریکای جنوبی و آسیای جنوب شرقی است و هم‌خانواده خیار و کدو است.

مجری طرح کشت گیاه‌های مختلف در مزرعه تحقیقاتی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز اوز افزود: این گیاه از ۶ ماه پیش در زمینی به مساحت هزار مترمربع و با استفاده از داربست در زمین مسجد سیدنا حمزه (رض) خیریه عبدالرزاق صالحی دانشگاه به صورت آزمایشی کشت شد و خوشبختانه با محصول دهی به بار نشست است.

عابدی با بیان خواص این گیاه در صنایع غذایی، بهداشتی، آرایشی و دارویی خاطرنشان کرد: دم‌کرده لوفا برای درمان پرقان، ورم‌های سرطانی،

۲۰ هزار مترمربع در دانشگاه آزاد خبر داد و ابراز امیدواری کرد بتوان با توجه به تلاش‌های چندساله مرکز اوز در فعالیت‌های تحقیقاتی زراعی، امکان درآمدزایی را نیز به‌وجود آورد.

عابدی از مسئولان شهرستان اوز خواست دانشگاه را برای فعالیت‌های اقتصادی تحقیقاتی، اقتصادی و تجاری از جمله حفر چاه در راستای افزایش آب کشاورزی، بهبود خاک و اعطای تسهیلات کم‌بهره باری دهند.

نماینده مردم و فرمانداران چهار شهرستان گزارش عملکرد ارائه دهند: از بودجه ۱۴۵ میلیارد تومانی محرومیت زدایی ۱۴۰۰ در چهار شهرستان چه خبر؟!

در ادامه و در اولین سخنرانی رسمی نماینده مردم در نمازجمعه شهر لار، وی مجدداً با بیان اینکه بیشترین بودجه محرومیت زدایی فارس در ۱۴۰۰ را ما در حوزه ۴ شهرستان جنوب فارس جذب کرده ایم اظهار داشت: رقم این بودجه ۱۴۵ میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان است که در قانون بودجه آمده و قابل رصد و پیگیری می‌شود.

نائب رئیس مجمع نمایندگان فارس در آن زمان با تشکر از سپاه و اطلاعات و مسئولین ۴ شهرستان که در راستای محرومیت زدایی و صرف هزینه‌ها در مناطق محروم تلاش می‌نمایند افزود: از بودجه محرومیت زدایی ۵۳ میلیارد تومان برای لارستان، حدود ۴۰ میلیارد برای خنج، حدود ۳۰ میلیارد برای اوز و حدود ۲۰ میلیارد تومان برای گراش است و این یعنی ما عدالت را رعایت کرده ایم و نگوئید نماینده عدالت را رعایت نماید در اوایل شهریور ماه ۱۴۰۰ نیز در جلسه مشترک فرماندهان سپاه ۴ شهرستان

اردیبهشت ماه ۱۴۰۰، روابط عمومی دفتر نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی از تخصیص بیشترین میزان اعتبار برای محرومیت‌زدایی به حوزه انتخابیه (شهرستان‌های لارستان، خنج، گراش و اوز) با پیگیری‌های مستمر حسین‌زاده نماینده مردم در بودجه ۱۴۰۰ خبر داد که این رقم نسبت به بودجه سال گذشته نیز افزایش چشمگیری پیدا کرده است.

به گزارش میلاد لارستان، بر این اساس شخص نماینده اظهار داشت: یک تیم کارشناسی زیر نظر بنده و با حضور مدیران حوزه انتخابیه تشکیل خواهد شد و ضمن احصای محرومیت‌ها و اولویت‌بندی آن‌ها، تلاش می‌شود تا پایان سال اقدامات مهمی در راستای محرومیت‌زدایی به ویژه در روستاها انجام بگیرد. وی در این خصوص افزود: گزارش اقدامات انجام شده در این زمینه نیز به منظور شفافیت، خدمت مردم شریف و بزرگوار منطقه ارائه خواهد شد.

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

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی ترین 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، ۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

در واتس‌آپ و پیامک: ۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

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

برای سلامت خود و دیگران حتماً از ماسک استفاده کنید

سایت میلاد لارستان: mldl.ir | لینک و آدرس‌های فضای مجازی ما

کانال اینستاگرام: <https://b2n.ir/213512> | کانال واتس‌آپ: <https://b2n.ir/665314> | پیج اینستاگرام: <https://b2n.ir/490331>

برای سلامت خود و دیگران حتماً از ماسک استفاده کنید

پیام‌های عملیات

«نصر الربیع»

در شبوه و مارب



پیروزی‌های نظامی مستمر نیروهای یمنی در تمامی جبهه‌های نبرد موبد این واقعیت است که ارتش سعودی به رغم برخورداری از حمایت آمریکایی– صهیونیستی، نتوانسته و نخواهد توانست اراده یمنی‌ها را در این جنگ تضعیف کند.نیروهای یمنی از عملیات «ربیع النصر» در استان‌های شبوه و مارب خیر دادند که به آزادسازی مساحتی بالغ بر ۳۲۰۰ کیلومتر مربع منتهی شده است. یعنی اینکه یگان پهپادی یمنی یکی از سلاح‌های استراتژیک یمنی است که روند بسیاری از جبهه‌ها را به نفع یمنی‌ها تغییر داده است و نقش چشمگیری در انجام این عملیات داشت، همانطور که سرتیپ ستاد «یحیی سریع» به نقش یگان پهپادی و موشکی و سامانه‌های پدافندی در این عملیات اشاره کرد.صدها کشته، زخمی و اسیر در صفوف مزدوران مورد حمایت ائتلاف سعودی، که تا بن دندان مجزه به سلاح هستند و نیز منهدم شدن حدود ۱۶۰ خودروی زرهی و تانک و نفربر و ۵ زاغه سلاح و سرنوگن شدن ۴ پهپاد جاسوسی متعلق به ائتلاف نشان می‌دهد اراده یمنی‌ها شکست‌ناپذیر است.ارتش یمن همچنین از نقش مهم قبائل پیاضه، شبوه و مارب در انجام موفق عملیات ربیع النصر خیر داده و ضمن تقدیر و تمجید از آن‌ها در نبرد آزادی و استقلال یمن، آن‌ها را مایه افتخار و مباهات دانسته است. این موضوع نشان می‌دهد که تمام طیف‌های یمنی مخالف سیطره مزدوران بر کشورشان هستند و با اشغالگری مبارزه می‌کنند.

مارب از ماه مارس گذشته شاهد درگیری‌های شدیدی است. سخنگوی نیروهای مسلح یمن اخیراً از ورود نیروهای یمنی به آخرین جبهه در این استان از سمت غرب خبر داد و تصریح کرد که در سایه این تحولات، ائتلاف متجاوز حملات هوایی خود را تشدید کرده تا مانع پیشروی نیروهای یمنی و ورود آنها به مرکز شهر شود. کنترل بر مارب از اهمیت نظامی و سیاسی ویژه‌ای برخوردار است و سیطره نیروهای مسلح یمن بر آن یک دستاورد بزرگ سیاسی و روحی محسوب می‌شود همانطور که یک شکست بزرگ را برای ائتلاف متجاوز و مزدورانش ثبت می‌کند.



رئیس جمهور با تأکید بر ضرورت تأمین انرژی پایدار برای رشد اقتصاد ایران و توجه به عدالت اجتماعی و حمایت از اقشار آسیب‌پذیر، گفت: دستگاه‌های اجرایی برنامه‌های پیشنهادی خود را در زمینه اصلاح الگوی مصرف و رعایت عدالت اجتماعی هر چه زودتر ارایه دهند.

به گزارش حوزه سیاسی خبرگزاری فارس به نقل از پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری،

دستگاه‌های اجرایی برنامه‌های خود را برای اصلاح الگوی مصرف پیشنهاد دهند

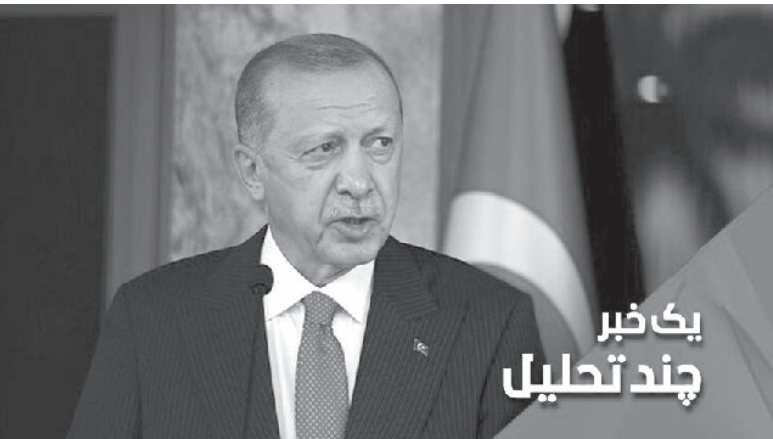
آن تصمیم‌گیری شود.

در این جلسه همچنین موضوع تأمین انرژی پایدار برای اقتصاد ایران با ۲ محور منطقی کردن مصرف انرژی و تأکید بر عدالت اجتماعی و حمایت از اقشار آسیب‌پذیر و محروم در دستور جلسه قرار گرفت.

در ادامه جلسه ستاد هماهنگی اقتصادی دولت پس از بحث و بررسی در خصوص گزارش وزارت نفت درباره برنامه‌هایش برای تولید و تأمین گاز با توجه به در پیش بودن فصل سرما و زمستان، شیوه‌های تأمین و عرضه انرژی پایدار برای بلندمدت بررسی و مقرر شد دستگاه‌های اجرایی حداکثر یک هفته آیین‌نامه‌های لازم را در این خصوص تدوین و تقدیم دولت کنند.

رئیس جمهور با تأکید بر ضرورت تأمین انرژی پایدار برای رشد اقتصاد ایران و توجه به عدالت اجتماعی و حمایت از اقشار آسیب‌پذیر، گفت: دستگاه‌های اجرایی برنامه‌های پیشنهادی خود را در زمینه اصلاح الگوی مصرف و رعایت عدالت اجتماعی هر چه زودتر ارایه دهند.

آقای اردوغان، بجای آذری‌های ایران به لیره ات بچسب!



یک خبر

چند تحلیل

خبری ازدستگیری مخالفان او و به اصطلاح باقی ماندگان کودتای ۵ سال پیش از ترکیه رسانه‌ای نشود. راستی آقای اردوغان حال

عبدال.. گولن پیرمرد رنجور در گوشه غربت را هم هر روز جویا می‌شوی؟!

– رنگین کمان اقوام در ایران شهره آفاق است و از پررنگ‌ترین‌ها در این رنگین‌کمان آذری‌های ایرانی هستند. خوب است قدری تاریخ حماسه سازی‌های این قوم ایرانی را مطالعه کنید و البته اگر تلاش برای حضورتان در سوریه، لیبی، عراق، آذربایجان و … این فرصت را به شما نمی‌دهد حداقل واکنش‌های ایشان به سودای تغییر ژئوپولیتیک در مناطق هم مرز با آذربایجان و ارمنستان که چند مدتی پیش رسانه‌ای شد را بررسی کنید. اقوام ایرانی

نماینده فراکسیون وفاداری به مقاومت در پارلمان لبنان تأکید کرد: کسانی که ادعا می‌کنند با جنگ اقتصادی ما را تضعیف خواهند کرد در توهم هستند.

«محمد رعد» رئیس فراکسیون وفاداری به مقاومت در پارلمان لبنان در مراسمی به‌مناسبت میلاد حضرت ختمی‌مرتب پیامبر اکرم(ص) در واکنش به فرافکنی‌های «سمیر جعجع» رئیس حزب نیروهای لبنانی و اتهامات وی و طرفدارانش علیه حزب..ا و سید «حسن نصر..ا» دبیرکل حزب..ا. اظهار داشت: ما به‌گونه‌ای نیستیم که از کسی بخواهیم از ما عدزخواهی کند اما هر کسی که نسبت به سید ما اشتباه کرده است وظیفه دارد که عدزخواهی کند. کسی که اشتباه کرده خودش می‌داند کیست؛ همان کسی که به تظاهرات مردمی با هدف تغییر قاضی پرونده انفجار بیروت که از مسیر صداقت در تحقیقات خارج شده بود، تجاوز کرد. دستگاه قضا می‌داند که چگونه با او برخورد کند اما زمانی که این فرد به دادگاه نظامی احضار شد گفت که «من به دادگاه نمی‌روم».

محمد رعد در حالی که سخنان خود را خطاب به سمیر جعجع، بدون این‌که نامش را بیاورد ادامه می‌داد گفت: این چه منطقی است؟ شما دروغ می‌گویید و سخنانتان مخرب است. شما نه‌تنها به سید ما بلکه به کل کشور توهین می‌کنید و می‌خواهید که دروغ‌ها و نژادپرستی خود را بپوشانید.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰/۰۳۱۱۰۰۴۶۶ مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لاریستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد چهرازاد فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۹۶ صادره از لار در ششادگان یک باب خانه به مساحت ۲۳۷/۵۳ متر مربع تحت پلاک ۲۱ فرعی از ۲۵۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۵۷ اصلی واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ناصر سعادت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۱۹

عبداله جهانپور عمله – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م/الف/۴۰۰

سه شنبه ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ – نوزدهم ربیع الاول ۱۴۴۳ – سال بیست و نهم – شماره ۱۸۱۵

مقام سعودی: محمد بن سلمان

به راحتی درباره قتل پادشاه سخن می گفت

است.

این مقام ارشد سابق سعودی که در حال حاضر در کانادا زندگی می‌کند هشدار داد در صورت کشته شدن این ویدئو منتشر خواهد شد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان ، سعد الجابری، یک مقام ارشد سابق اطلاعاتی سعودی در یک گفتگوی تلویزیونی که از شبکه سی بی اس پخش شد،

گفت: در سال ۲۰۱۴ محمد بن سلمان به خود می‌بالید که می‌تواند ملک عبدالله را برای رسیدن به قدرت به قتل برساند. محمد بن سلمان در آن زمان هیچ نقشی در پادشاهی پدرش بر عربستان نداشت.

این مقام ارشد سابق اطلاعاتی سعودی، اما برای گفته‌های خود در این برنامه تلویزیونی هیچ مدرکی ارائه نکرد. ملک عبدا.. در ژانویه ۲۰۱۵ بر اثر مرگ طبیعی از دنیا رفت و پس از آن برادرش سلمان بن عبدالعزیز بر تخت پادشاهی عربستان نشست.

الجابری در این مصاحبه تلویزیونی تلویحاً به شاهزادگان سعودی هشدار داد ویدئویی ضبط کرده که در آن اسرار سلطنتی و برخی روابط شاهزادگان سعودی با آمریکا را فاش کرده

کودتای نظامی در سودان

بازداشت نخست وزیر و تعدادی از وزرای دولت انتقالی



رسانه‌ها از وقوع کودتای نظامی در سودان و بازداشت «عبدا.. حمدوک»، نخست وزیر دولت موقت سودان و شماری از مسئولان اجرایی در دولت موقت این کشور خبر دادند.

بر اساس گزارش‌های اولیه، «عبدا.. حمدوک»، نخست وزیر دولت موقت سودان توسط نیروها نظامی واکتس و دستگیر شد. این کودتا با توسل به زور و متضرران را در شهر آم در درمان متفرق کردند.

شکل‌گیری تجمعات اعتراضی در واکنش به کودتا در سودان

منابع خبری در سودان گزارش دادند که به دنبال انتشار اخبار مربوط به کودتای نظامی در این کشور، معترضان در برخی از خیابان‌های شهر خارطوم تجمع کردند. خبرنگار الجزیره از سودان گزارش داد که معترضان تعدادی از راهپای اصلی به آم درمان را بستند.

حزب سوسیالیست سودان نیز در واکنش به کودتای نظامی و بازداشت شمار زیادی از مقامات و مسئولان در این کشور، از مردم خواست دست به اعتراض مدنی و اعتصاب سراسری بزنند.

اتحادیه پزشکان و خلبانان سودان به جمع معترضین پیوستند

الجزیره به نقل از اتحادیه پزشکان سودان نیز گزارش داد که این اتحادیه از پزشکان خواست دست به اعتصاب سرتاسری در بیمارستان‌ها به جز موارد اورژانسی بزنند.این اتحادیه اعلام کرده که از بیمارستان‌های نظامی خارج می‌شود و از بخش‌های خدماتی خواسته به خیابان‌ها بریزند و اعتراض کنند.

یکی از رهبران اتحادیه صنفی سودان به نام «اسماعیل التاج» به شبکه المیادین گفته که کودتای نظامی موفق نخواهد شد.وی گفت که توده‌های مردم سودان به خیابان‌ها ریخته و به زودی اعتراضات مدنی آغاز خواهد شد.اتحادیه خلبانان در سودان با انتشار بیانیه‌ای خواستار اعتصاب و تحسن و اعتراض مدنی در سرتاسر این کشور شد.حدود یک ماه پیش نیز رسانه‌های سودان از کودتای نافرجام در این کشور آفریقای خیر داده بودند؛ کودتای که گفته می‌شد ساختگی و کار نظامیان حاضر در دولت موقت سودان بوده است.

چرا این اتفاق روی داد؟

چندی است که اختلافات میان نظامیان سودانی و احزاب سیاسی شریک در قدرت افزایش پیدا کرده است و هر یک دیگری را ناکار آمد و عامل بحران کنونی (ناآرامی‌ها در شرق سودان) معرفی می‌کنند، به گونه‌ای که ژنرال «عبدالفتاح برهان» رئیس شورای حاکمیتی سودان خواستار منحل کردن دولت انتقالی خارطوم شده و پارلمان انقلابی هم که خارطوم بعد از دستگیری تعدادی از وزرای دولت سودان تقویت شده است.

خبرگزاری روتیزر به نقل از وزارت اطلاع رسانی سودان گزارش داد که آنچه در این کشور رخ می‌دهد کودتای تمام عیار است.

اختلاف در بین نظامیان صدور بیانیه ارتش را به تعویق انداخت

«عبدالجلیل سلیمان»، از خبرنگاران سودانی می‌گوید بین سرکرده‌های کودتا در ارتش سودان و نیروهای واکنش سریع و جنبش‌های العدل و المساوات و تحریر سودان و فلول الکیزان اختلاف نظر وجود دارد و همین مسئله باعث شده است که صدور بیانیه آن‌ها به عقب بیفتد.

قطع اینترنت و استقرار گسترده ارتش در اطراف فرودگاه خارطوم

براساس گزارش رسانه‌های سودان، نیروهای امنیتی ساختمان رادیو و تلویزیون را در «أم درمان» شهر خارطوم محاصره کرده‌اند. وزیر اطلاع رسانی سودان اعلام کرد که نیروهای

همگی ایرانی هستند، به همسایگان و هم

کیشان خود تا جایی احترام می‌گذارند که حد

خود را بشناسند. بدیهی برای این حدشناسی خطوط قرمزی ترسیم کرده اند که یکی از پر رنگ ترین این خطوط قرمز تعرض به خاک و هم آغوشی با رژیم صهیونیستی است.

– دور از ذهن نیست اظهارات اخیر اردوغان گونه ای واکنش عصبی به پاسخ منفی هفته پیش اتحادیه اروپا در پیوست به این‌اتحادیه، سقوط وحشتناک این روزهای لیره در برابر دلار و بالاخره به سرانجام نرسیدن التماس‌ها به مصر برای ترمیم مناسباش با ترکیه باشد.

راستی آقای اردوغان لیره در برابر دلار الان چقدر است؟ آیا هنوز تقاضایی برای خرید ملک در ترکیه وجود دارد؟

هدف خود پایبند بوده است. کارشناسان در ارتش‌های عربی و آمریکایی و اروپایی نیز به این نبوغ مقاومت اعتراف می‌کنند که به‌لطف خداوند متعال موفق شد در جنگ سال ۲۰۰۶ و قبل و بعد از آن در برابر دشمنان پیروز شود. وی اضافه کرد: مقاومت از سال ۱۹۸۲ همچنان به استواری خود ادامه داده و بر چالشها و تهدیدهای بسیار بزرگی غلبه کرده است. دشمنان در همه جنگ‌هایی که علیه مقاومت به‌راه انداختند شکست خوردند و نتوانستند مقاومت را شکست دهند. این امروز سعی دارند با جنگ اقتصادی ما را تضعیف و تسلیم کنند.

اما ما به آنها و همه کسانی که ادعا می‌کنند با جنگ اقتصادی می‌توانند ما را شکست دهند می‌گوییم که در توهم به‌سر می‌برند. جنگ اقتصادی یکی از کنیف‌ترین جنگ‌هاست و در سطح بین‌المللی ممنوع است؛ چرا که ارزشهای انسانی را نقض می‌کند.

حسن عزالدین تأکید کرد: مقاومت امروز نیز همچنان در محافظت از لبنان و ثروت نفتی و گازی آن و هر وجه از خاک این سرزمین پیشتاز است به همین دلیل دشمن جرئت نمی‌کند به ثروت نفتی و گازی ما حمله کند. نه آمریکا و نه اسرائیل و نه هیچ طرف دیگری نمی‌تواند سیاست خود را به‌گونه‌ای به ما تحمیل کند که این حقوق را از لبنان بگیرد؛ چرا که ما صاحب حق هستیم و می‌توانیم از طریق مقاومت از حقوق خود دفاع و حمایت کنیم.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰/۰۳۱۱۲۳۵۰۰۴۹۹ مورخه ۱۴۰۰/۰۷/۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قدرت پورشمسی فرزند صفر بشماره ملی ۶۵۶۹۴۱۲۱۶ صادره از گراش در ششادگان یک باب ساختمان دو طبقه به مساحت ۲۰۶/۲۰ متر مربع تحت پلاک ۱۳۳۰۹ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۲۷۹ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای علی مظفری فرد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۱۹

هدایت اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش

م/الف/۳۸۸



«حالت شب» تلفن همراه هیچ کمکی به خواب نمی‌کند!



بسیاری **گوشی‌های هوشمند این قابلیت را دارند که هنگام خواب و در تاریکی اتاق، رنگ صفحه نمایش را تبدیل به رنگ‌های گرم‌تر میکنند تا شما راحت‌تر بخوابید؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد که استدلال درباره ارتباط رنگ‌های گرم و خواب راحت از اساس غلط است.**

نور زرد قاتل خواب است

«حالت شب» یکی از آن قابلیت‌هایی است که صرفاً ممکن است به دلیل هشدارهای تلفن همراه خود با آن آشنا شده باشید. مخصوصاً وقتی که شب در تخت‌خواب خود سرگرم ارسال پیام هستید، گوشی شما پیشنهاد می‌کند تا قابلیتی را فعال کنید که به وسیله آن رنگ سرد صفحه نمایش تلفن همراه خود را به گرم‌ترین رنگ طیف موجود در گوشی تغییر دهید. این پیشنهاد برای این است که شما بهتر بخوابید. یافته‌های یک مطالعه علمی روی موش‌ها نشان می‌دهد این باور که رنگ آبی خوابیدن را مختل می‌کند کاملاً بی‌معنا است و حتی اگر تمام عوامل یکسان باشد، نور زرد گرم هم بدترین چیز برای خوابیدن اما این باور که کم کردن رنگ آبی گوشی به خوابیدن کمک می‌کند از کجا آمده است؟ این باور از حدود ۲۰ سال قبل شروع شد، زمانی که نقش «ملاتونوسین» در تنظیم ساعت طبیعی بدن کشف شد. ملاتونوسین یک ماده پروتئینی حساس به نور است که درون چشم وجود دارد. اساساً کار ملاتونوسین تشخیص میزان روشنایی و درخشندگی نور است. به دلیل عملکرد خوب این ماده در تشخیص فوتون‌های موج کوتاه، این تصور به وجود آمد که این ماده در مواجهه با نور آبی مورب می‌شود. اما این باور غلط است چراکه این سلول‌های مخروطی شکل شبکیه هستند که رنگ را تعیین می‌کنند. شیوه عملکرد سلول‌های مخروطی شکل شبکیه نقش مهمی در این زمینه بازی می‌کند و کارکردش دقیقاً خلاف چیزی است که اکثر مردم فکر می‌کنند.

میزان روشنایی مهم‌تر از رنگ است

بر اساس یافته‌های علمی، میزان روشنایی صفحه نمایش در تنظیم ساعت خواب بدن مهم‌تر از رنگ است. به عبارت دیگر وقتی نور کم است، رنگ آبی از رنگ زرد آرام‌بخش‌تر است. این ادعا منطقی به نظر می‌رسد چراکه که نور روز زرد است و گرگ‌ومیش نوری آبی‌رنگ دارد. در نتیجه غروب و طلوع آفتاب قابل اعتمادترین شیوه برای اطلاع از ساعت بدن است. البته یادمان نرود که همه این یافته‌ها روی موش‌ها آزمایش شده است و موش‌ها هم تلفن همراه ندارند تا از صحت این اطلاعات درباره انسان‌ها نیز مطمئن شویم. اما یک حقیقت مهم در این زمینه وجود دارد و آن هم این است که اگر تلفن همراه شما پیشنهاد کرد که حالت شبانه را روشن کنید پس زمان آن رسیده است که تلفن همراه خود را کنار بگذارید. در حقیقت این رنگ صفحه نمایشگر نیست که شما را بیدار نگه می‌دارد، بلکه کل دمودستگاه تلفن همراه شما اجازه حتی می‌دهد به موقع بخوابید. فقط یک گزینه خوب برای فعال کردن «حالت شب» تلفن همراه شما وجود دارد و آن هم خاموش کردن آن است!

تأثیر بیماری کووید-۱۹ بر ریشه‌کنی فلج اطفال

در سال‌های اخیر، پیشرفت‌های بسیاری در زمینه از بین‌بردن فلج اطفال انجام شده است اما بیماری کووید-۱۹ این تلاش‌ها را تا اندازه‌ای متوقف کرده است؛ طرح جهانی ریشه‌کنی فلج اطفال (GPEI) همچنان نقش مهمی در مبارزه با فلج اطفال در سراسر جهان دارد.

دو سال پیش، با کمک مشارکت جهانی بهداشت عمومی و تلاش‌های گسترده برای واکسیناسیون، جهان پیشرفت چشمگیری در پایان بخشیدن به فلج اطفال کسب کرد اما متأسفانه بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ بسیاری از این پیشرفت‌ها را به صورت ناگهانی متوقف کرد.

فلج اطفال یک بیماری تهدیدکننده زندگی است که توسط ویروس بسیار مسری ایجاد می‌شود و افراد را درگیر می‌کند. شدیدترین علامت آن فلج است که در صورت تأثیر ویروس بر ماهیچه‌های کمک‌کننده به تنفس افراد می‌تواند منجر به ناتوانی دائمی یا مرگ شود.

محققان اظهار کردند: افرادی که در کودکی به فلج اطفال مبتلا می‌شوند و به نظر می‌رسد که کاملاً بهبود می‌یابند ممکن است در بزرگسالی دچار سندرم پس از فلج اطفال، درد عضلانی یا ضعف شوند. هیچ درمانی برای فلج اطفال وجود ندارد اما واکسن فلج اطفال می‌تواند از افراد با آماده‌سازی بدن برای تشخیص و مبارزه با ویروس محافظت کند. واکسیناسیون اطفال علیه فلج اطفال در دهه ۱۹۵۰ آغاز شد و مؤثرترین ابزار برای از بین‌بردن این بیماری شناخته شده است.

یک مورد از هر ۲۰۰ عفونت منجر به فلج برگشت‌ناپذیر (معمولاً در پاها) می‌شود همچنین در بین افرادی که فلج شده‌اند زمانی که عضلات تنفسی آنان کار نمی‌کند ۵ تا ۱۰ درصد از بین می‌روند. موضوع روز جهانی فلج‌اطفال «تعهد به وعده» اعلام شده است.

طبق داده‌های اخیر یونیسف، در ۱۸ ماه گذشته شاهد عقب‌ماندگی قابل‌توجهی در واکسیناسیون کودکان بوده‌ایم. حدود ۲۳ میلیون کودک، واکسیناسیون معمول خود را در سال ۲۰۲۰ از دست دادند که ۳.۷ میلیون نفر در مقایسه با سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است. در سال ۱۹۸۸، جهان متعهد شد که ویروس فلج اطفال را از بین ببرد اما در حال حاضر در برخی از مناطق ازجمله افغانستان و پاکستان مواردی گزارش شده است.

در روز جهانی فلج اطفال بهداشت‌جهانی و همه موارد مرتبط دریافتند، همان‌طور که بیماری کووید-۱۹ نشان داده است، بیماری در مرزها متوقف نمی‌شود و تا زمانی که فلج‌اطفال در جایی از جهان وجود داشته باشند، باید واکسیناسیون ادامه یابد. نگران‌کننده‌ترین واقعیت این است که اکثر این کودکان حتی یک دوز واکسن دریافت نکرده‌اند. هند و پاکستان دو کشوری هستند که بیشترین افزایش ناایده گرفتن واکسیناسیون در دوران کودکی را داشته‌اند و در مجموع ۴ میلیون دوز فراموش شده را به خود اختصاص داده‌اند. مهم‌ترین علت این افزایش، مقابله با بیماری کووید بوده است.

آگاهی ضعیف و تردید در دریافت واکسن پیشرفت ریشه‌کنی فلج اطفال را در دو کشور با موارد گزارش شده از فلج اطفال، پاکستان و افغانستان، مختل کرده است. پس از توقف موقت واکسیناسیون برای محافظت از جوامع در برابر کووید-۱۹ هر دو کشور شاهد افزایش شدید موارد در سال ۲۰۲۰ بوده‌اند.

این همه‌گیری آگاهی عمومی در مورد واکسیناسیون و مزایای سلامتی عمومی را به‌طور چشمگیری افزایش داد. ظهور واکسن‌های کووید ۱۹- توسط سازمان بهداشت جهانی با سرعت بی‌سابقه‌ای مرگ‌ومیر و عوارض جمعیت واکسینه را به شدت کاهش داده است. در حال حاضر، سازمان ملل در حال آماده‌سازی واکسیناسیون کودکان زیر ۵ سال در افغانستان است.

اطمینان از دسترسی عادلانه به واکسن‌ها برای همه ازجمله حاشیه‌نشین‌ترین و آسیب‌پذیرترین گروه‌های ساکن در دورترین نقاط، ریشه‌کنی فلج اطفال را ممکن کرد.

اکنون جهان باید با هم متحد شده و راهبرد جدید ریشه‌کن کردن فلج اطفال را از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۶ در نظر بگیرد تا مسیر این ریشه‌کنی به روند گذشته بازگردد. جامعه جهانی بهداشت با تلاش جمعی و همکاری قوی جهانی می‌تواند برنامه ریشه‌کنی فلج اطفال را در مسیری برای موفقیت قرار دهد.

کوررنگی چیست و چگونه درمان می‌شود؟



سبز را بررسی می‌کند. پزشک از شما می‌خواهد مجموعه‌ای از دایره‌ها (که پلاک نیز نامیده می‌شوند) را با نقاط مختلف رنگ و اندازه ببینید. برخی از نقاط شکل‌ها یا اعداد یک یا دو رقمی را تشکیل می‌دهند، اگر در دیدن رنگ‌های قرمز و سبز مشکل دارید، تشخیص این اشکال، مشکل خواهند بود یا به هیچ وجه قابل مشاهده نیستند.

تست کوررنگی با اندازه گیری اختلالات در دیدن رنگ‌ها

این روش، یک نوع آزمایش است که وقتی از طریق عدسی نگاه می‌کنید و یک دایره را می‌بینید، نیمه بالای دایره نور زرد را از خود ساطع می‌کند در حالی که نیمه پایینی آن قرمز و سبز است، پلک های خود را مدیریت می‌کنید تا زمانی که دو نیمه از نظر رنگ و روشنایی برابر شوند. پزشکان از این روش برای تشخیص وجود مشکل در دیدن رنگ سبز و قرمز استفاده می‌کنند.

تست کور رنگی کاغذی

نوع دیگری از معاینه شناخته شده، آزمایش مبتنی بر کاغذ واقع گراییه است که در آن پزشک مجموعه‌ای از کارت‌های رنگی را که با هم تداخل دارند آورده و از شما می‌خواهد که آن‌ها را با توجه به رنگ مشخص شده ترتیب دهید. هنگامی که نقص رنگی در هر یک از آن‌ها وجود دارد، پزشک رنگی را تعیین می‌کند که شما نمی‌توانید تشخیص دهید یا آن را از رنگ‌های دیگر متمایز می‌کنید، زیرا افرادی که از کوررنگی رنج می‌برند نمی‌توانند رنگ را تعیین کنند.

کوررنگی یک اختلال ارثی و یک نقص ژنتیکی است، فرد مبتلا به این عارضه از تشخیص برخی رنگ‌ها عاجز است.

کوررنگی یکی از شناخته شده‌ترین بیماری‌های چشمی است، به گونه‌ای که از ظاهر شدن برخی رنگ‌ها در هنگام نگاه جلوگیری می‌کند و اختلالات چشم و بینایی هم می‌توانند با هم تداخل داشته باشند؛ بنابراین برای اثبات وجود یا عدم وجود کوررنگی باید یک آزمایش کوررنگی انجام شود.

با کوررنگی آشنا شوید

درون چشم سلول‌های مخروطی وجود دارد که وظیفه آن‌ها دریافت نور در شبکیه است؛ به گونه ای که هر نوع از این سلول‌ها یک نوع از رنگ‌های اصلی را دریافت می‌کنند و افراد معمولی می‌توانند رنگ‌ها را به طور عادی ببینند و سطح رنگ‌ها را به راحتی تشخیص دهند. سلول‌های مخروطی دارای ۳ نوع هستند که اجازه ورود اشعه‌های سه گانه را می‌دهد و قابل مشاهده است.

مشخص شده است که فرد کوررنگ، نقصی در توانایی تشخیص رنگ‌های دیده شده دارد. به طور کلی، این در همه رنگ‌ها رخ نمی‌دهد، بلکه در سه رنگ اصلی است که کودکان در آگاهی خود از رنگ‌های قرمز، آبی و سبز زود یاد می‌گیرند. این اختلال به ناتوانی در تشخیص رنگ و نه همه رنگ‌ها مربوط می‌شود.

اگر فردی به کوررنگی مشکوک است، بسیار مهم است که برای تأیید تشخیص به پزشک برای معاینه چشم و آزمایش کوررنگی مراجعه کند. این نوع آزمایش میزان کوری بین قرمز و



قرار می‌گیرند اغلب مشکلی ایجاد نمی‌کند اما استفاده طولانی‌مدت از ایرفون‌ها می‌تواند منجر به مشکلات زیر شود:

– این لوازم جرم گوش را فشرده کرده و باعث می‌شود تا از حالت سیال خارج‌شده و دفع طبیعی آن برای بدن سخت‌تر شود.

– استفاده زیاد از این لوازم جرم گوش را تا حدی که بدن را دچار التهاب کند فشرده می‌کند. این امر منجر به مهاجرت گلبول‌های سفید به ناحیه و افزایش تعداد سلول‌ها در منطقه انسداد می‌شود.

– مسدود شدن طولانی مدت این مسیر بر جریان هوا در کانال گوش تأثیر گذاشته و مانع از خشک شدن جرم مرطوب گوش می‌شود. زمانی که جرم گوش بیش از معمول چسبندگی خود را حفظ کند، این امر موجب ایجاد تجمع و در نهایت انسداد می‌شود.

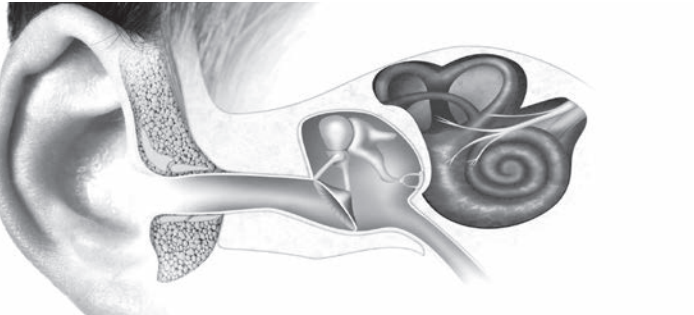
– این تغییرات عرق و رطوبت را در گوش‌ها به دام می‌اندازد و گوش را بیشتر مستعد آلودگی به عفونت‌های باکتریایی و قارچی می‌کند.

– استفاده طولانی از این لوازم مانع از دفع طبیعی جرم گوش می‌شود که در نهایت باعث تحریک غدد ترشچی و افزایش تولید جرم گوش خواهد شد.

– در صورتی که بالشتک‌های ایرباد به درستی تمیز نشوند یا آلوده به باکتری یا عوامل عفونی باشند، بهداشت عمومی گوش را کاهش می‌دهد. – همچنین اگر میزان صدا خیلی زیاد باشد به شنوایی شما آسیب می‌رساند.

گوش فرآیند فوق‌العاده‌ای برای تمیز کردن خود دارد و ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا این امر به صورت طبیعی رخ دهد. در بیشتر موارد استفاده از ایرفون‌ها مشکلی ندارد اما بهتر است که به مدت زمانی که از آن‌ها استفاده می‌کنید، آگاه باشید و حواستان باشد که همیشه صدا را در سطوح ایمن برای گوش‌ها نگه دارید.

گوش‌ها هم نیاز به تنفس دارند



جرم گوش چه می‌کند؟

تولید جرم گوش یک روند طبیعی در انسان و بسیاری از پستانداران دیگر است. جرم گوش در قسمت خارجی مجرای گوش تولید می‌شود. این ماده با ترشح غدد چربی و غدد عرق که توسط فولیکول‌های مو آزاد می‌شوند، ایجاد شده و سپس گردوغبار، باکتری‌ها، قارچ‌ها، موها و سلول‌های مرده پوست را به دام می‌اندازد و موم را تشکیل می‌دهد.

کاتال گوش خارجی را می‌توان به‌عنوان یک سیستم پله‌برقی در نظر گرفت که در آن، موم همیشه به سمت خارج حرکت کرده و از پر شدن گوش‌ها با سلول‌های مرده پوست جلوگیری می‌کند. این حرکت جرم گوش نیز با حرکات طبیعی فک انجام می‌شود. هنگامی که جرم گوش به انتهای گوش می‌رسد، به سادگی بیرون می‌افتد.

حال ببینیم ایرفون‌ها چگونه ممکن است روی این سیستم تأثیر بگذارند. گوش عضوی است که خود را تمیز می‌کند و وقتی مزاحمت و دخالتی در کارش صورت نگیرد، عملکرد خود را به بهترین نحو انجام می‌دهد. با این حال هر چیزی که مانع از حرکت طبیعی جرم گوش به سمت خارج شود، می‌تواند موجب بروز مشکلاتی گردد. استفاده عادی از دستگاه‌هایی که داخل گوش

- آیا می‌دانید قدیمی‌ترین بنا در شمال توکیو ۵۰ هزار سال قدمت دارد.
- آیا می‌دانید همه سیاره‌های منظومه شمسی از غرب به شرق دور محور خود میچرخند، اما سیاره ناهید از شرق به غرب میچرخد.
- آیا می‌دانید سرعت تولید مثل در چین آنقدر زیاد است که اگر کارگر آن‌ها مقابل شما حرکت کنند هیچ گاه به پایان نمی‌رسد.
- آیا می‌دانید غذای مورد علاقه مردم آمریکا پیترزاست و آن‌ها میانگین روزانه ۷۳ هزار مترمربع پیترزای می‌خورند.
- آیا می‌دانید خطوط هوایی آمریکا با حذف یک زیتون از سالاد هر مسافر توانست ۴۰ هزار دلار صرفه جویی نماید.
- آیا می‌دانید چینی‌ها بیشتر از آمریکایی‌ها انگلیسی بلدند.
- آیا می‌دانید زمان کوتاه‌ترین جنگ ۲۸ دقیقه بود و بین نازی‌ها و انگلستان رخ داد.
- آیا می‌دانید که سنگ بکار رفته در هرم خئوپوس در مصر به قدری است که با آن می‌توان دیواری آجری به ارتفاع ۵۰ سانتی متر دور دنیا ساخت.
- آیا می‌دانید انسان برای اولین پروازش در ۸،۱۷۸۳ کیلومتر را با بالن پیمود.
- آیا می‌دانید مساحت کره زمین ۵۱۵ میلیون کیلومتر می‌باشد.
- آیا می‌دانید جمعیت جهان تا ۵۰ سال آینده از مرز ۹ میلیارد نفرعبور خواهد کرد.
- آیا می‌دانید کهکشان راه شیری ۱۰۰ میلیون ستاره و یا بیشتر دارد.
- آیا می‌دانید عمر کهکشان راه شیری ۱۰ میلیارد سال است.
- آیا می‌دانید سیاره زهره گرمترین سیاره است و درجه حرارت آن درجه ۴۶۲ می‌باشد.
- آیا می‌دانید ۳۳ میلیارد الکترون در هر قطره آب وجود دارد.
- آیا می‌دانید حلزون قادر است سه سال بخوابد.
- آیا می‌دانید کوتاهترین جمله کامل در زبان انگلیسی جمله I am است.

دانستنی‌های علمی کوتاه، اما شگفت انگیز

نحوه حذف پسردهای ذخیره شده در مرور گر

حتما برای همه ما پیش آمده که در حال انجام کارهای شخصی در کامپیوتر شرکت و یا منزل هستیم و دوست نداریم که دیگران از انجام این کارها مطلع شوند.
با توجه به اینکه اطلاعات وبگردی‌های ما در تاریخچه (History) مرورگرها ذخیره می‌شوند، در صورتی که مایل نیستید سایر افراد به این اطلاعات دسترسی داشته باشند باید تاریخچه مرور گر خود را پاک کنید.
در ادامه این مطلب قصد داریم نحوه پاک کردن تاریخچه مرورگر گوگل کروم، پاک کردن هیستوری فایرفاکس را به شما آموزش دهیم.
۱- مشاهده و حذف پسرود ذخیره شده در نسخه دستکتاب گوگل کروم:
پاک کردن هیستوری مرورگر را باز کنید.
۲- مشاهده و حذف پسرود ذخیره شده در نسخه دستکتاب فایرفاکس
پس از باز کردن مرور گر بر روی ایکن منو (سه خط) کلیک کنید و و گزینه Passwords را انتخاب کنید.
۳- در پنل Firefox Lockwise فایرفاکس
پسرودهای کاربران را ذخیره می‌کند. یک حساب را انتخاب کنید.
۴- برای ظاهر شدن پسرود، روی ایکون چشم کلیک کنید.
۵- برای حذف یک پسرود، روی گزینه Remove در گوشه سمت راست بالای صفحه کلیک کنید.
۶- برای حذف یک پسرود، روی گزینه Delete در گوشه سمت راست تنظیمات (Settings) بروید.
۷- در بخش Autofill، گزینه Passwords را انتخاب کنید.
۸- برای حذف پسرود ذخیره شده در گوگل کروم باید روی گزینه سه نقطه در کنار پسرود مدنظرتان کلیک کنید.
در ادامه از منویی که باز می‌شود، گزینه Remove را انتخاب کنید.
۹- تایید هویت‌تان روی گزینه Continue
کلیک کنید و سپس گزینه Delete را انتخاب کنید.
۱۰- در ادامه یک پیام هشدار دیگر به نمایش گذاشته می‌شود، دوباره روی Delete کلیک کنید.
۱۱- جهت حذف پسرود ذخیره شده در نسخه موبایل گوگل کروم:
۱۲- روی گزینه سه نقطه در گوشه سمت راست برنامه ضربه بزنید.
۱۳- برای باز کردن سایت‌هایی که اطلاعات ورودتان را دارند، به مسیر Settings > Passwords

انسان در محاصره امواج

در ۵۰ سال اخیر میزان انرژی‌ای که به هر سانتی‌متر مربع از سطح بدن ما می‌خورد از ۱۵ میلی‌وات به ده‌ها وات افزایش یافته است.
گرچه پرتوهای مانند پرتوهای فرابنفش، امواج رادیویی و امواج مایکروویو از انواع پرتوهای غیریونیزه است که قدرت یون‌سازی ندارد، اما این پرتوها نیز با این‌که در مقایسه با پرتوهای یونیزه، انرژی کمتری دارد، در بلندمدت ممکن است به بدن آسیب برسانند.گفته می‌شود امواج الکترومغناطیسی تلفن همراه بخش‌هایی از مغز را که در نزدیکی گوشی قرار دارد تحت تاثیر قرار داده و احتمال ایجاد تومورهای سرطانی در این بخش را افزایش می‌دهد، اما مطالعات جدید این موضوع را رد می‌کند. این امواج می‌تواند این بخش از مغز را فعال‌تر کند و هیچ نشانه‌ای از آسیب‌دیدگی مشاهده نشده است.
به گفته محققان، امواج گوشی و آنتن‌های همراه در محدوده طول موج امواج غیریونیزه است که اثر تخریبی نداشته و تنها دمای قسمتی از بدن را که در معرض تابش این امواج است، افزایش می‌دهد.
گفته‌های ضد و نقیض مطرح شده در این زمینه به علت اختلاف‌نظر دانشمندان درباره افزایش

تاریخچه حذف پسردهای ذخیره شده در مرور گر

فروسخ است که اگر استانداردهای لازم در ساخت این لامپ‌ها رعایت نشود، سلامت افراد به خطر می‌افتد.
گرچه گفته می‌شود مقدار اشعه مضر لامپ‌های فلوروسنت بسیار کم است، اما چون اغلب افراد مدت زمان بسیار طولانی در معرض نور این لامپ‌ها قرار می‌گیرند باید پیامدهای آن را جدی گرفت.
از این‌رو توصیه می‌شود لامپ فلوروسنت در محفظه‌ای مشبک قرار گیرد تا پرتوهای مستقیم نور را هنگام عبور بشکند.
امواج لامپ‌های فلوروسنت می‌تواند قدرت بینایی را نیز کاهش دهد.
بر این اساس گفته می‌شود احتمال ابتلا به آب مروارید در افرادی که روزانه بیش از هشت ساعت در معرض تابش امواج فرابنفش این لامپ‌ها قرار می‌گیرند پنج برابر است.
گرچه این روزها به دلیل صرفه‌جویی در مصرف انرژی، استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف در بسیاری از کشورها مورد توجه قرار گرفته است، اما باید به این موضوع نیز توجه کرد که استفاده از این گروه از لامپ‌ها که میزان پرتوی ناشی از آنها از لامپ‌های معمولی بیشتر است، می‌تواند با عوارض بسیار ناگوار همراه باشد.
بسیاری از پیامدهای ناشی از قرار گرفتن در معرض امواج لامپ‌های فلوروسنت با گذشت زمان نمایان می‌شود

ضربه سهمگینی که جو یک دنیای بیگانه را نابود کرد

به نظر می‌رسد بشر برای اولین بار یک برخورد سهمگین منجر به متلاشی شدن اتمسفر یک سیاره را شناسایی کرده است.
تصور می‌شود که سیستم‌ها یا منظومه‌های سیاره‌ای اولیه مملو از آوار و ویرانی هستند، چرا که اجرام اولیه با هم برخورد می‌کنند و با هم ترکیب می‌شوند و سیارات بزرگتری را تشکیل می‌دهند.

در واقع، در منظومه شمسی ما تصور می‌شود که زمین و ماه محصولی از این نوع برخورد غول پیکر هستند.
اگرچه تصور می‌شود که این برخوردها یک اتفاق معمول هستند، اما اخترشناسان تاکنون نتوانسته بودند آنها را در اطراف ستارگان دیگر مشاهده کنند.
اخترشناسان در موزه فناوری ماساچوست(MIT)، دانشگاه ملی «پرلند گالوی»(Ireland Galway)، دانشگاه کمبریج و برخی دانشگاه‌ها و موسسات دیگر، شواهدی از یک برخورد سهمگین را در یک منظومه ستاره‌ای نزدیک مشاهده کرده‌اند.

این ستاره با نام «HD ۱۷۲۵۵۵» حدود ۲۳ میلیون سال سن دارد و تنها ۹۵ سال نوری از زمین فاصله دارد.

«تایانا اشتایدرمن» نویسنده ارشد این مطالعه و دانشجوی کارشناسی ارشد در بخش زمین، علوم جوی و سیاره‌ای MIT در بیانیه‌ای گفت: این اولین بار است که ما این پدیده را شناسایی کرده‌ایم که طی آن، جو یک پیش‌سیاره در اثر یک ضربه بزرگ متلاشی می‌شود.

وی افزود: همه علاقه‌مند به مشاهده یک برخورد بزرگ هستند، زیرا انتظار داریم که آنها رایج باشند، اما ما در بسیاری از سیستم‌ها شواهدی برای آن نیافتیم. اکنون ما بیشن بیشتری در مورد این پدیده داریم. این تیم تحقیقاتی تشخیص داده است که این برخورد حداقل ۲۰۰ هزار سال پیش و با سرعتی در حدود ۱۰ کیلومتر در ثانیه رخ داده است. این برخورد بین یک سیاره سنگی تقریباً به اندازه زمین و یک جرم کوچکتر رخ داده است.

آنها همچنین تخمین زدند که این برخورد با چنین سرعت بالایی احتمالاً بخشی از جو آن سیاره بزرگتر را از بین برده است. ستاره شناسان برای نتیجه گیری به داده‌های تلسکوپ «آرایه میلیمتری بزرگ آتاکاما»(ALMA) در شیلی که شامل ۶۶ تلسکوپ رادیویی است و فاصله آنها را می‌توان برای افزایش یا کاهش وضوح تصاویر تنظیم کرد، نگاه کردند. این تیم داده‌های بایگانی شده عمومی «ALMA» را ارزیابی کرد و نشانه‌هایی از مونوکسید کربن را در اطراف ستارگان نزدیک جستجو کرد.

نمایان شدن پسرود ذخیره شده، روی ایکون چشم ضربه بزنید.

– برای حذف یک پسرود، آن را انتخاب کرده و سپس روی منوی سه نقطه در گوشه سمت راست بالای صفحه ضربه بزنید.

– روی گزینه Delete را بزنید.

۲- مشاهده و حذف پسرود ذخیره شده در نسخه دستکتاب اج

– اج را باز کنید؛ و روی گزینه سه نقطه در گوشه سمت راست بالای صفحه ضربه بزنید.

– به مسیر Settings > Passwords بروید.

به Saved Passwords بروید و برای انتخاب پسرود مدنظرتان، به سمت پایین اسکرول کنید.

برای مشاهده پسرود روی ایکون چشم ضربه بزنید.

– برای حذف یک پسرود، تیک جعبه کنار نام وبسایت حاوی پسرود را بزنید و سپس روی Delete در بالای صفحه کلیک کنید.

– بجای اینکار می‌توانید روی دکمه سه نقطه در سمت راست ایکون چشم کلیک کنید و گزینه Delete را بزنید.

حذف پسرود ذخیره شده در نسخه موبایل اج

– اج را باز کنید؛ و روی گزینه سه نقطه منو در پایین نوار منو کلیک کنید.

– به مسیر Settings > Save passwords بروید.

– یک حساب را انتخاب کرده و ایکون چشم در کنار آن را انتخاب کنید.

– هویت خود را با اثر انگشت یا PIN تایید کنید.

– با اینکار، پسرود نمایان می‌شود.

– برای حذف یک پسرود، روی ایکون سطل زباله در گوشه سمت راست کلیک کنید.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی پلیس فتا

قانون جدید آمریکا برای اجبار اپراتورها

به مسدود کردن پیام‌های کلاهبرداری



کمیسیون ارتباطات فدرال اپراتورهای تلفن همراه آمریکا را موظف می‌کند که پیام‌ها و تماس‌های کلاهبرداری را پیش از ورود به تلفن‌های همراه کاربران مسدود کنند.کمیسیون ارتباطات فدرال این روزها تحت سرپرستی جسیکا روزنورسل به دنبال ایجاد قانونی جدید در رابطه با پیامک‌های اسپم است. این قانون مانند سایر قوانین ارائه شده از سوی این کمیسیون، اپراتورهای تلفن همراه و کمپانی‌های تلفن را به مسدود سازی پیام‌های اسپم پیش از ورود به تلفن‌های همراه کاربران تشویق می‌کند.

روزنورسل به عنوان مدیر کمیسیون ارتباطات فدرال در این رابطه اظهار داشته است:« ما شاهد افزایش کلاهبرداریانی بوده ایم که سعی داشته اند با ارسال متنهای رباتی جعلی که سعی دارند مشتریان را به اشتراک گذاری اطلاعات حساس یا کلیک روی لینک‌های مخرب ترغیب کنند، از اعتماد ما به پیام‌های متنی سو استفاده کنند.زمان آن فرا رسیده است که برای مبارزه با این موج جدید نقاب و شناسایی روش‌های مسدود سازی این پیام‌های خودکار توسط اپراتورهای تلفن‌های همراه پیش از این که فرصت ایجاد هرگونه تخریبی داشته باشند، اقدام کنیم»

از زمانی که روزنورسل در کمیسیون ارتباطات فدرال روی کار آمده است تمام تلاش خود را به مبارزه با تماس‌ها و پیامک‌های اسپم معطوف کرده است. این اژانس علاوه بر تعیین بزرگ‌ترین جریمه تاریخ خود تیمی را تحت عنوان Robocal Response Team استخدام کرده است که هدف آنها به ثمر رساندن تلاش‌های مرتبط با مبارزه با پیام‌های اسپم تعریف شده است. البته نیاز به انجام چنین اقداماتی به دلیل شرایط به وجود آمده ضرورت دارد. کمیسیون ارتباطات فدرال تنها در سال ۲۰۲۰ حدوداً ۱۴۰۰۰ شکایت در رابطه با پیامک‌های ناخواسته دریافت کرد که این رقم نشان دهنده افزایش ۱۴۶ برابری این دسته از شکایات نسبت به سال گذشته بود.

و نباید آن را نادیده گرفت. از آن گذشته در ساخت این لامپ‌ها از گاز جیوه استفاده می‌شده که بر اثر شکستن لامپ در محیط رها می‌شود. این گاز شدت سمی است و می‌تواند اثرات مخربی روی بدن به جای بگذارد . به همین دلیل توصیه می‌شود به جای لامپ‌های فلوروسنت از لامپ‌های LED استفاده شود. این لامپ‌ها نه‌تنها اشعه ماورابنفش تولید نمی‌کند، بلکه در ساخت آنها از بخارات سمی جیوه نیز خبری نیست.

از امواج الکترومغناطیس در امان هستید

در سال‌های اخیر به موازات رشد روزافزون فناوری‌هایی که عملکردشان مبتنی بر انتقال امواج الکترومغناطیس است، نگرانی‌ها درباره آثار و پیامدهای مخرب این امواج بر سلامت انسان به مراتب افزایش یافته است. بسیاری از فناوری‌های نوین مانند گوشی‌های تلفن همراه، امواج الکترومغناطیس از خود ساطع می‌کنند که مقداری از آن جذب بدن می‌شود. به طور کلی امواج منتشر شده در اطراف انسان را می‌توان در قالب دو گروه، امواج نوری و مایکروویو یا همان راداری تقسیم کرد. بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی از طریق امواج مایکروویو از ماهواره‌ها به گیرنده‌های تلویزیونی منتقل می‌شود. سیگنال‌های ماهواره‌ای که از فاصله حداقل

خطر تشعشعات فضای عمیق بر مغز مردان!

طولانی در معرض آن قرار می‌گیرند، در یادگیری و درک محیطی دچار مشکل شده‌اند.

محققان چندین آزمایش را برای ارزیابی توانایی یادگیری فضایی(spatial learning) موش‌ها پس از قرار گرفتن در معرض تابش کیهانی انجام دادند. در یکی از این آزمایشات، محققان به موش‌ها یاد دادند که سکوپی را پیدا کنند که در زیر آب مات و کدر پنهان شده بود. برای رسیدگی به این وظیفه، موش‌ها باید به دستورالعمل‌های محققان که قبل از قرار گرفتن در معرض تابش کیهانی به آنها آموزش داده شده بود، تکیه می‌کردند.

نتایج نشان داد که موش‌های نر نسبت به گروه کنترل (که در معرض اشعه قرار نگرفته بودند) اشتباهات بیشتری انجام دادند. اما موش‌های ماده این چنین نبودند.

محققان همچنین دریافتند که یک رژیم غذایی که برای از بین بردن میکروگلیا (سلول‌های ایمنی در مغز) طراحی شده است، از اختلال در یادگیری فضایی جلوگیری می‌کند.

«سوزانا روسی» محقق دانشگاه «کالیفرنیا سان فرانسیسکو» گفت: این تحقیق در راستای سایر تحقیقات نشان می‌دهد که ما باید به اثرات تابش فضای عمیق بر فضانوردان توجه کنیم. ما باید عوامل کاهش دهنده‌ای را پیدا کنیم که بتوانند کمک کننده باشد.

وی افزود: این تحقیقات همچنین به ما می‌گوید که فضانوردان می‌توانند از کاهش دهنده‌هایی که در حال حاضر برای کاهش میکروگلیا در انسان تایید شده‌اند، استفاده کنند!

سرانجام محققان توانستند یک نشانگر زیستی مرتبط با موش‌ها را شناسایی کنند که بیشتر

در معرض تابش اشعه قرار می‌گیرد. این می‌تواند روزی برای ارزیابی اینکه کدام فضانوردان بیشتر در معرض عواقب قرار گرفتن در معرض تابش قرار می‌گیرند، مورد استفاده قرار گیرد.

سه شنبه ۰۴/۰۸/۱۴۰۰ - نوزدهم ربیع الاول ۱۴۴۳ - سال بیست و نهم - شماره ۱۸۱۵



آیا شبکه ملی اطلاعات ظرف

سه سال آینده راه‌اندازی خواهد شد؟

کارشناس حوزه فناوری اطلاعات با اشاره به اینکه شبکه ملی اطلاعات با هدف صیانت از سرمایه داده‌ای در کشور شکل می‌گیرد؛ گفت: مدیریت فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی تنها با راه اندازی شبکه ملی اطلاعات محقق خواهد شد.

ایجاد و راه‌اندازی شبکه ملی اطلاعات یکی از گزینیه‌های اولویت دار دولت سیزدهم مطرح است؛ این در حالی است که ایجاد شبکه ملی اطلاعات از سال ۱۶ سال از این موضوع متأسفانه راه‌اندازی آن همچنان در حد حرف در بین مسئولان بوده است و هنوز به مرحله اجرایی نرسیده است. بسیاری از کارشناسان معتقدند که راه‌اندازی شبکه ملی و اقتصاد دیجیتال در حوزه فناوری و ارتباطات و در بسیاری از بخش‌ها نیاز به توسعه زیرساخت‌های حیاتی در کشور دارد. به عنوان مثال مراکز داده و شبکه فیبرنوری، توسعه زیرساخت به جهت بالا بردن ظرفیت شبکه ملی اطلاعات و خیلی از موارد دیگر در کشور کمتر پرداخته شده و یا ناقص مانده است؛ بنابراین آن جهش و توسعه‌ای که در حوزه اقتصاد دیجیتال باید رخ می‌داد، در کشور محقق نشده است.

باید این نکته را اذعان کرد که رشد انواع خدمات به صورت بومی و داخلی در بستر فضای مجازی و شکل گیری کسب و کارهای نوین از دستاوردهای مهم ایجاد و توسعه شبکه ملی اطلاعات است که امکان دسترسی مردم در سراسر کشور را به انواع خدمات الکترونیکی و در نتیجه کاهش شکاف دیجیتالی و مهم‌تر از آن، افزایش میزان بهره‌وری در ارائه خدمات به مردم را فراهم خواهد کرد.

باید گفت که شبکه ملی اطلاعات می‌تواند دستاوردهای مهمی را برای کشور به همراه داشته باشد از مهم‌ترین آن می‌توان به ۷۰ درصد خودکفایی در تولید تجهیزات مورد نیاز شبکه ثابت کشور، ۳۰ درصد خودکفایی در تولید تجهیزات مورد نیاز شبکه سیار کشور و ۱۰۰ درصد خودکفایی در تولید تجهیزات و سامانه‌های امنیتی مورد نیاز شبکه ملی اطلاعات اشاره کرد.

همچنین شبکه ملی اطلاعات یک راهبرد برای ایجاد فضای مجازی در دسترس، پایدار، آرازان و امن است تا کسب و کارها به راحتی و با کیفیت بتوانند توسعه پیدا کنند و خدمات با کیفیت همه جا در دسترس کاربران باشد.

در همین راستا عیسی زارع پور گفته است که شبکه ملی اطلاعات به معنای قطع دسترسی به اینترنت جهانی نیست بلکه به معنای آن است که در کشور یک شبکه پُر ظرفیت داشته باشیم تا هر وقت بخواهیم به ارتباطات بین الملل مرتبط شویم، از حداکثر ظرفیت خودمان استفاده کنیم و تجربه خوبی در آینده داشته باشیم. پیش بینی می‌شود تا سه سال آینده به شکل کامل شبکه ملی اطلاعات را محقق می‌کنیم.

حسین عدالتیان کارشناس حوزه فناوری اطلاعات با اشاره به اینکه شبکه ملی اطلاعات با هدف صیانت از سرمایه داده‌ای در کشور شکل می‌گیرد تا بتواند خدمات گسترده‌ای را در اختیار مخاطبان خود قرار دهد، اظهار کرد: در این شبکه علاوه براینکه مجموعه داده‌های خدماتی ملی کشور محقق خواهد شد و هم ظرفیتی را فراهم می‌کند که در هر شرایطی حتی تهدیدهای خارجی، سیستم ارتباطی، خدماتی و محتوایی کشور دچار اختلال نمی‌شود و قدرت دفاعی بالایی در مقابل بدافزارها دارد.

وی تأکید کرد: شبکه ملی اطلاعات یک شاخص محوری برای توسعه و پیشرفت کشورهای است. یکی از بزرگترین توسعه‌های کشور، توسعه شبکه ملی اطلاعات است.

عدالتیان با اشاره به اهمیت فضای مجازی، مدیریت این فضا، گفت: مدیران فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی تنها با راه اندازی شبکه ملی اطلاعات محقق خواهد شد چرا که ایجاد شبکه ملی اطلاعات یک فرصت مغتنم برای اشتغال‌زایی است و دولت می‌تواند از این راه علاوه بر ایجاد چندین هزار شغل، جلوی به غارت رفتن سرمایه‌های مالی و خروج نخبگان از کشور را هم بگیرد.

ضربه سهمگینی که

جو یک دنیای بیگانه را نابود کرد

به نظر می‌رسد بشر برای اولین بار یک برخورد سهمگین منجر به متلاشی شدن اتمسفر یک سیاره را شناسایی کرده است.
تصور می‌شود که سیستم‌ها یا منظومه‌های سیاره‌ای اولیه مملو از آوار و ویرانی هستند، چرا که اجرام اولیه با هم برخورد می‌کنند و با هم ترکیب می‌شوند و سیارات بزرگتری را تشکیل می‌دهند.

در واقع، در منظومه شمسی ما تصور می‌شود که زمین و ماه محصولی از این نوع برخورد غول پیکر هستند.
اگرچه تصور می‌شود که این برخوردها یک اتفاق معمول هستند، اما اخترشناسان تاکنون نتوانسته بودند آنها را در اطراف ستارگان دیگر مشاهده کنند.
اخترشناسان در موزه فناوری ماساچوست(MIT)، دانشگاه ملی «پرلند گالوی»(Ireland Galway)، دانشگاه کمبریج و برخی دانشگاه‌ها و موسسات دیگر، شواهدی از یک برخورد سهمگین را در یک منظومه ستاره‌ای نزدیک مشاهده کرده‌اند.

این ستاره با نام «HD ۱۷۲۵۵۵» حدود ۲۳ میلیون سال سن دارد و تنها ۹۵ سال نوری از زمین فاصله دارد.

«تایانا اشتایدرمن» نویسنده ارشد این مطالعه و دانشجوی کارشناسی ارشد در بخش زمین، علوم جوی و سیاره‌ای MIT در بیانیه‌ای گفت: این اولین بار است که ما این پدیده را شناسایی کرده‌ایم که طی آن، جو یک پیش‌سیاره در اثر یک ضربه بزرگ متلاشی می‌شود.

وی افزود: همه علاقه‌مند به مشاهده یک برخورد بزرگ هستند، زیرا انتظار داریم که آنها رایج باشند، اما ما در بسیاری از سیستم‌ها شواهدی برای آن نیافتیم. اکنون ما بیشن بیشتری در مورد این پدیده داریم. این تیم تحقیقاتی تشخیص داده است که این برخورد حداقل ۲۰۰ هزار سال پیش و با سرعتی در حدود ۱۰ کیلومتر در ثانیه رخ داده است. این برخورد بین یک سیاره سنگی تقریباً به اندازه زمین و یک جرم کوچکتر رخ داده است.

آنها همچنین تخمین زدند که این برخورد با چنین سرعت بالایی احتمالاً بخشی از جو آن سیاره بزرگتر را از بین برده است.

ستاره شناسان برای نتیجه گیری به داده‌های تلسکوپ «آرایه میلیمتری بزرگ آتاکاما»(ALMA) در شیلی که شامل ۶۶ تلسکوپ رادیویی است و فاصله آنها را می‌توان برای افزایش یا کاهش وضوح تصاویر تنظیم کرد، نگاه کردند. این تیم داده‌های بایگانی شده عمومی «ALMA» را ارزیابی کرد و نشانه‌هایی از مونوکسید کربن را در اطراف ستارگان نزدیک جستجو کرد.

طاقچه ها در دکوراسیون مدرن



این روزها دیگر آپارتمان ها آن قدر کوچک شده که نمی شود در یک زمان هم کتابخانه بزرگی در خانه داشت، هم یک کنسول دکوری و هم کابینت های سرتاسری. مشکل شهرنشین های امروزی فضااست. اینکه در هر شرایطی بشود از در و دیوار خانه برای جا دادن لوازم استفاده کرد، شرط اول و آخر طراحی خانه های کوچک امروزی است. این وسط، طاقچه های چوبی رنگارنگی که تازه در انواع شکل ها به بازار آمده کار را راحت کرده است؛ آن قدر راحت که می شود با صرف هزینه ای اندک چند تا از آنها را از بازار تهیه و بی نیاز به نظر کارشناس و خیره طراحی داخلی آنها را در هر گوشه ای از خانه نصب کرد. فقط مسئله اینجاست که باید طاقچه مناسب با محیط و محل صحیح نصب آن را بشناسید؛ باقی اش فقط کار میخ است و چکشی که داستان را تمام می کند.

برای خانه هایی که دیوارهایی یک دست با رنگ های روشن و ساده دارند نصب کردن یک یا دو طاقچه می تواند فضا را کلا عوض کند. مهم این است که دیواری که باید به صورت خاص برای نصب طاقچه ها استفاده شود درست و بجا باشد. معمولا طاقچه ها را در خانه هایی با دیوارهای یک دست در بزرگ ترین فضای دیواری و در اندازه ها و شکل های مختلف نصب می کنند اما مساله اینجاست که در دیوارهایی با رنگ های روشن باید از طاقچه هایی با رنگ های تیره تر استفاده کرد. اگر دوست دارید در خانه تان یک دیوار خاص داشته باشید چند طاقچه حساسی تهیه کنید.

اگر در حمام خانه از سقف های کاذب استفاده شده باشد، آن وقت سقف بیش از حد بلند است و حمام و دستشویی یک فضای عمودی طولانی و

در این مواقع فقط با استفاده از طاقچه های متعدد امکان فضا بخشیدن به حمام وجود دارد. اما استفاده از طاقچه باید تابع قانون خاصی باشد. قایی که برای آینه استفاده شده و همین طور شکل کمد زیر سینک دستشویی تعیین کننده شکل خاص طاقچه هاست. در مواردی که لوازم چوبی دیگری در حمام وجود دارد شکل طاقچه ها باید تابعی از شکل خاص آنها باشد.

در زمان استفاده از طاقچه ها در اتاق نشیمن باید به نکته مهمی دقت کنید؛ اینکه اگر طاقچه ها را برای قرار دادن دکوری های خاص استفاده می کنید بهتر است رنگ شان با رنگ باقی لوازم چوبی محیط همخوانی داشته و حتی بهتر است از یک جنس و بافت هم باشند. به این ترتیب طاقچه ها نه تنها آسایشی اضافه در فضا به حساب نمی آیند بلکه هماهنگی شان با اجزای ساختمان هارمونی خوبی به کل فضای خانه می بخشد؛ انگار که در زمان طراحی خانه از ابتدا به این طاقچه ها فکر شده و آنها ملزومات اضافه شده ای نیستند.

شاید عجیب به نظر برسد اما تا جایی که می توانید از هر فضای خالی دستشویی برای نصب طاقچه های بزرگ و کوچک استفاده کنید. این طاقچه ها هر قدر به سینک دستشویی نزدیک تر باشند، بهتر است. معمولا در فضای دستشویی و حمام کتچ های بی استفاده زیادی هست که فقط با نصب طاقچه های کوچک قابل استفاده می شوند. نصب طاقچه های زیاد در دستشویی زمانی به زیبایی کمک می کند که همراه با دکوری های لازم باشد وگرنه اگر همه فضا برای قرار دادن لوازم بهداشتی به کار رود، طاقچه ها فضا را بیشتر خفه و تنگ نشان می دهند تا باز و دلپذیر. یکی از اصول طراحی، استفاده از نشانه های طبیعت در خانه است لازم است همیشه به استفاده بهینه از فضای طاقچه ها فکر کنید چون گاهی آنها فقط به درد تزئین می خورند. زمانی که کاناپه ها به دیوارهای خانه چسبیده اند می شود با استفاده از طاقچه ها فضا را کمی تغییر داد. در خانه های کوچکی که گریزی از چسبیدن کاناپه ها به دیوارها نیست، مناسب ترین کار این است که با دو طاقچه در اندازه

های متفاوت نمایی تازه به نشیمن داد. به این ترتیب فضای کافی برای به نمایش گذاشتن تزئینی های دوست داشتنی تان هم خواهید داشت و دیوار خانه دیگر خالی و بی روح باقی نمی ماند. نصب طاقچه و قرار دادن عکس یا شمع روی آن گاهی حتی به نصب یک تابلوی هنری ارجحیت دارد.

خیلی ها هنگام طراحی کابینت های آشپزخانه به طراح توصیه می کنند تا جایی که امکان دارد از این فضا استفاده کرده و دیوارها و زمین را بیخ تا بیخ از کمد ها و قفسه های کابینت پر کند. به این ترتیب آنها فقط به یک خواسته شان می رسند؛ جا و فضای کافی، اما در این صورت دیگر کسی نمی تواند تضمینی دهد که آشپزخانه شان مدرن و امروزی هم به نظر برسد. چیدن گوش تا گوش کابینت روشی قدیمی است. در طراحی های تازه اگر فضا اجازه دهد، از چند طاقچه بلند و باریک در آشپزخانه ها استفاده می کنند. طاقچه ها فضای آشپزخانه را قابل دسترس نشان می دهند.

لازم نیست اتاق نشیمن تان را حتما با اسباب گران قیمت تزئین کنید. اگر شومینه ساده خانه روی اعصاب تان رفته فقط کافی است روی آن را یک طاقچه بلند بدهید؛ طاقچه ای سرتاسری که فضای بین شومینه و دیوار بالای آن را از هم جدا کند. دیوارهای کناری را هم می توان با کمدی هم رنگ و طاقچه هایی ردیف تزئین کرد. در واقع همین تکه چوب های ساده ای که می بینید با کمترین هزینه دکوری زیبا درست کرده اند به خصوص همان طاقچه بلندی که بالای شومینه مسطح آمده کار را تمام کرده است.

گاهی لازم است که طاقچه ها کامل کننده طراحی خاص دکوری باشند. بهتر است در بالای کتابخانه های کوتاه اتاق یا با دکوری هایی که در کتچ شومینه ها ساخته می شوند، طاقچه هایی با همان رنگ و بافت چوب به ترتیب و توالی خاصی نصب شوند؛ طوری که تا نیمه های دیوار بالا بروند؛ انگار که طاقچه ها در حال پیشری به سوی بالا هستند. زیبایی کار وقتی دوچندان می شود که رنگ طاقچه ها و دکوری با دیوار پشت کار متضاد با هم باشند. نصب طاقچه هایی هم رنگ با دیوار حس صعود

به بالا را القا نمی کند. اگر آشپزخانه تان کاشی های رنگی خاصی دارد یا اگر در فضای دستشویی و حمام از کاشی های قهوه ای استفاده شده کاشی هایی که دیگر کاری برای رنگ شان نمی شود کرد؛ بهتر است فضا را با نصب طاقچه هایی هم رنگ کمی به روزتر کنید. این مساله درباره هر رنگی صدق می کند فقط کافی است طاقچه هایی با ضخامت چوب بیشتر انتخاب کنید تا رنگ خاص شان بیشتر به چشم بیاید. یادتان باشد در این مورد باید تا جایی که می توانید لوازم تزئینی کمتری روی طاقچه قرار دهید. طاقچه ها در این شرایط رنگ غیردلخواه تان را کمی چشم نوازتر می کنند.

فرقی ندارد در قسمت دستشویی و حمام خانه چقدر فضا داشته باشید. به هر حال یک دیوار خالی که پیدا می شود تا چند تا از این طاقچه های باریک را روی آن بچسبانید و کمی حال و هوای این فضای ساده و فراموش شده خانه تان را تغییر دهید. فضای سرویس های بهداشتی با استفاده از این طاقچه ها از حالت سردی درمی آید به خصوص اینکه طاقچه باریک سفیدرنگ محیط را بزرگ تر از معمول نشان می دهد. استفاده از لوازم مخصوص حمام و دستشویی متناسب با رنگ دیوارها خودش داستان را کامل می کند. طاقچه در فضای دستشویی راحت ترین راه برای شاداب کردن فضاست به خصوص اگر امکان استفاده از گلدان های

طبیعی را هم داشته باشید. شاید مهم ترین کاربرد طاقچه ها در حمام و دستشویی برای قرار دادن حوله های اضافی و گذاشتن باقی لوازم بهداشتی باشد اما طاقچه ها زمانی زیبایی شان دوچندان می شود که در کنار وان حمام قرار بگیرند و صرفا برای گذاشتن شمع های رنگارنگ به کار روند. در این حالت که حمام را شبیه به محیط یک اسپا می کند باید طاقچه ها در ارتفاعی پایین و نزدیک به وان حمام قرار بگیرند. حتی اگر دسترسی خاصی به آنها وجود نداشته باشد باید طاقچه باز در ارتفاع پایین باشد تا شمع ها کاملا دیده شوند.

در معماری خانه های ایرانی همیشه فضای بین دو پنجره بی استفاده باقی می ماند. پیش از این فضای بین دو پنجره را هم با پرده های ضخیم می پوشاندند به این بهانه که فضای خانه را بزرگ تر نشان دهند اما حالا دیگر این روش ها قدیمی شده است. این روزها بهترین راهکار برای استفاده از فضای خالی بین دو پنجره قدی خانه به کار بردن طاقچه هاست. طاقچه ها با دکوری های روی شان حتی به استفاده از قفسه های باریک و کتابخانه های قدی هم ارجحیت دارند؛ ضمن اینکه اگر فضا برای کتاب ها انتخاب شده باشد باز هم استفاده از طاقچه ها برای چیدن کتاب ها بهتر است تا آوردن کتابخانه ای بزرگ در فضای اتاق نشیمن.



طراحی کتابخانه شخصی



و آن را گوشه ای از یکی از اتاق ها بگذارید.

کتابخانه در اتاق پذیرایی

راه ساده و کم هزینه ترین روش های ساخت کتابخانه شخصی در خانه افزودن آن به طراحی اتاق پذیرایی است. خوبی این ایده این است که دیگر نیازی به خرید کاناپه یا صندلی ندارید. می توانید برای نشستن هنگام مطالعه از سرویس مبلمان اتاق پذیرایی استفاده کنید. مراقب باشید کتابخانه ای که خیلی شلوغ باشد ممکن است باعث حواس پرتی و مشکل در تمرکز شود. روش دیگر این است که مثلا دو طرف دیوار قفسه کتابخانه با پهنای کمتر کار کنید و فضای خالی بینشان را با یک تابلوی نقاشی بزرگ یا چیزی شبیه به آن پر کنید. می توانید با حرکت دادن این تابلو، به قسمت مجزا و کتابخانه شخصی دسترسی داشته باشید.

اتاق کتابخانه

اگر اتاقی جداگانه برای کتابخانه می توانید در نظر بگیرید کار شما راحت تر خواهد بود. بهتر است فضایی که برای ساخت کتابخانه شخصی انتخاب می کنید کاملا نورگیر باشد. اگر بتوانید میز کار یا مطالعه را جایی نزدیک یک پنجره بزرگ قرار دهید عالی می شود. حتی در چنین اتاقی هم بهتر است از لامپ های کافی برای روشنایی بیشتر استفاده کرد. وقتی اتاقی مجزا برای کتابخانه در نظر بگیرید، خیلی بحث ظاهری اهمیت ندارد و می توانید قفسه های ساده چوبی را در طول دیوارها کار کنید. کتابخانه شما در هر قسمتی از خانه که باشد به رنگ ها و طرح های مورد علاقه تان فکر کنید. برخی از رنگ ها انسان را به مطالعه و تمرکز و کار ترغیب می کنند. زمینه های مختلف رنگ های قهوه ای، زرد، سفید، قرمز، نارنجی و رنگ های دیگر اگر به طور درست و اصولی استفاده شوند برای انتخاب شکل دادن فضای کتابخانه مناسب هستند.

با اقدامات کم هزینه، خانه خود را زیباتر کنید



زندگی ما تاثیرگذار هستند. تعویض روکش مبلی های قدیمی یا تعویض پرده ها، می تواند دکوراسیون اتاق نشیمن را به طور کامل تغییر داده و فضایی تازه و متفاوت به آن ببخشد.

سازماندهی و کاربردهای ساده اجزا در دکور خانه

با تغییر دکوراسیون در منزل و ایجاد کاربردهای ساده، می توانید کیفیت زندگی را افزایش داده و ظاهری زیباتر به خانه شما ببخشید. برای مثال ایجاد روشنایی بر روی صفحه کابینت ها از اهمیت بالایی برخوردار است. برای ایجاد فضایی سالم تر و کارآمدتر، از چراغ های زیر کابینتی برای روشن کردن صفحه کابینت ها استفاده کنید.

ارتباط طبیعت با فضای داخلی خانه

اگر در خانه خود تازگی و طبیعت را می خواهید لازم است که از گل های تازه، رنگارنگ و خوش بو استفاده کرده و آن ها را به دکوراسیون فضای زندگی خود بیفزایید. باغچه های دیواری برای این منظور انتخاب مناسبی خواهند بود.

نظم و تمیزی منزل

فراموش نکنید که مهم ترین ویژگی در طراحی داخلی یک خانه، تمیزی است. یک تمیزی کلی و با جزئیات باعث خواهد شد تا احساس تازگی در خانه داشته باشید. برای تمیزی تمام جزئیات را در نظر بگیرید. همچنین برای ایجاد فضایی روشن تر و دلپذیر تر در خانه، تمیز کردن پنجره ها را نیز فراموش نکنید.



دکوراسیون فضاهای کوچک

در طراحی دکوراسیون داخلی منزل و یا هر فضایی توجه به نکات کوچک می تواند در انتخاب بهترین دکور و طراحی داخلی به شما کمک کند. و بدین ترتیب می توانید از فضای موجود بیشترین استفاده ممکن را داشته باشید.

ایده های کاربردی برای تزئین دیوار اتاق پذیرایی

استفاده از تابلوی نقاشی بزرگ

دیوارهای بزرگ در اتاق های پذیرایی این فرصت را به شما می دهد که آن را به ویتروینی برای نمایش تابلوهای نقاشی بزرگ تبدیل کنید. تابلوی نقاشی خود را متناسب با پالت رنگی دکوراسیون خود انتخاب کنید تا بتوانید فضای هماهنگی بسازید. مثلا در طراحی دیوار اتاق پذیرایی زیر تابلوی نقاشی انتخاب شده کاملا با طیف رنگی اتاق همسو بوده و در عین حال که فضای جذابی ساخته است، با دکوراسیون اتاق نیز هماهنگ است.

کلکسیون از گیاهان

اگر شما عاشق گیاهان آپارتمانی هستید، می توانید با کمک قفسه هایی از آن ها برای تزئین دیوار اتاق پذیرایی خود استفاده کنید. شما می توانید با کمک این گیاهان حس و حال جدیدتری به دکوراسیون خود ببخشید و فضای انرژی بخشی برای خودتان بسازید. البته بهتر است که برای ایجاد دکوراسیون منسجم گیاهان خود را با دکوراسیون خود مطابقت دهید. البته شما محدود به گیاهان آپارتمانی نیستید و می توانید ایده های متنوعی را برای طراحی دیوار اتاق پذیرایی خود بکار ببرید.

کلکسیون از همه چیز در دیوار اتاق پذیرایی

شما می توانید مجموعه ای از وسایل مورد علاقه خود را برای طراحی دیوار اتاق پذیرایی بکار ببرید.

تزئین دیوار اتاق پذیرایی با استفاده از آینه ها

آینه ها بهترین روش برای انعکاس فضای اطراف اتاق هستند. علاوه بر این در آپارتمان های کوچک استفاده از آینه ها باعث می شود که فضا بسیار بزرگ تر از اندازه واقعی خود به نظر برسد.

تلویزیون های ساین بزرگ

اگر عاشق تماشای بازی یا فیلم های مورد علاقه ای خود در صفحه ای نمایش بزرگ هستید، بهتر است که از همین ایده برای طراحی دیوار اتاق پذیرایی خود استفاده کنید.

تزئین دیوار پذیرایی با تابلوهای نقاشی، چاپی یا عکس

بیشتر طراحان داخلی اعداد فرد را اعداد جادویی برای ترکیب اشیا و عناصر تزئینی در دکوراسیون داخلی می دانند. چرا معتقدند گروه های فرد از لحاظ بصری فضای جذاب تری می سازند. در مورد گروه بندی تابلوهای نقاشی، چاپی یا عکس در دیوار اتاق پذیرایی نیز بهترین عدد رقم سه است که تعادل عالی را در فضا ایجاد می کند. مخصوصا برای دیوار پشت مبلی راحتی این ایده می تواند بسیار کاربردی باشد.

طراحی دیوار اتاق پذیرایی با کاغذ دیواری

گزینه دیگر شما برای تزئین دیوار اتاق پذیرایی می تواند استفاده از کاغذ دیواری باشد. با توجه به سبک دکوراسیون پذیرایی می توانید از انواع الگوهای ساده یا پیچیده برای کاغذ دیواری استفاده کنید.



در انتخاب های خود تنوع داشته باشید

یکی از مهم ترین نکات داشتن تم، مخصوصا اتاق در تقسیم دکوراسیون می باشد. اما این نکته به آن معنا نیست که باید تمامی وسایل یکدست و یک طرح داشته باشند.

سالمندی و ورزش



یکی از مسائل عمده جمعیتی در کشورهای جهان مسئله سالخوردگی جمعیت و پیامدهای ناشی از آن است. امروزه با رویکرد جوامع در خصوص کنترل جمعیت در سنوات گذشته آمار سالمندان و بازنستگان بطور چشمگیری در حال افزایش است. هر چند سالمندی فرآیند مداومی در زندگی انسان است ولی اینکه دقیقا از چه سنی آغاز می شود و چه وقت می توان فردی را سالخورده تلقی نمود مشخص نیست، چرا که هر کس ممکن است در سن خاصی پیر شود، به طوری که برخی افراد در سنین نسبتا جوانی پیر می شوند و بعضی تا دیر زمانی جوان می مانند. پدیده سالمندی نتیجه سیر طبیعی زمان است که منجر به تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی می شود. سالمندی پدیده ای نیست که خاص یک گروه مشخص باشد بلکه همه افراد آن را به مرور تجربه خواهند کرد.

سالمند کیست؟

براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت هر فرد بالای ۶۰ سال سالمند تلقی می شود. در اغلب جوامع از جمله کشور ایران مرز قراردادی ۶۰ سال سن، یعنی زمانی که فرد از خدمت بازنشسته می شود، آغاز سالمندی را نشان می دهد و به همین دلیل افراد ۶۰ ساله و بالاتر به عنوان سالمندان یک کشور شناخته می شوند. سالمندی باید تجربه مثبتی در زندگانی و زندگی طولانی تر همراه با سلامت، مشارکت و امنیت باشد. سازمان جهانی بهداشت رویکرد رسیدن به این فرآیند را «سالمندی فعال» معنی کرده است. هدف از زندگی فعال ارتقاء کیفیت زندگی همراه با افزایش سن است. به طور متوسط پیش از ۷۰ درصد سالمندان بالای ۷۵ سال از بیماری مزمن رنج می برند. سالمندی گرچه بیماری نیست ولی بار بیماری ها در آن خیلی بیشتر است، بیماری هایی نظیر فشار خون، بیماری های قلبی، سکت، دیابت، انواع سرطان، بیماری های تنفسی، بی اختیاری ادراری، کاهش قدرت بینایی و شنوایی، ضعف ها و دردهای استخوانی-عضلانی، اختلالات روانی، در افراد سالمند غیر آسایشگاهی آرتروز ۶۰٪، فشار خون ۴۰٪، بیماری های قلبی ۳۰٪، اختلالات بینایی ۱۰٪ و دیابت تا ۱۰٪ شیوع دارد.

بدیهی است که با افزایش سن، تغییراتی در ابعاد مختلف سلامتی از جمله ضعف جسمی، روانی، عقلانی و انواع بیماری ها در فرد به وجود خواهند آمد و این تغییرات سالمند را مستعد آسیب و کاهش کیفیت زندگی می کند. از این

رو سالمندان نیازمند توجه، رعایت و همچنین برخورداری از الگو و سبک زندگی ویژه ای می باشند. تغییر در شیوه زندگی و گرایش به زندگی سالم، تغذیه مناسب، استفاده از مکمل های غذایی، ورزش منظم، کنترل وزن و کاهش استرس جملگی از راه هایی هستند که می توان از طریق آن دوران سالمندی را به گونه ای موفق و با کیفیت سپری نمود.

ورزش و فعالیت بدنی به واسطه اثر گذاری چند بعدی آن در ابعاد جسمی، روحی و روانی، اجتماعی و... می تواند به عنوان یکی از راهکارهای موثر و اساسی، در بهبود سبک زندگی مورد تاکید قرار گیرد. داشتن تحرک و تمرینات ورزشی علاوه بر کاهش ریسک ابتلا به انواع بیماری های جسمی، تا حد زیادی در ابعاد مختلف فعالیت مغزی افراد سالمند نیز موثر است. ورزش با مکانیسم های متعدد، حس اعتماد به نفس را در سالمند تقویت کرده و از بروز رفتارهای پرخطرانه پیشگیری می کند. سنگ بنای بیماری های سالمندان در دوران جوانی اجتناب ناپذیر سالمندان است. اگرچه زندگی اعم از تحرک و تغذیه است.

یکی از شایع ترین مشکلات فیزیکی در دوران سالمندی مشکلات استخوانی-عضلانی است. پوکی استخوان در دوره سالمندی یکی دیگر از مشکلات اجتناب ناپذیر سالمندان است. اگرچه مساله وراثت در ابتلا به پوکی استخوان نقش موثری دارد، ولی نقش تغذیه سالم و بخصوص ورزش در افزایش تراکم استخوانی افراد نمی توان نادیده گرفت. افزایش کارایی فرد در سنین جوانی، میانسالی و پیری از جمله تاثیرات ورزش مداوم در رابطه با بیماری های مفصلی است. تاثیر ورزش بر مفاصل ناحیه ستون فقرات فراوان است. ورزش، ایستادن صحیح را تقویت و فشار بر دیسک و لیگامان های مهره های ستون فقرات و همچنین میزان بیرون زدگی دیسک در ناحیه کمر و بالطبع دردهای ناحیه کمر را کاهش می دهد.

ورزش های ایزومتریک ضمن کاهش درد در نواحی مفاصل، بیماری های مفاصل زانو، کمر و ناحیه گردن را نیز بهبود بخشیده و باعث کاهش فشار به مفاصل کشکک و ران می شود. از دیگر

فواید ورزش به افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان، بهبود در راه رفتن، ایستادن و انجام فعالیت های روزانه، تاثیر بر سیستم عضلانی و اسکلتی و در نتیجه بهبود عملکرد سایر ارگانهای بدن از جمله قلب میتوان اشاره کرد.

یکی دیگر از ابعاد مثبت ورزش و فعالیت بدنی، بُعد ذهنی است. بدون شک با افزایش سن، میزان آسیب پذیری مغز افزایش یافته و بنابراین سالمند به همان میزان به مراقبت بیشتری نیازمند است. ورزش و به ویژه نوع هواری آن با بهبود عملکرد قلب و عروق بدن مستقیما روی جریان گردش خون مغز تاثیر گذاشته و باعث تاخیر در فرآیند پیری می شود. به علاوه مطالعات مختلف نشان داده اند بین سلامت جسمانی و قدرت ادراک افراد در سالمندی رابطه مستقیم وجود دارد. ورزش نه تنها مانع زمین گیر شدن سالمند می شود، بلکه باعث می شود فرد سالم و فعال بوده و کارایی خود را تا حد زیادی حفظ نماید. ورزش باعث ازدیاد سلولهای جدید عصبی و تقویت دستگاه ایمنی بدن شده و توانایی افراد را در بهتر انجام دادن فعالیت های آموزشی و ذهنی بالا می برد. سیستم ایمنی در جلوگیری از ایجاد بسیاری از بیماریها بخصوص سرطان ها نقش دارد و با ورزش می توان از تمام این بیماریها پیشگیری کرد. به علاوه ورزش روزانه توانایی جسمی افراد سالمند را ارتقا داده و باعث بهبود زندگی و کاهش نیاز آنان به مراقبت دیگران می شود. اگر ورزش به صورت طولانی در فعالیت های روزانه گنجانده شود به گردش بهتر خون در مغز، یادگیری و تقویت حافظه نیز کمک شایانی می کند.

مطالعات نشان داده است که اتصال شبکه های مغزی همزمان با کهولت سن کاهش یافته و برعکس این شبکه ها با انجام ورزش های هواری منسجم تر می شوند. افرادی که ورزش های هواری مانند دویدن یا شنا کردن انجام می دهند از حافظه، دقت و روندهای ادراکی بهتری برخوردارند. حتی انجام حرکات فیزیکی ملایمی مثل پیاده روی به مدت ۴۰ دقیقه و ۳ بار در هفته منجر به شادابی مغز شده و

ورزش، همیشه باعث لاغری نمی شود



تصور رایج این است که با ورزش کردن به تصحیح طبیعت کالری می سوزانیم و همین مسئله باعث کاهش وزن می شود. اما در حقیقت بدن تمام تلاش خود را می کند تا از بین رفتن کالری را جبران کند. یکی مطالعه جدید در این مورد که فعالیت بدنی چگونه بر سوخت و ساز ما تأثیر می گذارد نشان داد که ورزش کردن با هدف سوزاندن ۱۰۰ کالری در عمل به سوزاندن ۷۲ کالری می انجامد. این مطالعه نشان داد که بدن ما تمایل دارد که حداقل یک چهارم کالری مصرفی در طول ورزش را جبران کند و لذا تلاش ما در کاهش وزن را تحت تاثیر قرار می دهد. این مطالعه همچنین نشان می دهد که جبران کالری از فردی به فرد دیگر متفاوت است و یادگیری نحوه واکنش سوخت و ساز بدن به تمرینات، می تواند کلیدی برای بهینه سازی ورزش برای کنترل وزن باشد.

فرض بر این است که ورزش به میزان قابل توجهی به کاهش وزن کمک می کند. هنگام حرکت، ماهیچه های ما منقبض می شوند و به سوخت بیشتری نسبت به حالت استراحت نیاز دارند، در حالی که سایر اندامها و سیستم های بیولوژیکی نیز انرژی اضافی مصرف می کنند. با لطف مطالعات آزمایشگاهی گذشته، ما تقریباً می دانیم که این فرایندها چقدر انرژی می خواهند. به عنوان مثال، پیاده روی حدودا ۱/۵ کیلومتری، بسته به اندازه بدن و سرعت راه رفتن، تقریباً ۱۰۰ کالری می سوزاند. تا همین اواخر، اکثر مردم، از جمله دانشمندان ورزش، تصور می کردند که این روند افزایشی است یعنی اگر ۱/۵ کیلومتر پیاده روی ۱۰۰ کالری می سوزاند، ۳ کیلومتر پیاده روی باید ۳۰۰ کالری بسوزاند. اما این نتیجه منطقی به ندرت اتفاق می افتد. در مطالعات بعدی مشخص شد اکثر افرادی که برنامه ورزشی جدیدی را شروع می کنند، بر اساس تعداد کالری هایی که در طول تمرینات خود می سوزانند، از آنچه انتظار می رود وزن کمتری از دست می دهند، حتی اگر رژیم غذایی خود را به شدت کنترل کنند.

سایر مطالعات در این زمینه نشان می دهند که فعالیت بیشتر لزوماً منجر به افزایش مصرف

اندورفینهاست. ورزش علاوه بر تاثیرات مثبتی که بر عضلات، استخوان ها، گردش خون و کارایی مغزی دارد، نقش موثری نیز در تنظیم قندخون ایفا می کند. افراد پیر بیشتر مستعد بیماری های متابولیک مثل دیابت هستند. با توجه به تاثیرات ورزش بر قند خون می توان انتظار داشت کسانی که ورزش را جزئی از زندگی خود کرده اند، کمتر به این بیماریها مبتلا شوند.

اگر سالمند هستید و تا به حال ورزش نکرده اید، قبل از هر چیز باید بدانید بدن شما توانایی بالایی ندارد و به مرور قابلیت و تطابق آن با فعالیت های ورزشی بیشتر می شود. بهتر است آرام و آهسته ورزش کردن را آغاز کنید، ضمن اینکه با ورزش هایی شروع کنید که با انجام آن راحت تر هستید.

هدف از ورزش، بهبود عملکرد بدنی شما است نه آسیب زدن به آن، بنابراین توصیه می شود آرام ورزش کنید تا از ایجاد آسیب جلوگیری کنید و در ابتدای کار دچار دردهای عضلانی و مفصل نشوید. پیاده روی یکی از بهترین ورزش هایی است که برای این منظور مفید است می توانید از زمانهای کوتاه شروع کنید و به تدریج مدت آن را بالا ببرید.

مسوده فرایلی- دانشجوی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد لارستان



بدن ما چگونه کالری می سوزاند؟



سوخت و ساز آنها به سرعت افزایش می یابد، بین ۹ تا ۱۵ ماهگی، بیش از ۵۰ درصد بیشتر از یک بزرگسال سوخت و ساز دارند. یک بزرگسال حدود ۴ هزار کالری در روز می سوزاند. وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده تخمین می زند که به طور متوسط، زنان بالغ بین ۱۶۰۰ تا ۲ هزار و ۴۰۰ کالری در روز و مردان بالغ بین ۲ هزار تا ۳ هزار کالری نیاز دارند. بین ۱ تا ۲ سالگی، مصرف انرژی کاهش می یابد و تا سن ۲۰ سالگی همچنان در حال کاهش است. از آنجا، تا ۴۰ سال آینده ثابت می ماند حتی در دوران بارداری و یائسگی؛ در ۵۵ سالگی به اندازه ۲۵ سالگی کالری می سوزانید.

در حدود ۶۰ سالگی، مصرف انرژی دوباره شروع به کاهش می کند و این کار را تا پایان عمر ادامه می دهد. به گفته محققان، مردان سوخت و ساز سریع تری نسبت به زنان ندارند، در عوض، آن ها تمایل دارند کالری بیشتری بسوزانند، زیرا معمولاً بارداری و یائسگی؛ در ۵۵ سالگی به اندازه ۲۵ سالگی کالری می سوزانید.

محققان با اندازه گیری میزان دی اکسید کربنی که به عنوان یک محصول جانبی تولید می کنیم، میزان کالری سوزانده شده را محاسبه می کنند اما معمولاً افراد باید در آزمایشگاه باشند تا آزمایشات لازم را انجام دهند، بنابراین نتایج این مطالعات فقط سوخت و ساز آن ها را در حالت استراحت، در یک لحظه مشخص را نشان می دهد.

اندازه و تنوع نمونه، محققان را قادر می سازد تا الگوی مشترکی را در نحوه تغییر سوخت و ساز با افزایش سن مشاهده کنند. اما تغییرات فوق العاده در میزان سوخت و ساز افراد وجود دارد که حاصل عوامل دیگر مانند ژن ها و شیوه زندگی و عادات است. در حال حاضر، پرسش های زیادی هنوز بی جواب مانده اند، به عنوان مثال، چگونه سوخت و سازهای سریع تر کودکان و کنتدر در بزرگسالان باید بر توصیه های تغذیه ای و دوز دارو تأثیر بگذارد؟ ارتباط بین کاهش سوخت و ساز، در حدود ۶۰ سالگی کاهش بیماری مزمن چیست؟ در هر حال داروهایی برای اثرگذاری بر سوخت و ساز وجود دارند و نشان داده شده است که طول عمر موش های آزمایشگاهی را افزایش می دهند. محققان این نظریه را مطرح کرده اند که سلول های پیر از انرژی کمتری استفاده می کنند، زیرا تعمیر و نگهداری مورد نیاز برای جلوگیری از بیماری را کمتر انجام می دهند. با این حال، دانستن اینکه چه زمانی سوخت و ساز به طور طبیعی تغییر می کند، باید به محققان در اصلاح مفاهیم سلامتی در هر سنی کمک کند.

یوگا را روتین زندگی خود کنید

تنفس مهم ترین بخش یوگا است

افراد یوگا می کنند تا این تمرینات بتواند به آنها در مواجه با آسیب ها و پایداری جسم و روح در هر موقعیتی کمک کند. به گفته کارشناسان یوگا، تنفس مهم ترین بخش تمرینات یوگا است. رانا مصطفی، مربی یوگا از مصر می گوید: زمانی که نوبت به یوگای مولد می رسد، آرامش، تمرکز بر خود و تنفس مهم ترین اقدامات برای تسلط بر بدن است. تنفس عمیق با کاهش ضربان قلب، سطح استرس را کاهش می دهد. هنگامی که شما به طور صحیح نفس می کشید، این کار جریان انرژی درون بدن را هدایت و ایمنی شما را تقویت می کند. همچنین باعث بهبود عملکرد ریه و استقامت تنفس نیز می شود. در مقابل، استرس موجب می شود ضربان قلب بالا رفته و تمرکز بدن برای تنفس عمیق کاهش یابد.



تنفس درست راه را بر عفونت های ویروسی می بندد

لوتیس جی اینگنارو استاد داروسازی مولکولی و پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا نیز به تازگی مقالاتی در خصوص چگونگی یاری رساندن تنفس صحیح به بدن برای مبارزه با ویروس کووید ۱۹ نوشته است. او می گوید: مانند تمرینات یوگا، تنها از طریق بینی نفس بکشید و بازدم کنید. تنفس از این راه یک مزیت پزشکی قدرتمند است که می تواند به بدن در مبارزه با عفونت های ویروسی کمک کند. تنفس از طریق بینی، جریان خون را از طریق ریه ها افزایش می دهد و سطح اکسیژن خون را بالا می برد. این عمل، تکثیر ویروس در ریه را مسدود می کند و به جنگ با ویروس کرونا در ریه می رود.



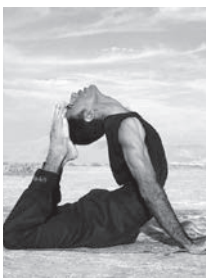
یوگا ایمنی بدن را بهبود می بخشد

متخصصان یوگا به افراد توصیه می کنند برای بهبود ایمنی، به طور مرتب یوگا انجام دهند، چراکه یوگا دارویی برای مبارزه با کووید ۱۹ محسوب می شود. سانکارا رائو، پزشک ارشد موسسه علوم پزشکی ماهاراجا می گوید: سلامت و تناسب اندام به محافظت از افراد در برابر ویروس کرونا کمک می کند. هنوز هیچ واکنشی برای این ویروس پیدا نشده است و بهبود ایمنی بدن، تنها راه مبارزه با ویروس است. ورزش تنفس در یوگا، عملکرد ریه ها را بهبود می بخشد و به پمپاژ خون غنی از اکسیژن در سلول های بدن کمک می کند.



مردم دنیا بیشتر از همیشه به یوگا نیاز دارند

یوگا تنها یک ورزش باستانی نیست، بلکه یک عمل جسمی و روحی برای تغییر و بهبود سبک زندگی است. عملی که جامعه امروز بیش از هر زمان دیگری به آن نیاز دارد. همه گیری ویروس کرونا و اقدامات خنثی کننده این ویروس در سراسر جهان، تعادل زندگی افراد را بر هم زده است و آنها را بیش از پیش تحت فشار قرار می دهد. در این شرایط، یوگا می تواند همان دارویی باشد که با تمرکز بر آرامش جسم و روح، حال مردم جهان را بهتر می کند. یوگا ابزاری قدرتمند برای مقابله با ناآرامی ها، انزوا و همچنین کلیدی برای حفظ سلامتی جسمی است.



آبکی تحدید حدود اختصاصی

چون عملیات تحدیدی حدود شدت انگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۲۵۵ متر مربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۸۲۹ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس گراش بلوار سپاه کوچه شهید سلمانی ملکی آقای غلامرضا غفاری فرزند محمدعلی باید تحدید آبکی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آبکی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۲۵ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد به وسیله این آبکی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع حدود متعاضی نموده وقت تحدید حدود را در حضور نماینده دادگاه 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 اداره 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: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

حرف‌پسینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۰
نمابر: ۰۲۲۴۸۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵
شماره شایا: ۲۰۰۸-۹۹۶۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

نهج البلاغه

آنچه روی می آورد، بازی کرد، و چیزی که باز کرد، کوی
هرگز نبوده است!
حکمت ۱۵۲

نهج الفصاحه

إن المرأة تنكح لدينها و مالها و جمالها فليكن
بذات الدين تربت يداك.
زن برای دین و مال و جمالش گیرند
زن دین دار بجوئید.

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی ۵۲°۲۰' عرض جغرافیایی ۲۷°۲۱')

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
چهارم	۴:۴۲	۵:۵۹	۱۱:۳۷	۱۷:۱۴	۱۷:۳۱

ای بی خبر بکوش که صاحب خبر شوی
تاراهرو نباشی کی راهبر شوی .حافظ.

استاندار فارس دست به دامان
خیرین جنوب فارس شد



استاندار فارس، خواستار همراهی خیران جنوب با مدیریت استان برای ارائه خدمات مناسب تر به مردم شد.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، استاندار فارس در دیدار با جمعی از بزرگان مسلمانان اهل سنت جنوب استان گفت: جهان اسلام از رفتارهای افراتیون سنی و شیعه صدمه دیده و رنج برده است. محمد هادی ایمانیه در این دیدار با بیان اینکه شیعیان انگلیسی و سنی‌های تکفیری با رفتارهای خود مانند توهین به مقدسات دیگران، التهاب و اختلاف در میان مسلمانان ایجاد می‌کنند، افزود: اگر دشمنان ما را رها نکنند مسلمانان با یکدیگر همزیستی و همدلی دارند.
وی با اشاره به انفجارهای انتحاری در کشورهای همسایه گفت: بسیاری از کشته شدگان این عملیات از اهل سنت هستند.
ایمانیه ادامه داد: همه مسلمانان باید با افراطی گری مقابله کنند و مانع گسترش تفکرات تفرقه جویانه شوند.
مناسب تری به مردم ارائه شود.

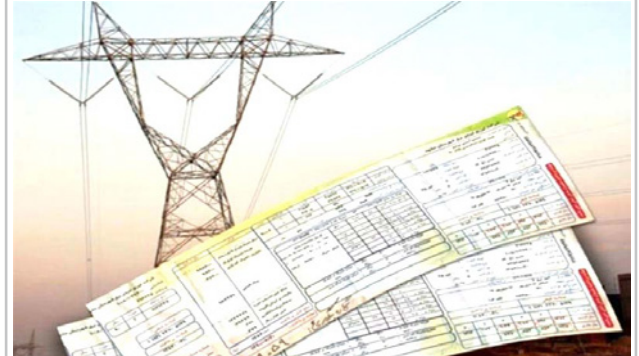
علت عدم تایید «مصطفی بینا» چه بود؟!
تکلیف شهرداری در ادامه چگونه خواهد بود؟!



شهرستان همچون شهر لار تایید نشده اند؟! حال باید دید برنامه آتی شورا برای تصدی سمت شهرداری چیست؟!
طبق قانون تا زمان معرفی نفر جدید و احتمالاً وفق ماده ۷۳ «قانون تشکیلات، وظایف و انتخاب شوراهای اسلامی کشور و انتخاب شهرداران» مصوب سال ۱۳۷۵، احتمالاً تا انتخاب فرد جدید که نباید بیش از سه ماه به طول انجامد یکی از کارکنان شهرداری با انتخاب شورای شهر عهده‌دار و مسئول اداره امور شهرداری خواهد بود.

خواهد بود در حالیکه برای احتساب بعنوان مدیریت عالی باید ایشان ۶۰ ماه مدیریت در شهرداری لطیفی داشته باشند.
وی با بیان اینکه با این اتفاقات استانداری موضوع اصرار بر موضوع را نیز رد نمود عنوان کرد: در ادامه بحث به شورای حل اختلاف کشیده می شود. طبق شنیده ها حدود ۱۵ شهر در استان فارس با این مشکل عدم احراز شرایط شهردار شدن روبرو بوده اند که باید با همه این شهرها موافقت شود و یا اینکه تماماً رد شوند.
دکتر روانبخش در پایان اظهار کرد: در جلسه شورای حل اختلاف دکتر موسوی مدیرکل دادگستری استان فارس و همچنین مهندس حسین زاده نماینده شهرستان در مجلس شورای اسلامی نیز حضور داشته و از این موضوع حمایت نموده اند اما بدلیل اینکه یک اختلاف مرتبط می باشد اظهار داشت: با توجه به اینکه مهندس بینا ۳۰ ماه سابقه مدیریت در شهرداری لطیفی را دارا بوده که از جنس مدیریت پایه می باشد و این زمان معادل ۱۵ ماه مدیریت میانی

همراه پایان تعرفه برق مناطق گرمسیری؛
مواظب قبض های برق تان باشید!



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خورشید لارستان، با شروع آبان ماه و پایان تعرفه گرمسیری برق، مشترکان باید بدانند که از این به بعد هزینه برق مصرفی‌شان به تعرفه زمستان محاسبه خواهد شد. این در حالی است که هوا در مناطق جنوبی فارس همچنان گرم است و عدم استفاده از کولرهای گازی می‌تواند برای مردم سخت باشد.
در شهرستان‌های لارستان، گراش، خنج و اوز از ابتدای آبان تا پایان فروردین برق واحدهای مسکونی با تعرفه‌های (زمستانه) محاسبه می‌شود و اردیبهشت ماه با تعرفه گرمسیری ۲ و قرار بگیرند که البته این درخواست به اجابت نرسید.
پیشتر و در ماه فروردین نیز قبض‌های نجومی برق باعث اعتراض مردم و مسئولین منطقه شده بود و حتی حسین زاده نماینده مردم از وزیر وقت نیرو درخواست کرده بود تا فروردین و اردیبهشت نیز جز تعرفه تابستانه قرار بگیرند که البته این درخواست به اجابت نرسید.
به گزارش میلاد لارستان، همزمان با سالروز ولادت پیامبر اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع)، مراسم بزرگداشت منادیان وحدت از طرف شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی، دفتر امام جمعه لارستان و ناحیه مقاومت بسیج سیاه لارستان در حسینیه اعظم شهر لار برگزار شد. در کنار حضور مردم، مسئولین، بسیجیان، فرماندهان و نیروهای نظامی و انتظامی در این مراسم باشکوه، گردهمایی، پیوند و اتحاد علما، روحانیون و ائمه جمعه و جماعات شیعه و سنی از سراسر منطقه لارستان بزرگ، اوز، خنج و گراش جلوه ای زیبا از وحدت، همدلی اهل تشیع و تسنن را در این خطه از ایران اسلامی نمایان بود.
در این مراسم، سرهنگ عیسی افسری فرمانده سپاه ناحیه لارستان ضمن تشکر از مجریان برگزاری جشن های هفته وحدت در لارستان گفت: مردم خیر لارستان ثابت کرده اند که دست به کار خیر دارند و دست نیازمندان را می‌گیرند.
وی با بیان اینکه نیک اندیشان منطقه از نیمه دوم سال ۱۳۹۹ تا نیمه اول سال ۱۴۰۰ بالغ بر ۲۵۰ هزار بسته کمک معیشتی و ۲۲۰ هزار بسته گوشت نذری و همچنین دو هزار بسته نوشت افزار را در بین نیازمندان توزیع کرده اند، افزود: در این مدت در طرح ایران مهریان که یک طرح کشوری است خیرین لارستانی بالغ بر ۵۰۰ یتیم را تحت پوشش خود قرار داده اند که البته این روند با همکاری خیر اندیشان ادامه پیدا خواهد کرد تا مصداق کسانیا باشیم که دست یتیم رو می‌گیرند و به نیازمندان کمک رسانی می‌کنند.
در ادامه، سید احمد هاشمی استاد حوزه علمیه اهل سنت منطقه اوز نیز در سخنانی با بیان اینکه وقتی به جامعه قبل از بعثت پیامبر نگاه

اسلام را می توان وحدت کلمه دانست چراکه لازمه حفظ وحدت این است که علما نسبت به شبهه پراکنی های مشترکین بیدار بوده و امت اسلامی را در مقابل این شبهه افکنی ها بیدار کنند.
معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان نیز در این مراسم با اشاره به اینکه وحدت یکی از بنیادی ترین و ریشه ای ترین مولفه ها در برگزاری برنامه های اجتماعی و تمام عرصه های زندگی است شکی نیست، گفت: در همین راستا آیات فراوانی در قرآن کریم آمده است که انسان را به وحدت دعوت می کند که از جمله کارهای وحدت آفرین پیامبر اکرم (ص) نیز در هنگام هجرت به مدینه ایجاد وحدت بین قبائل اوس و خزرج بود که باعث شد از کشمکش و درگیری و خونریزی جلوگیری شود.
جلیل حسینی، با بیان اینکه اگر به ارزش وحدت توجه کنیم، می توانیم کارکرد آن را در حوزه های مختلف زندگی درک کنیم، افزود: شاید بدیهی ترین و ابتدایی ترین تاثیر وحدت امنیت آفرین و قدرت آفرین بودن آن است.
وی با اذعان به اینکه اگر می خواهیم ارزش و اهمیت وحدت در بحث امنیت را متوجه شویم باید از منظر مادری به آن نگاه کنیم که فرزندش توسط منافقین کشته می شود، تصریح کرد: حتی انسانی که دارای اعتقادات دینی نیست هم اهمیت وحدت را درک می کند.
به گزارش میلاد لارستان، مدیحه سرایی، اجرای گروه سرود، پیش کلیپ و تجلیل از منادیان وحدت از برنامه های این مراسم وحدت آمیز در لارستان بزرگ بود.
همچنین برنامه های مشابهی در سراسر شهرستان برگزار شد.

اهل سنت و شیعه را بسیار نگران کننده برشمرد و تصریح کرد: البته در جامعه اسلامی بین شیعه و سنی اختلافی نیست و در کنار یکدیگر با الفت و دوستی زندگی می کنند.
امام جمعه لارستان، با اشاره به اینکه هدف مشترکین این است که اساس اسلام را از بین ببرند اما باید امروز مسلمین با یکدیگر متحد بوده و به تنازع و درگیری نپردازند، عنوان کرد: رهبر معظم انقلاب نیز در این خصوص می فرمایند دشمنان به دنبال جنگ مذهبی بین مذاهب اسلامی هستند و اگر می خواهیم از این اتفاق جلوگیری کنیم باید اهداف دشمن را از این جنگ مذهبی درک کنیم.
وی با یادآوری بیاناتی از رهبر معظم انقلاب مبنی بر اینکه امیرالمومنین را مایه اختلاف بین شیعه و سنی قرار ندهید که خطاب به فرقه های مختلف مانند شیرازی هاست که باعث اختلاف می شوند، گفت: دستگاه های مختلفی با یکدیگر دست به دست هم داده اند تا بین شیعه و سنی اختلاف ایجاد شود و از آن طرف مرزها حمایت می شوند اما نباید فضای جامعه را فضای جنگ و دعوا قرار داد بلکه امیرالمومنین (ع) محور وحدت بین شیعه و سنی هستند و حتی بزرگانی از اهل تسنن در توصیف امیرالمومنین اشعار و سخنان مختلفی بیان کرده اند.
امام جمعه لارستان، با تاکید بر اینکه منطق اسلام بسیار قوی است اما عده ای در عراق و نقاط مختلف دنیا سعی بر این دارند که بین مسلمانان اختلاف ایجاد کنند، افزود: مسئله وحدت از زمان های گذشته وجود داشته و توسط بزرگان از تسنن و تشیع به آن اشاره شده است.
وی با اشاره به اینکه اسلام دارای دو پایه توحید و وحدت کلمه است، تصریح کرد: مبنای اصلی

برپایی جشن بزرگ منادیان وحدت



فرزانتان بزرگی همچون آیت ... آیت الهی و محمد مجتهد لاری حضور داشته اند که برای منطقه افتخار آفرین هستند، یادآور شد: از دیگر افتخارات لارستان اینکه در این منطقه یک حکومت محلی مقتدر وجود داشته که این حکومت برای خود ضرب سکه داشته است.
وی با بیان اینکه سکه های لاری که شکل قلاب تا شده بوده است در زمان گذشته تا منطقه دوری از جمله هندوستان نیز رایج بوده است، تصریح کرد: جالب اینکه در حال حاضر واحد پول کشور گرجستان لاری می باشد و همچنین پول خرد جزیره مالدیو نیز بنام لاری است.
وی در پایان عنوان کرد: ما نیازمند وحدت هستیم و باید مشترکات را تقویت کنیم و بزرگترین واحد مشترک در بین ما اسلام است که باید بر روی آن تمرکز کرده و آن را تقویت کرد.
در ادامه امام جمعه لارستان هم در سخنانی شرط اول وحدت داشتن را بیداری، بصیرت و آگاهی دانست و با اشاره به اینکه همانگونه که امام خمینی (ره) در زمان خود وحدت را در بین

می کنیم متوجه می شویم که اختلافات بسیار زیادی بین اهالی عربستان بر پا بوده است گفت: پیامبر اکرم (ص) با حضور در این جمع توانست این جمع متفرق را با یکدیگر متحد کند.
وی با اشاره به اینکه پیامبر اکرم (ص) یک مدیر موفق در تمام عرصه ها قلمداد می شوند که موفق شدند الفت، مهربانی و وحدت را در بین مسلمانان تقویت کنند، افزود: پیامبر اکرم (ص) مدیری بوده اند که حتی دشمنان ایشان هم به موفق بودن ایشان اذعان کرده اند.
هاشمی با بیان داستانی از مدیریت پیامبر (ص) تصریح کرد: پیامبر اکرم پس از پیروزی در یکی از جنگ های خود به مشترکات و نقاط قوت خود اشاره کردند و ما مسلمانان در حال حاضر هم به این مورد نیازمندیم که بر روی مشترکات خود تاکید کنیم.
وی با ابراز تأسف نسبت به اینکه در حال حاضر بیشتر بر روی اختلافات متمرکز شده این و از برجسته کردن نقاط مشترک بین مسلمانان غافل شده ایم، ادامه داد: عامل مشترک تسنن و تشیع منطقه لارستان، مسلمان بودن و عامل کوچکتر لارستانی بودن است.
این مدارس مدارس علوم دینی اهل سنت با اشاره به اینکه لارستان از گذشته بزرگ بوده، بزرگ هست و بزرگ خواهد ماند، عنوان کرد: مردم اصیل لارستان در طول تاریخ ثابت کرده اند که همزیستی و وحدت آنها مثال زدنی است.
وی با تاکید بر اینکه در منطقه خود قدر مشترکی بنام اسلام داریم پس نباید کلمه ای بنام سنی یا شیعه بودن موجب اختلاف بین ما شود، بیان کرد: مردم لارستان از دیرباز با یکدیگر تعاملات اجتماعی و تجاری و فرهنگی داشته اند و مذهب باعث استناد شده است که این تعاملات با مشکلی روبرو شود.
هاشمی، با اشاره به اینکه در منطقه لارستان



عکس: علی یگانه لاری

Milad Larestan

Photo: Aliyeganehleri

Milad Larestan

Photo: Aliyeganehleri

Milad Larestan

Photo: Aliyeganehleri

Milad Larestan