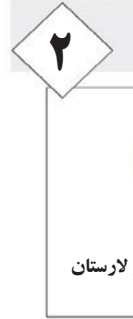




رهبر انقلاب اسلامی: ...وقتی که غفلت از توانایی خود بر ملت حاکم شد، غارت آن ملت آسان میشود. ببینید، غفلت و غارت مکمل هم هستند؛ غفلت مقدمه‌ی غارت است، غارت افزایش‌دهنده‌ی غفلت است؛ غفلت و غارت با همدیگر همراهند... ۱۴۰۰/۰۸/۲۶

# میلاد لارستان



گشایش نمایشگاه هنرهای تجسمی در لارستان



در آستانه مذاکرات وین، گستاخی «اسرائیلی» و هیاهوی آمریکایی-اروپایی!



رئیس: باید زمینه تردد و سرمایه‌گذاری ایرانیان مقیم خارج از کشور تسهیل شود



برای نخستین جلسه مطالبه‌گری بانوان لارستان با عنوان «به وقت مطالبه»

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - دوشنبه ۰۸/۰۹/۱۴۰۰ - بیست و سوم ربیع الثانی ۱۴۴۳ - ۲۹ نوامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۲۸ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲  
استاندار فارس: راهاندازی شهرک سلامت، از مهاجرت پزشکان جلوگیری می‌کند

۳  
مهم‌ترین ویژگی بودجه آینده از دیدگاه رئیس جمهوری

۴  
چهارده توصیه رهبر انقلاب به نوجوانان

۶  
چرا «اومیکرون» یک فاجعه جهانی است؟

۸  
افراد ۶۰ سال به بالا برای دریافت نوبت سوم واکسن کرونا مراجعه کنند

## صادرات لیمو شیرین جویم به بازار اروپا

برداشت بیش از ۲۱ هزار تن لیمو شیرین از ۶۱۰ هکتار باغات جویم



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مسئول جهاد کشاورزی جویم لارستان گفت: امسال بالغ بر ۲۱ هزار تن لیمو شیرین از ۶۱۰ هکتار باغات بارور برداشت شد. اولادحسین افزود: با صدور گواهی سلامت از سوی جهاد کشاورزی شهرستان، محموله ۲۰ تنی لیمو شیرین به کشور سوئد ارسال شد فارس با ۱۶ هزار هکتار باغ لیمو شیرین و تولید بیش از ۴۵۰ هزار تن محصول رتبه اول را در کشور دارد.

عکس: آرشیو



عکاس: محمد پاسیار

نمایی چشم‌نواز و متفاوت از شهر لار

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

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی‌ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۹ سال سابقه و پایگاه اطلاع‌رسانی، 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 اطلاع‌رسانی و کانال‌های فضای مجازی می‌باشد.

تنها با پرداخت یک هزینه، همزمان از انتشار آگهی در کانال‌های سروش، ایستا، واتس‌آپ بهره‌مند شوید.

شماره‌های ارتباط با میلاد لارستان در واتس‌آپ و پیامک:

۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷  
۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴  
۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

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

لینک و آدرس‌های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: [mldl.ir](https://b2n.ir/213512) | کانال ایستا: <https://b2n.ir/213512>

کانال واتس‌آپ: <https://b2n.ir/665314> | کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

پیج اینستاگرام: [milad\\_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

### روش‌های پیشگیری از کرونا در مدارس

- قبل از شستن دست، از زدن دست به چشم، دهان و بینی خودداری کنید.
- کلیه دانش‌آموزان و کادر مدرسه ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده دست را به همراه داشته باشند.
- جهت نوشیدن آب، بطوری آب به همراه داشته باشید.
- فاصله اجتماعی به فاصله حداقل ۱ متر در سرکلاس رعایت شود.
- پنجره‌ها در کلاسها و کلیه مکانهای بسته باز باشند.
- از دست دادن و رویوسی کردن با یکدیگر پرهیز نمایید.

دستان خود را قبل از ورود به مدرسه و همچنین قبل و بعد از پایان هر کلاس با صابون بشویید.

از خودکار، مازیک وایت بورد و کلیه لوازم شخصی خود استفاده کنید و از لوازم دیگران استفاده نکنید.

از رها کردن ماسک و دستمال کاغذی استفاده شده در مدرسه و محیط کلاس جدا خودداری نمایید.

در صورت داشتن علائم مشکوک مانند تب از آمدن به مدرسه خودداری نمایید.

### باور نادرست

واکسن کرونا باعث تغییرات ژنتیکی می‌شود

بسیج آموزشی و اطلاع‌رسانی واکسناسیون کووید ۱۹

یک نام = چندین نام  
بسی واکسناسیون = بر علیه کرونا

تنها راه ریشه‌کن شدن بیماری کرونا انجام واکسناسیون است

شهروندان عزیز بدون توجه به شایعات در اولین فرصت نسبت به انجام واکسناسیون اقدام نمایند

## پوشش کمک مومنانه عوامل هیئت کشتی لارستان

### به نیازمندان



مسوول هیئت کشتی لارستان، گفت: قبور مطهر شهدای کشتی گیر لارستان به مناسبت هفته بسیج توسط عوامل هیئت کشتی گلباران و پوشش مومنانه عوامل این هیئت در کمک به نیازمندان نیز برگزار شد. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، داود عسکرپور با اعلام این خبر اظهار داشت: به مناسبت هفته بسیج، مبلغ ۲۵ میلیون ریال که توسط عوامل هیئت کشتی لارستان جمع آوری شده بود به حساب نیازمندان و محرومان واریز و مزار مطهر شهدای کشتی گیر این شهرستان نیز گلباران و غباررویی شد. هیئت کشتی لارستان در نظر دارد در مناسبت های مختلف، برنامه های فرهنگی متعددی را برگزار کند.

## انتشار نخستین کتاب درباره شهدای مدافع سلامت فارس



«پروانگی» نخستین کتاب درباره شهدای مدافع سلامت استان فارس با محوریت زندگی شهید مریم رحیمی و به قلم میثم محمدی، نویسنده جوان و انقلابی منتشر شد. محمدی در گفت‌وگو با تسنیم به شرح این کتاب پرداخت و اظهار داشت: یکی از اتفاقات دوران کرونا که هیچ گاه فراموش نمی‌شود شهدای مدافع سلامت هستند که با نثار جان خود از سلامت جامعه حفاظت کردند. وی با بیان اینکه در میان این شهدا برخی ویژگی‌هایی دارند که بیشتر در یادها می‌ماند، گفت: شهید مریم رحیمی یکی از آن شهداست که با وجود بارداری در محل کار و مراقبت از بیماران کرونایی حاضر می‌شده و در نهایت نیز در این راه به شهادت رسیده است. این نویسنده جوان که تاکنون آثار زیادی درباره شهدای داشته و در این حیطه قلم می‌زند، افزود: شهدای سلامت و پرداختن به زندگی آنها همواره مورد علاقه من بود و یک داستانتک به نام پرواز برای شهید مریم رحیمی نوشته بودم که با پیشنهاد علمداران جهاد تصمیم گرفتم کتابی درباره این شهید بزرگوار به صورت جامع‌تر کار کنم. محمدی با بیان اینکه کار این کتاب ۳ تا ۴ ماه طول کشیده است،

## صندوق توسعه هرمزگان

### در زمینه ایفای مسؤلیت‌های اجتماعی تشکیل می‌شود



استاندار هرمزگان گفت: بندرعباس باید شهری توسعه یافته و برخوردار از امکانات پیشرفته و نوین در عرصه‌های مختلف باشد و تلاش می‌کنیم در این راستا کارهای خوبی برای مردم نجیب و شریف هرمزگان و شهر بندرعباس انجام دهیم. مهدی دوستی در نشست با اعضای شورای اسلامی شهر بندرعباس با بیان اینکه در مسائل شهری، رفع مشکل شبکه جمع آوری و بوی بد فاضلاب در شهر بندرعباس از اولویتهای مهم است، عنوان کرد: با تصفیه پساب فاضلاب بندرعباس، می‌توان از آن در توسعه شهر بندرعباس استفاده کرد و همچنین رفع مشکل فرسودگی شبکه جمع آوری فاضلاب در بندرعباس باید به طور جدی پیگیری شود. وی با بیان اینکه اساس هر توسعه‌ای توجه و احترام به مالکیت مردم است، ادامه داد: عدم تعیین تکلیف اسناد مالکیت زمین های مردم از مهم‌ترین مشکلات در شهر بندرعباس و دیگر مناطق استان هرمزگان است که حل این مشکل اساسی در دستور کار است و کارگروه ویژه‌ای برای این موضوع فعال شده است. استاندار هرمزگان در ادامه به طرح ایجاد ابراکوسیستم دریایی در زمینه گردشگری در هرمزگان اشاره کرد و افزود: در قالب این طرح، مجموعه جزایر قشم، هنگام، هرمز، لارک و ساحل بندرعباس و تالاب بندرخمیر به عنوان ابراکوسیستم دریایی دیده شده‌اند که این طرح می‌تواند پیشران صنعت گردشگری ایران باشد که در زیرمجموعه آن طرح‌های مختلف گردشگری اجرایی می‌شود و تاکنون پیگیری‌های بسیاری در سطح ملی صورت گرفته تا این اقدام انجام شود. دوستی با اشاره به تشکیل کارگروه ویژه ارتقای رتبه‌های دانش آموزان استان هرمزگان در آزمون سراسری ورود به دانشگاه‌ها، تصریح کرد: تمرکز ویژه‌ای بر روی موضوع کنکور در هرمزگان داریم و هدف ما این است که معلمان دروس اصلی در استان آموزش ویژه کنکور ببینید و بر روی تقویت دانش آموزان با استعداد هرمزگان جهت موفقیت در کنکور

## گشایش نمایشگاه هنرهای تجسمی در لارستان

موحدی بیان کرد: قرار گرفتن آثار هنرجویان جوان در کنار آثار استادان و پیشکسوتان عرصه هنری لارستان باعث انگیزه بیشتر هنرمندان شهر لار برای خلق آثار فاخر هنری می‌شود. وی از مسئولان و دستگاه های مختلف اجرای و متولیان امور فرهنگی و همچنین بخش خصوصی و خیرین شهرستان لارستان خواست تا با عزم راسخ و همت بیشتری به یاری اصحاب فرهنگ، هنر و رسانه در این خطه بیایند. این نمایشگاه از ۶ تا ۱۳ آذرماه ۱۴۰۰ هر روز از ساعت ۱۷:۳۰ تا ۲۰:۳۰ به روی علاقه مندان و دوستداران فرهنگ و هنر باز است.

## استاندار فارس: راه اندازی شهرک سلامت، از مهاجرت پزشکان جلوگیری می‌کند

وی با بیان اینکه جلب رضایت خداوند متعال و مردم، اولویت مجموعه سلامت است، عنوان کرد: اغلب بیماری های واگیر با دریافت تا ۸۰ درصد واکسن از سوی مردم، ایمنی جامعه ایجاد می‌شود، اما با توجه به شدت و جهش های کروناویروس، این هشدار همچنان وجود دارد که باید مشارکت عمومی در واکسیناسیون ادامه یابد و به شیوه نامه های بهداشتی نیز پیش از پیش و با جدیت رعایت شود. حسینی در این نشست به تفکیک شهرستان‌ها به نمایندگان استان، گزارشی از مجموعه سلامت مربوط به آن شهرستان ارایه داد. وی با تاکید بر تاثیر حمایت و پشتیبانی نمایندگان از حوزه سلامت به عنوان متولی بهداشت و درمان در راستای تامین سلامت مردم و ارایه خدمات مطلوب به مراجعان، اظهار داشت: بحران کرونا بار مالی بر دانشگاه اضافه کرده است که نمایندگان باید در تامین اعتبارات، مجموعه سلامت را یاری رسانند.



رشد بی‌سابقه‌ای داشته است و چنانچه این حجم قابل توجه فاضلاب به صورت اصولی تصفیه و دفع نشود، صدمات جبران‌ناپذیری به محیط زیست وارد می‌کند. پساب های ناشی از روان آب های شهری که در جنوب شرق شیراز به مسیل ها و رودخانه ها می‌ریزد در نهایت سر از کشتزارها و جالیزهایی در می‌آورد که سبزی کاری و صیفی کاری را با همین آب ها در روز روشن انجام می‌دهند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که یکی از راه‌های انتقال بیماری‌ها، از طریق مصرف مواد غذایی و محصولات کشاورزی است که با استفاده از آب‌های آلوده و فاضلاب، تهیه شده‌اند. به طوری که شایع‌ترین بیماری ناشی از مصرف سبزی و صیفی آبیاری شده با فاضلاب، اسهال و استفراغ و تب روده است. استاندار فارس پیشتر نسبت به آبیاری برخی مزارع استان فارس با پساب فاضلاب واکنش نشان داد و به مدیران مربوط در این حوزه اخطار داد.

## افزایش سی درصدی خسونت های خانگی در فارس

زنان از فرسودگی شغلی بانوان شاغل در کشور خبر داد و تاکید کرد: ارتقای سطح سلامت بانوان با فراهم سازی زیرساخت ها با حمایت های روحی روانی، یکی از راهکارهای های دوری از فرسودگی شغلی به شمار می‌رود. دکتر لنکرانی اظهار کرد: افزایش اضطراب و افسردگی در بحران کرونا و ترس از ابتلا به این بیماری، باعث کاهش مراجعه بانوان به مراکز بهداشتی درمانی شده است که این امر باعث عدم انجام به موقع غربالگری های سلامت و مراقبت های قبل از زایمان و افزایش خطر بروز انواع بیماری ها مانند سرطان ها می‌شود. انتقال کرونا از مادر باردار، مبتلا، به نوزاد کم است، اما انتقال برخی وقایع مانند زایمان زودرس و مرگ درون رحمی بالا است، بنابراین به اقدامات پیشگیرانه در ایام بارداری توصیه می‌شود. رییس دهمین سمینار بین المللی سلامت زنان، با تاکید بر اینکه مراقبت های مادران باردار به ویژه در بحران کرونا باید دقیق تر انجام شود، بر تزریق واکسیناسیون علیه کرونا برای مادران باردار پس از دوازده هفتگی توصیه کرد و گفت: در شرایط فعلی واکسیناسیون در کنار رعایت کامل شیوه نامه های بهداشتی در برابر کرونا می‌تواند ابثلا به کرونا آسایشی در کنار آن را کاهش دهد. دکتر لنکرانی بیان کرد: ۲۹۲ مقاله به دبیرخانه دهمین سمینار بین المللی سلامت

و ارشاد اسلامی لارستان در آیین افتتاح این نمایشگاه گفت: ۷۰ اثر از ۲۵ هنرمند فعال لارستانی در این نمایشگاه و با موضوع های مختلف به نمایش گذاشته شده است. عنایت ... موحدی اظهار داشت: آثار موجود در این نمایشگاه در زمینه طراحی و نقاشی با تکنیک های آبرنگ، رنگ و روغن و آکرلیک است. گشایش این نمایشگاه پس از حدود دو سال دوری هنرمندان از سالن های نمایش و نگارخانه ها و فعالیت های فرهنگی و هنری به دلیل سایه سنگین کرونا خود نویدبخش روزهای پرامید و روح تازه ای در کالبد هنر و هنرمندان این دیار خواهد بود.

شوند. پیگیری تکمیل و بهره‌برداری از پروژه های نیمه تمام حوزه سلامت در شهرستان‌های استان و اجرای مالیات عادلانه در حوزه سلامت از دیگر موضوعات مطرح شده از سوی استاندار فارس در این نشست بود. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز نیز در این نشست، با ارائه توضیحاتی درباره وضعیت بهداشت و درمان در استان فارس، از همکاری و همدلی نمایندگان استان برای مشارکت در ارائه خدمات مطلوب سلامت به مردم استان به ویژه در بحران کرونا قدرانی کرد. سید وحید حسینی با اعلام اینکه آمار نشان می‌دهد که وضعیت سلامت استان نسبت به دیگر استان ها در کشور وضعیت مطلوبی قرار دارد، گفت: فارس در انجام واکسیناسیون در کشور نیز در جایگاه دوم قرار دارد و ۸۷ درصد گروه هدف در فارس دز اول و ۷۵ درصد نیز هر دو دز واکسن کرونا را دریافت کرده اند

## بهبادها، محصولات آبیاری شده با فاضلاب را در شیراز نابود می‌کنند

کشاورزی کنند که در همین زمینه سازمان جهاد کشاورزی با پرداخت تسهیلات و خدمات کارشناسی و مشاوره ای از کشاورزان حمایت می‌کند. این مقام مسؤل، با اشاره به اقداماتی که در راستای مقابله با کشت فاضلابی انجام شده گفت: جهاد کشاورزی شیراز بنا بر وظیفه ای که بر عهده دارد بارها نسبت به مسدود سازی کانال های هدایت فاضلاب به سوی مزارع شهری اقدام کرده است. اما متأسفانه برخی از سودجویان مجددا اقدام به بازگشایی و هدایت فاضلاب به مزارع کرده اند که در همین زمینه پیرو بازدید میدانی که از مزارع پرخطر انجام گرفت، جلسه ای با حضور مقامات قضایی و مدیران ارشد استان برگزار شد و مصوبات خوبی در این زمینه به انجام رسید و وظیفه هر دستگاه اجرایی مشخص شد. سیروسى افزود: اگر کشاورزی اقدام به کشت محصولات با فاضلاب کرد دستگاه های ذریبط نظیر شبکه بهداشت و جهاد کشاورزی بر اساس دستور قضایی می‌توانند اقدام با سم پاشی مزرعه با علف کش های قوی کنند که منجر به خشک شدن محصول می‌شود که به منظور پرهیز از تشن با کشاورزان خطای این اقدام با استفاده از بهیادهای سمپاش صورت می‌گیرد و به همین دلیل از کشاورزان درخواست داریم تا به منظور حفظ سلامتی جامعه و پیشگیری از برخورد های قانونی و خشکاندن محصول از آبیاری با فاضلاب جدا بپرهیزند. تولید فاضلاب‌های شهری در سال‌های اخیر



فرهنگی در نگارخانه مجتمع فرهنگی، هنری و قرآنی شهید علیشیری شهر لار گشایش یافت. به گزارش میلاد لارستان، مدیر فرهنگ

نمایشگاه هنرهای تجسمی در قالب بیش از ۷۰ اثر نقاشی و طراحی از هنرمندان لارستانی با حضور جمعی از مسئولان محلی و فعالان

درمانی شهرستان‌های زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، تاکید کرد: مجموعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز خود را متعهد باند که شهرستان های استان را در سطح درمانی خود حفظ کرده و خدمات مرتبط با سطح آن شهرستان ها ارائه شود همچنین نمایندگان هم متعهد شوند که به مجموعه سلامت در راستای خدمت رسانی مطلوب، کمک کنند. وی، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز را طبیی وفادار به مردم معرفی کرد که ماندگاری و ارائه خدمات تخصصی و فوق تخصصی او در دانشگاه علوم پزشکی، نشان دهنده اخلاق، تعهد و مسوولیت پذیریش در راستای کمک به مردم به ویژه مستضعفان جامعه است. ایمانیه از نمایندگان مردم استان در مجلس شورای اسلامی خواست تا با پیگیری برای راه اندازی شهرک سلامت در شیراز، موجب توسعه توریسم درمانی، افزایش اشتغال، رونق اقتصادی و جلوگیری از مهاجرت کادر درمان می‌شود. محمدهادی ایمانیه در نشست مجمع نمایندگان مردم فارس، با اشاره به طرح سطح بندی در حوزه خدمات



استاندار فارس خواستار پیگیری راه اندازی شهرک سلامت در شیراز شد و گفت: ایجاد این مرکز، موجب توسعه ارتقاء توریسم درمانی، افزایش اشتغال، رونق اقتصادی و جلوگیری از مهاجرت کادر درمان می‌شود. محمدهادی ایمانیه در نشست مجمع نمایندگان مردم فارس، با اشاره به طرح سطح بندی در حوزه خدمات

مدیر جهاد کشاورزی شیراز، گفت: عزم جدی برای احیای محصولاتی که با فاضلاب آبیاری شوند در سطح شهرستان شیراز وجود دارد و در این زمینه از بهیاد برای سم پاشی، خشکاندن و نابودی این مزارع استفاده خواهد شد. به گزارش ایرنا از روابط عمومی جهاد کشاورزی شیراز، ذبیح ... سیروسى با اشاره به موضوع پراهمیت سلامت در حوزه تولید محصولات کشاورزی افزود: متأسفانه آبیاری محصولات کشاورزی با فاضلاب در جنوب کلاشهر وجود دارد و این امر به یک معضل اساسی و خطرناک تبدیل شده است. وی با بیان این که مقابله با چالش های بزرگ نیازمند همکاری فرادستگاهی است اضافه کرد: از نظر قانونی هر دستگاهی برای مدیریت فاضلاب وظایفی بر عهده دارد و شرکت ایفا موظف به جمع آوری و ساماندهی فاضلاب شهری است که این امر در پهنه شهر شیراز به صورت ناقص انجام می‌شود، همچنین محیط زیست وظیفه دارد پساب کارخانه ها را مدیریت کند و متأسفانه در شهرک صنعتی و برخی دیگر از مناطق شاهد ورود فاضلاب های صنعتی خام به عرصه محیط زیست هستیم. سیروسى گفت: در جنوب کلاشهر شیراز با یک پهنه ۱ هزار و ۵۰۰ هکتاری روبرو هستیم که در معرض خطر آبیاری با فاضلاب قرار دارد، اما باید به این نکته تاکید کرد که تمام این پهنه به کشت متعارف اختصاص ندارد و بر اساس نقشه برداری های انجام شده ۱۱۴ هکتار از مزارع



رئیس دهمین سمینار بین المللی سلامت زنان با بیان اینکه افزایش خشونت های خانگی در کشور از موضوعات مهمی است که باید در همه گیری کووید ۱۹ مورد توجه قرار داد، گفت: تحقیقات انجام شده در فارس، افزایش ۳۰ درصدی خشونت های خانگی در استان را نشان می‌دهد. دکتر کامران یاقری لنکرانی در نشست خبری دهمین سمینار بین المللی سلامت زنان اظهار کرد: فشارهای روانی اقتصادی یکی از عوامل مهم افزایش خشونت های خانگی است و ضرورت دارد برای ارتقای سلامت بانوان به ویژه در بحران کرونا، به افزایش حمایت های روحی روانی و فراهم کردن زمینه های توانمندسازی بانوان برای مقابله با تنش های موجود توجه بیشتری شود. رئیس دهمین سمینار بین المللی سلامت زنان، ادامه داد: کرونا زندگی تمامی افراد بشر

زنان از فرسودگی شغلی بانوان شاغل در کشور خبر داد و تاکید کرد: ارتقای سطح سلامت بانوان با فراهم سازی زیرساخت ها با حمایت های روحی روانی، یکی از راهکارهای های دوری از فرسودگی شغلی به شمار می‌رود. دکتر لنکرانی اظهار کرد: افزایش اضطراب و افسردگی در بحران کرونا و ترس از ابتلا به این بیماری، باعث کاهش مراجعه بانوان به مراکز بهداشتی درمانی شده است که این امر باعث عدم انجام به موقع غربالگری های سلامت و مراقبت های قبل از زایمان و افزایش خطر بروز انواع بیماری ها مانند سرطان ها می‌شود. انتقال کرونا از مادر باردار، مبتلا، به نوزاد کم است، اما انتقال برخی وقایع مانند زایمان زودرس و مرگ درون رحمی بالا است، بنابراین به اقدامات پیشگیرانه در ایام بارداری توصیه می‌شود. رییس دهمین سمینار بین المللی سلامت زنان، با تاکید بر اینکه مراقبت های مادران باردار به ویژه در بحران کرونا باید دقیق تر انجام شود، بر تزریق واکسیناسیون علیه کرونا برای مادران باردار پس از دوازده هفتگی توصیه کرد و گفت: در شرایط فعلی واکسیناسیون در کنار رعایت کامل شیوه نامه های بهداشتی در برابر کرونا می‌تواند ابثلا به کرونا آسایشی در کنار آن را کاهش دهد. دکتر لنکرانی بیان کرد: ۲۹۲ مقاله به دبیرخانه دهمین سمینار بین المللی سلامت

## در آستانه مذاکرات وین، گستاخی «اسرائیلی» و هیاهوی آمریکایی-اروپایی!



کشکول

خبرگزاری ها و شبکه های ماهواره ای جهانی بخصوص آنها که به محور آمریکایی-اسرائیلی-عربی واپس گرا وابسته اند، ضمن پوشش اخبار مذاکرات هسته ای که قرار است از دوشنبه در وین میان ایران و گروه ۱+۴ آغاز شود، سه خبر را بسیار پررنگ کرده اند.

نخستین خبر، تهدید رژیم صهیونیستی به بمباران تأسیسات هسته ای ایران بخصوص از زبان بنی گانتز وزیر جنگ آن بود. وی گفته بود که «اسرائیل» تلاش می کند توان خود را برای ضربه نظامی علیه برنامه هسته ای ایران توسعه دهد. یوسی کوهن رئیس دستگاه اطلاعاتی سابق رژیم صهیونیستی نیز گفت: «اسرائیل باید توان تعامل یک جانبه علیه برنامه هسته ای ایران را داشته باشد. همان کاری که در گذشته با برنامه هسته ای سوریه و عراق انجام داد».

دومین خبر، بیانیه مشترک تروییکای اروپایی شامل فرانسه، بریتانیا و آلمان است که در آن، ایران به محدود کردن امکان اژانس بین المللی انرژی هسته ای برای نظارت بر برنامه هسته ای آن متهم شد.

سومین خبر، در راستای خبر دوم بود. پس از سفر رافائل گروسی مدیرکل اژانس بین المللی انرژی هسته ای به ایران، آمریکا ایران را «تهدید» کرد که اگر با اژانس همکاری نکند، با آن مقابله خواهد کرد.

روشن است که هماهنگی محکمی میان آمریکا،

رژیم صهیونیستی و تروییکای اروپا وجود دارد که هدف آن، فشار حداکثری بر ایران حتی در آخرین لحظات مانده به آغاز مذاکرات است. شایان ذکر است، سه مورد مذکور که با صدا بلند از برجام، ضرورت پایبندی به آن، همکاری شفاف با اژانس انرژی هسته ای و احترام به قوانین بین المللی صحبت می کنند، در نقض قوانین بین المللی و معاهدات و پیمان ها، در دنیا پیش رو همگانند که در راس آنها برجام قرار دارد. رژیم صهیونیستی که از خطرات سلاح هسته ای ایران (که اساسا وجود ندارد) صحبت می کند و شبانه روز ایران را تهدید نظامی می کند، خود صاحب زرادخانه عظیمی از سلاح هسته ای است و هیچ توجیهی به پیمان منع گسترش سلاح هسته ای

ندارد. علاوه بر آن، حتی یک بارزاس از اژانس بین المللی انرژی هسته ای در این رژیم وجود ندارد. و اما آمریکا که خواهان مجازات ایران توسط جامعه بین المللی است و آن را به مقابله تهدید می کند، سابقه بیشترین زیر پا گذاشتن معاهدات بین المللی را دارد. همه جهانیان دیدند که ترامپ رئیس جمهور گستاخ پیشین آمریکا برجام را درید و قطعنامه ۲۲۳۱ بین المللی شورای امنیت را زیر پا گذاشت و با زورگویی تحریم یک جانبه ظالمانه ای را علیه ملت ایران اعمال کرد. جهانیان نیز از بیم تحریم های آمریکا، در مقابل این رفتارهای غیر قانونی آن دم برنیاوردند. و اما سومین مورد که کشوریها سه گانه اروپایی هستند، بهتر بود وقتی صحبت از احترام به

## هشدار درباره خطر نزدیک شدن موساد به مرزهای الجزایر



روزنامه فرانسوی زبان لکسپرسیون نوشت: موساد به مرزهای الجزایر نزدیک شده است و این امر عواقب و پیامدهای وخیمی برای امنیت این کشور خواهد داشت. روزنامه لوموند، چاپ فرانسه اعلام کرد که همزمان با امضای توافق های نظامی بین مغرب و رژیم صهیونیستی، الجزایر در حال بررسی راه های مناسب برای پاسخ دادن به محور نظامی مغرب و این رژیم است. گفتنی است که الجزایر قصد دارد توجه خود را به موضوع صحرا و منطقه ساحل معطوف کند. این روزنامه فرانسوی با بررسی مجموعه واکنش های الجزایر در قبال سفر گانتز، وزیر

جنگ رژیم صهیونیستی به مغرب، اظهارات عبد العزیز جراد، نخست وزیر اسبق این کشور درباره توافق مشترک بین واشنگتن و تل آویو و رباط در سال ۲۰۲۰ - که حاکمیت مغرب را بر صحرا به رسمیت شناخته بودند - را یادآور شد؛ وی گفته بود: «معامله قرن ترامپ برای تسریع روند سازش بین مغرب و اسرائیل، امنیت الجزایر را هدف قرار داده است».

عبد المجید تبون، رئیس جمهور الجزایر هم توافق سازش مغرب با «اسرائیل» با تأسف بار خوانده و گفته بود که تهدید الجزایر از سوی مغرب، ماهه ننگ است که از سال ۱۹۴۸ بی سابقه است.



فساد است. اصلاح این سیستم به مثابه بستن گلوگاه فساد و مهمترین رسالت دولت و رییس جمهوری در حوزه اقتصاد است. تحقق عدالت در گرو توسعه متوازن همه ایران عزم دولت برای بودجه نویسی عادلانه با ابزار توسعه متوازن و گسترش شفافیت محقق خواهد شد و از این روست که قوه مجریه هم در عمل و هم در برنامه ریزی به این دو مهم توجه ویژه دارد. از دیدگاه رییس جمهوری، همه ایران باید توسعه متوازی متناسب با ظرفیت های خود را تجربه کنند و این زمینه ساز ایجاد عدالت در کشور خواهد بود. بر اساس آنچه در سخنان اعضای هیات دولت و رییس سازمان برنامه و بودجه آمده بودجه سال آینده متمرکز بر توانایی ها و نیازهای هریک از استان ها تدوین شده است. آیت الله رییس درباره این تحول در بودجه نویسی تصریح کرده است: در لایحه بودجه، ساختار به گونه ای تنظیم شده که نقش استان ها و اختیارات استانداران روشن تر خواهد شد و سهم قابل توجهی به لحاظ خلق ثروت برای وزارتخانه ها و استان ها در نظر گرفته شده است.» «مسعود میرکاظمی» رییس سازمان برنامه و بودجه هم در تشریح تحولات روی داده در سند مالی سال آینده بر ضرورت تغییر مدل اقتصادی کشور و مواجه با ام المصائب اقتصاد کشور بر اساس دستورات رهبری تأکید کرده و این اصلاح ساختار را با همفکری نخبگان و همراهی مجلس در بودجه ۱۴۰۱ عملیاتی دانسته است.

وی درباره دغدغه دولت در توسعه متوازن هم گفته است: «در گذشته زیرساخت های متددی

## مهم ترین ویژگی بودجه آینده از دیدگاه رییس جمهوری

دانشت. بودجه سال ۱۴۰۱ باید بیشترین شباهت و نزدیکی را با وعده های آیت ... ریسی داشته باشد و از این روست که رییس جمهوری در دیدار با نمایندگان مجلس بار دیگر یادآوری کرده است که محور کار دولت در بودجه براساس عدالت خواهد بود. وی همچنین توضیح داد که نظام صحیح و عادلانه اختصاص بودجه ها در بخش های مختلف کشور و به تناسب ظرفیت ها و نیازها مشکلات اقتصادی کشور را به سمتی پیش خواهد برد که فقر مطلق ریشه کن شود.

یکی از مهمترین نقاط ضعف بودجه نویسی در همه دولت ها، تخصیص ناعادلانه درآمدهای کشور در بخش های مختلف بوده است. تخصیصی که اغلب منشاء اصلی رانت و ایجاد فساد در این بخش ها از یک سو و بی اعتمادی و ناامیدی مردم از سوی دیگر شده است. ردیفهای متعددی در دوره های پیشین برای اموری جز است که دولت در بودجه ۱۴۰۱ در برابر این ویژه خوری ها خواهد ایستاد.

از سوی دیگر بودجه سال آینده یکی از مهم ترین آوردگاه هایی است که در آن نشان داده خواهد شد؛ منظور آیت ... ریسی از آغاز مبارزه با فساد در بودجه چه بوده است. فساد که بی عدالتی یکی از ثمرات آن است. شماری از منتقدان وی در دوران انتخابات نسبت به شعار آیت ... ریسی در مبارزه با فساد واکنش انتقادی داشته و معتقد بودند که قوه قضایه که مسئولیت آن را وی بوده؛ بهترین و مهمترین محل مبارزه با فساد است. این اعتقاد در حالی است که سیستم بودجه نویسی در بخش های ناعادلانه و نقطه آغاز

به تأکید رهبر معظم انقلاب مبنی بر وجود پیوست عدالت در تمام طرح ها و برنامه های دولت مردمی و نیز اهتمام رییس جمهوری بر این مهم، یکی از اصول پررنگ مورد توجه در بودجه سال آینده؛ موضوع عدالت باشد. ایجاد توازن در توسعه همه ایران و شفافیت در حوزه اقتصادی هم به عنوان ابزار ابراز عدالت در بودجه سال آینده هستند که در سخنان آیت ... «سیدابراهیم ریسی» هم از محورهای همیشه برجسته بوده است.

**بودجه ای که تشنه عدالت است**  
در بحبوحه رقابت های انتخاباتی ریاست جمهوری سیزدهم، یکی از مهم ترین کلیدواژه هایی که آیت ... ریسی در نشست ها، مناظره ها، گفت و گوهای تلویزیونی و دیگر برنامه های تبلیغاتی دیگر بارها به آن اشاره و از اهمیت سخن گفت؛ مفهوم عدالت بود. در حقیقت تأکید آن زمان آیت ... ریسی بر تشکیل دولت مردمی، مبارزه با فساد، ساخت مسکن و ایجاد اشتغال، برای رسیدن به عدالتی بود که مردم ایران این روزها بیش از هر زمان دیگری تشنه آن بوده و هستند. پس از پیروزی در انتخابات ریاست جمهوری عمل به این مهم به ویژه با تأکید رهبر معظم انقلاب با شدت بیشتری از سوی دولت پیگیری شد.

رهبر معظم انقلاب در نخستین دیدار خود با اعضای هیات دولت تصریح کردند که کاملاً مراقبت شود که این دستور یا تصمیم و مصوبه، به طبقات محروم و به عدالت ضربه نزند. اکنون و در روزهای تقدیم لایحه بودجه به مجلس، این سندمالی را می توان مهمترین عرصه تحقق وعده ها و دغدغه های رییس جمهوری و تأکیدات رهبری

تأکید رهبر معظم انقلاب مبنی بر وجود پیوست عدالت در تمام طرح ها و برنامه های دولت مردمی و نیز اهتمام رییس جمهوری بر این مهم، یکی از اصول پررنگ مورد توجه در بودجه سال آینده؛ موضوع عدالت باشد. ایجاد توازن در توسعه همه ایران و شفافیت در حوزه اقتصادی هم به عنوان ابزار ابراز عدالت در بودجه سال آینده هستند که در سخنان آیت ... «سیدابراهیم ریسی» هم از محورهای همیشه برجسته بوده است.

**بودجه ای که تشنه عدالت است**  
در بحبوحه رقابت های انتخاباتی ریاست جمهوری سیزدهم، یکی از مهم ترین کلیدواژه هایی که آیت ... ریسی در نشست ها، مناظره ها، گفت و گوهای تلویزیونی و دیگر برنامه های تبلیغاتی دیگر بارها به آن اشاره و از اهمیت سخن گفت؛ مفهوم عدالت بود. در حقیقت تأکید آن زمان آیت ... ریسی بر تشکیل دولت مردمی، مبارزه با فساد، ساخت مسکن و ایجاد اشتغال، برای رسیدن به عدالتی بود که مردم ایران این روزها بیش از هر زمان دیگری تشنه آن بوده و هستند. پس از پیروزی در انتخابات ریاست جمهوری عمل به این مهم به ویژه با تأکید رهبر معظم انقلاب با شدت بیشتری از سوی دولت پیگیری شد.

رهبر معظم انقلاب در نخستین دیدار خود با اعضای هیات دولت تصریح کردند که کاملاً مراقبت شود که این دستور یا تصمیم و مصوبه، به طبقات محروم و به عدالت ضربه نزند. اکنون و در روزهای تقدیم لایحه بودجه به مجلس، این سندمالی را می توان مهمترین عرصه تحقق وعده ها و دغدغه های رییس جمهوری و تأکیدات رهبری



لایحه بودجه ۱۴۰۱ به عنوان مهم ترین سند مالی کشور، اصلی ترین عرصه تحقق عدالت به عنوان مطالبه اصلی رهبر معظم انقلاب و افکار عمومی جامعه از دولت مردمی بوده و براساس تصریح رییس جمهوری شفافیت مالی و تلاش برای توسعه متوازن در همه ایران از ابزارهای اصلی تحقق این هدف خواهند بود.

همزمان با نزدیک شدن به ایام تقدیم لایحه بودجه از سوی دولت به مجلس، گمانه زنی و تحلیل ها درباره این سند مالی آرام آرام در فضای رسانه ای و سیاسی کشور آغاز شده است. رییس جمهوری و تیم اقتصادی دولت هم در گفت و گوها و نشست هایی به برخی ویژگی های بودجه سال آینده اشاره می کنند.

با توجه به این اشارات می توان گفت که عزم دولت سیزدهم در نخستین تجربه بودجه نویسی، اصلاح ساختار مهمترین سند مالی کشور است تا کمترین میزان بی عدالتی در ردیف ها و ماده ها و اصلاحیه های آن باقی بماند و با بیشترین درصد شفافیت راه را بر هرگونه رانت و تبعیض ببندد.

رییس جمهوری چهارم آذر و در نشست مجامع استانی نمایندگان مجلس، از اصلاح ساختار بودجه سال ۱۴۰۱ با توجه به تأکیدات رهبری خبر داده است. به نظر می رسد با توجه

## آگهی مزایده فروش زمین های مسکونی / مرحله اول

شهرداری بیرم در نظر دارد به موجب مجوز شماره ۵/۷ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۴ و ۶/۵۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۸ شورای محترم اسلامی شهر بیرم نسبت به فروش قدرالسهم خود از زمین های مسکونی انتهایی خیابان بهداشت و مازاد معبر خیابان مهدیه طبق شرایط امور مالی شهرداری به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی اقدام نماید/

الف: قطعات انتهایی خیابان بهداشت :

| ردیف | شماره قطعه | کاربری | مساحت بر مترمربع | قیمت پایه(ریال) | مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال) |
|------|------------|--------|------------------|-----------------|----------------------------------|
| ۱    | ۲۲         | مسکونی | ۳۰۰              | ۸/۵۰۰/۰۰۰       | ۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰                      |
| ۲    | ۲۳         | مسکونی | ۳۰۰              | ۸/۵۰۰/۰۰۰       | ۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰                      |
| ۳    | ۲۴         | مسکونی | ۳۰۰              | ۸/۵۰۰/۰۰۰       | ۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰                      |
| ۴    | ۲۱/۱       | مسکونی | ۲۳۶              | ۸/۵۰۰/۰۰۰       | ۱۰۰/۳۰۰/۰۰۰                      |
| ۵    | ۲۱/۲       | مسکونی | ۲۴۴              | ۸/۵۰۰/۰۰۰       | ۱۰۳/۷۰۰/۰۰۰                      |

ب: مازاد معبر خیابان مهدیه :

| ردیف | نام خیابان /کوچه | کاربری | مساحت بر مترمربع | قیمت پایه(ریال) | مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال) |
|------|------------------|--------|------------------|-----------------|----------------------------------|
| ۱    | مهدیه /کوچه ۹    | مسکونی | ۲۰               | ۵/۰۰۰/۰۰۰       | ۵/۰۰۰/۰۰۰                        |
| ۲    | مهدیه /کوچه ۱۳   | مسکونی | ۱۵۰              | ۵/۰۰۰/۰۰۰       | ۳۷/۵۰۰/۰۰۰                       |
| ۳    | مهدیه /کوچه ۱۵   | مسکونی | ۱۴۷              | ۵/۰۰۰/۰۰۰       | ۳۶/۷۵۰/۰۰۰                       |

شرایط شرکت در مزایده :  
۱- شرکت کنندگان در مزایده بااستیبابات قطعه زمین مورد تقاضا خود، سپرده شرکت در مزایده را که در جدول فوق قید گردیده به حساب سیبا ۳۱۰۰۰۰۱۹۱۸۰۰۷ بانک ملی به نام شهرداری بیرم واریز نمایند. - ۲- مزایده از قیمت پایه شروع و به بالاترین قیمت اعلام شده متقاضی فروخته می شود . - ۳- متقاضیان شرکت در مزایده می بایست قیمت پیشنهادی خود را همراه فیش واریزی شرکت در مزایده در پاکت سر بسته در مهلت مقرر به دبیرخانه شهرداری تحویل ورسید دریافت نمایند. - ۴- مهلت تحویل پیشنهادها تا پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ می باشد. - ۵- برنده اول مزایده می بایست پس از اعلام و ابلاغ شهرداری نسبت به پرداخت واریز بهای قطعه زمین مورد برنده اقدام نماید. - ۶- در صورت انصراف برنده مزایده سپرده آن ها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. - ۷- به پیشنهادات مبهم و-مشروط و یا مخدوش، و سفید و یا فاقد فیش بانکی مربوط به سپرده شرکت در مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد. - ۸- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادها مختار است. - ۹- پیشنهادهای قیمت در مورد اشخاص حقیقی باید به امضا ی فرد پیشنهاد دهنده رسیده باشد ودر مورد اشخاص حقوقی به امضای صاحبان امضا مجاز تأیید 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 مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۲۰(اروز شنبه راس ساعت ۱۴در مکان شهرداری بر گزار می گردد. - ۱۲- افرادی که مشمول قانون مدخله در معاملات دولتی باشند حق شرکت در مزایده نخواهند داشت. در ضمن متقاضیان می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن های ۵۲۵۵۳۳۵۵-۵۲۵۵۳۳۵۵ داخلی ۷ تماس حاصل فرمایند.  
**نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰/۰۹/۰۱**      **نوبت چاپ دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۸**  
عبداله زارع درنیانی - شهردار بیرم      شناسه آگهی: ۱۲۳۵۵۱۲

## آیا درگیری میان اسرائیل و ایران قریب الوقوع است؟

گمان دست داشتن ایران درماجرای کشتی ها پرچم سفید را بالا برد و از توطئه دست برداشت.

اسرائیل در واقع بنا دارد با هزینه دیگران و در عین حال بهره مندی از دیگر کشورها نوعی عرض اندام در مقابل ایران کند. پرونده هسته ای و تلاش برای به سرانجام نرسیدن آن در سایه بزرگنمایی آنچه تهدید هسته ای ایران برای منطقه و جهان معرفی می کند از جمله این اقدامات است.

- اسرائیل در سایه تعقیب این استراتژی همچنین می کوشد تا با فشار روسیه ایران را به زعم خود از سوریه اخراج کند!

با فشار کشورهای مثل مصر ایران را از فلسطین دور داردا با فشار آمریکا در لبنان و عراق همین اتفاق را صورت دهد!

با حضور در اذربایجان و البته امارات و بحرین بر این مساله تأکید کند که در کنار مرزهای زمینی و دریایی ایران حاضر است و... - علی رغم همه این تلاشها یک واقعیت مسلم وجود دارد و آن اینکه اسرائیل مدتهاست درمرزهایش توسط مقاومت منطقه محصور شده است و قد و قامت جمعیت ۶ میلیونی اش اساسا پاندازه ای نیست که کشوری مثل ایران و در نگاهی عالی تر جبهه مقاومت در منطقه را تهدید نظامی بکند. فراموش نکنیم تهدیدات نظامی اسرائیل علیه ایران حالا عمری بیش از ۴۰ سال پیدا کرده و البته هیچ گاه از سطح تهدید و لفاظی فراتر نرفته است. چشمگیر شدن این تهدیدات در این روزها حداقل فایده اش برای حکام اسرائیل می تواند اثرگذاری بر مذاکرات هسته ای پیش رو ازیکسو و حفاظت از کابینه بشدت لرزان اسرائیل از دیگر سو باشد.



یک خبر چند تحلیل

مقام اسرائیلی که اصرار دارد هویتشان را فاش نکند می گوید همه حملات سایبری پیشین علیه ایران از ناحیه اسرائیل عملیاتی شده است. به نظر می رسد تأکید این رسانه بر عملیات اسرائیل در ساماندهی حملات علیه ایران از سوی اسرائیل ان هم دو روز مانده به مذاکرات حساس هسته ای ایران نوعی همدلی با اسرائیل و البته بردن آتش در زیر دیکغ غذای اسرائیل باشد.

- واقعیت آن است که در استراتژی اسرائیل در مواجهه با ایران یک اصل مسلم وجود دارد و آن هم عبارت است از پرهیز رژیم از رویارویی مستقیم با ایران.

واقعیت های علی الارض نشان می دهد اسرائیل نه علاقه ای به درگیر شدن مستقیم با ایران دارد و نه اساسا توان رزمی خود را برای این امر کافی ارزیابی می کند. شاهد زنده این ماجرا هم آنکه در قضیه نبرد رسانه، این گونه از درگیری مقدمه ای است بر درگیری هایی از نوع جدید میان ایران و اسرائیل.

- نیویورک تایمز همچنین به نقل از سه

خبر: نیویورک تایمز نوشته است نبرد سایبری میان ایران و اسرائیل ممکن است آغازی بر درگیری جدید میان ایران و اسرائیل باشد.

- نیویورک تایمز به نقل از دو مسئول آمریکایی که هویتشان را فاش نکرده گفته است ماجرای حمله سایبری اخیر به سیستم نرم افزاری مپب بنزین های ایران کار اسرائیل بوده وهمزمان افشای هویت صدها چهار امنیتی اسرائیلی بر روی اینترنت را که ایران معرفی کرده است. با این مقدمه نیویورک تایمز می گوید اهداف ایران و اسرائیل در ضربه زدن به یکدیگر در عرصه های سایبری از اهداف نظامی فراتر رفته است و به اهداف مدنی و امور مربوط به مردم گسترش یافته است از دیدگاه این رسانه، این گونه از درگیری مقدمه ای است بر درگیری هایی از نوع جدید میان ایران و اسرائیل.

- نیویورک تایمز همچنین به نقل از سه

## نحوه بازگشت به مدرسه در دوران همه گیری کرونا

آسیب های آموزشی، اجتماعی و سلامت دانش آموزان در دوران کرونا به دلیل بسته شدن مدارس، غیر قابل انکار است. در این دوران مجامع بین المللی بهداشتی بارها اعلام کرده اند که مدارس باید آخرین مکانی باشند که در جریان پاندمی بسته می شوند و اولین جایی باشند که بعد از کنترل پاندمی باز می شوند.

بسیاری از کشورهای موفق، بازگشایی مدارس را منوط به تکمیل واکسیناسیون دانش آموزان نکرده اند، بلکه در کنار برنامه واکسیناسیون جمعیت بالغ جامعه، رعایت کلیه نکات بهداشتی و احتیاطی را در اولین اولویت ممکن و شرط اصلی بازگشایی مدارس قرار داده اند.

تصمیمات در خصوص بازگشایی همزمان بخش های مختلف مانند بازگشایی مدارس و دانشگاه ها، حضور همه کارمندان در ادارات، بسیار خطرناک بوده و باید به شدت از آن پرهیز کرد. نه تنها در مدارس باید بازگشایی به صورت مرحله به مرحله صورت گیرد، بلکه در سایر بخش ها نیز باید بازگشایی ها، اولویت بندی شوند.

همزمان با اعلام خبر بازگشایی مدارس، شاهد اخباری مبنی بر از سرگیری فعالیت های دیگری نظیر بازگشایی دانشگاه ها، حضور همه کارمندان در ادارات و تصمیمات متعدد دیگر هستیم.

بازگشایی ها باید مرحله به مرحله باشد مسعود یونسین، اپیدمیولوژیست، در خصوص شرایط بازگشایی مدارس گفت: تمام فعالیت های کلان که قرار است بازگشایی شوند، باید مشخص شوند و بعد تعیین شود کدام فعالیت ها بیشترین اهمیت و اولویت را از نظر اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و مذهبی دارند؛ آنگاه فعالیت ها به ترتیب اهمیت از زیاد به کم مرتب شوند. در نهایت با تهیه جدولی متشکل از دو بعد اهمیت و انتقال بیماری، فعالیت هایی که بیشترین اهمیت و کمترین احتمال انتقال را دارند انتخاب و در خصوص بازگشایی آن ها اقدام شود.

موضوع مهم دیگر که قبل از بازگشایی مدارس باید مورد توجه قرار گیرد، میزان آمادگی مدارس است و در حین بازگشایی است. باید با تعیین ضوابط مشخص و تعیین قواعد کلی بازگشایی به مسئولان هر مدرسه اختیاراتی داده شود تا بتوانند با مشارکت اولیا و معلمان، به فرآورد شرایط مدرسه خودشان، تصمیمات مقتضی را اتخاذ و اجرا کنند. قانع کردن اولیا، معلمان و دانش آموزان در خصوص بی خطری و مناسب بودن شرایط حضور در مدارس از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، بنابراین تصمیمات در خصوص بازگشایی مدارس نیازمند برقراری تعامل مناسب بین اولیای دانش آموزان و مسئولان مدارس است تا به توافق دو طرفه دست یابند. بازدید اولیا از مدارس و اقداماتی که در جهت افزایش فاصله فیزیکی، تهویه، شستن دست انجام شده است، جلسات بین مسئولان مدارس با اولیا و تشکیل گروه های مجازی برای هر مدرسه از راهکارهایی است تا اولیا، معلمان و مدیران مدارس بتوانند با هم در ارتباط باشند.

توجه و تأکید بر آموزش بهداشت در این شرایط از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و محیط مدارس می تواند به همین منظور استفاده شود. به عبارت دیگر، اولین آموزش ها در روزهای ابتدایی بازگشایی می تواند به آموزش جنبه های بهداشتی مرتبط با پیشگیری از ابتلا و انتقال کرونا به دانش آموزان و والدین و حتی واکسیناسیون اولیایی که تا این زمان هنوز موفق یا متقاعد به انجام واکسیناسیون نشده اند اختصاص داده شود. اجرای آزمایشی هر اقدامی مانند بازگشایی پایه های خاصی از یک مقطع، تقسیم دانش آموزان به دو یا سه گروه، حضور هر گروه در روزهای مشخص در مدرسه و تداوم آموزش مجازی در سایر روزهای هفته از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و باید نتیجه این اجرای آزمایشی به دقت تحلیل شده و سپس نسبت به اجرای کلان تصمیم گیری شود. همانگونه که در دستورالعمل های صادر شده توسط وزارت بهداشت و آموزش و پرورش نیز ذکر شده، بازگشایی ها باید مرحله به مرحله بوده و به جای تعداد دانش آموزان مدارس، تراکم دانش آموزان در کلاس مبنای مرحله بندی باشد.

وقتی زیاد به هم دروغ می گوئیم، بسیاری از مسائل و روابط، عمق و معنی خود را از دست می دهند. انگار فقط به عنوان یک ابزار به هم نگاه می کنیم تا کارمان راه بیفتد و هنگامی که وسیله نقلیه جاندارمان از پل می گذرد، همه چیز را فراموش می کنیم. تو گویی خود نبودت آشنایی و از آنجا که گذر پوست به دیباغ خانه می افتد و علی رغم نرسیدن کوه به کوه، آدم به آدم می رسد.

در برخورد بعدی، یا باید دروغ های خود را تکرار کنیم یا به نوعی صحنه را خالی کنیم و در عبارت بهتر، متواری شویم و جالب اینجاست که احساس شرمندگی نمی کنیم و فکر می کنیم «زندگی صحنه یکنای هنرمندی ماست.» پس در این میدان نبرد، باید گلابیاتوروار برای تنازع بقا جنگید اما مساله اینجاست که با این

دنبال کردن بلاگرها و سوئیت هومها زمانی خطرناک است که به وضوح می بینیم آنها الگوهای بزرگی برای سبک زندگی شدند و مخاطبانشان تلاش می کنند جزء به جزء زندگی آنها را در زندگی مشترکشان پیاده کنند. متأسفانه در وضعیتی هستیم که به سبب افزایش ویروس کرونا و بیکاری بسیاری از افراد از مشاغل خود سیل صفحات روزمرگی در فضای اینستاگرام بسیار زیاد شده است، اما نباید همه تقصیرها را بر گردن کرونا انداخت چراکه تا زمانی که فرصت کسب درآمد میلیاردی آن هم تنها به واسطه انتشار روزمرگی های بی هدف و بدون پرداخت یک ریال مالیات در فضایی مانند اینستاگرام است چه کسی به سراغ مشاغل دیگر می رود!

### رفتارهای شمشزکننده برای باقی ماندن در صدر جدول لایک

متأسفانه در مدت کوتاهی شاهد رفتارهای زنده های از بلاگرها هستیم؛ مهمانی های مختلط با چالش رقص بین زن و مرد؛ تبلیغات عجیب و غریب به گونه ای که مواد خوراکی و غذایی را به شدت اسراف می کنند، «برای مثال در یکی از ویدئوهای که در شبکه های اجتماعی بیننده بسیار زیادی هم داشت بلاگر مورد نظر برای تبلیغ به فروشگاه عطاری رفته بود و تمام محصولات را بر سر و روی خود می ریخت و با صدای بسیار بلندی دنبال کنندگان خود را برای خرید از آن ترغیب می کرد»، یا در موارد دیگری جشن گرفتن مهمانی های هالووین که چند سالی است بین لاکچری ها جا افتاده است و به قول معروف از نان شب واجب تر شده است و با تزئینات شیک و پر زرق و برق و لباس هایی که قرار بوده است ترسناک باشد، اما بیشتر خنده دار است هالووین را جشن می گیرند آن هم بی آنکه بدانند چه پیشینه ای پشت این جشن است؛ فودبلاگرها هم که دیگر از اسراف شان که چشم ببوشیم مدام به دنبال تست میوه های استوایی اند که فقط در فودکورت های بالای شهر تهران یافت می شوند و با آب و تاب مقابل دوربین از طعم مزه این میوه ها برای شما می گویند؛ عجیب و غریب هایی از این قبیل موارد هم حجاب استایلها هستند که با آرایش های بسیار زیاد مدل های متفاوت شال و روسری را به شما آموزش می دهند و یا با یک عطسه از درون منزلشان سر از مشهد در می آورند که هم خنده دار است و هم شان این سفر را پایین می آورند؛ اینها تنها بخشی از رفتارهای زنده اینفلوئنسر هاست.

### الگوهای مصرف گرای زندگی

۲۸۰۰ هزار نفر برای شما یادآور چه عددی است؟ چند شهر، استان یا کشور با چنین عددی می شناسید؟ این جمعیت را اگر بخواید در یک مکان جا بدهید به اندازه چند استادبوم آزادی نیاز دارید؟ اگر شما

## چهارده توصیه رهبرانقلاب به نوجوانان

**۱** معنای جشن تکلیف را بدانید؛ «مأموریتی خدا به شما داده که اگر انجام بدهید در زندگی خوشبخت می شوید.»

**۲** نماز را اول وقت و با توجه بخوانید.

**۳** رابطه خود را با خدا مستحکم کنید.

# توصیه های - معنوی

**۴** سلامت معنوی خود را با توجه به خدا، نماز، دعا، توسل و یاد شهدا تأمین کنید.

**۵** هر روز مقداری قرآن با توجه به معانی آن بخوانید.

# توصیه های - علمی

**۶** احترام پدر و مادر را حفظ کنید و محبت هایشان را جبران کنید.

**۷** سلامت جسمی خود را از طریق ورزش و تغذیه مناسب تأمین کنید.

# توصیه های - فردی

**۸** در زندگی با شجاعت و اعتماد به نفس حرکت کنید.

**۹** درس خواندن را جدی بگیرید.

**۱۰** سلامت فکری خود را با مطالعه کتابهای خوب راه گشا و راه نما تأمین کنید.

**۱۱** کتابهای نوشته شده درباره شهدا و ایثارگران دوران دفاع مقدس را مطالعه کنید.

# توصیه های - اجتماعی

**۱۲** خودتان و اطرافیان را در مقابل نفوذ دشمنان مصونیت ببخشید.

**۱۳** در محیط خانه و مدرسه به عنوان یک نوجوان شاداب و کاری اثرگذار باشید.

**۱۴** خود را برای اداره کشور در آینده آماده کنید.

# توصیه های - اجتماعی

صمیمیت مزمن همراه ماست و روابط، علاقه ها و احساسات ما بی رنگ و بو هستند. هستند ولی انگار نیستند و در لحظاتی که تنها همین روابط انسانی و عاطفی به کار ما می آیند و اتفاقا لحظات بسیار مهمی نیز هستند کاملاً احساس فقیر بودن می کنیم. در واقع گذر پوست ما به دیباغخانه خودمان می افتد و ما به خودمان می رسیم. آن وقت ما می مانیم و پلاستیک می، ما می مانیم و امکانات بلااستفاده و به دنبال آن، نگرانی و بی علاقتی و نبود لذت، هر چند گاهی این اتفاقات خیلی سریع نمی افتد و ما خود را در مسیر پیشرفت احساس می کنیم، اما اگر دیر و زود دارد، سوخت و سوز ندارد و این شتر، روزی در خانه ما خواهد خوابید و آن وقت تازه بیدار خواهیم شد و شاید فرصت دیگری داشته باشیم یا نه...



روش، درست مثل یک گلابیاتور، هر چند پیش می رویم، انگار به جایی که می خواهیم، چون همیشه یک احساس تنهایی و عدم

## حرفاتو به کم مزمزه کن

مهمانی های لاکچری و عکس های زیبایشان ویتربینی از زندگی مجانی است که بابت آن ها پول های سنگینی دریافت کرده اند و حتی عکس هایشان از میز کارهای گل گلی و ظرف های یکدست و قابلمه های رنگی لک نیفتاده هم بیشتر یک پروژه عکاسی است تا یک روتین زندگی؛ باید گفت این تصاویر مخاطبان زیادی را تحت تأثیر قرار می دهد، جذابیت های زندگی بلاگرهای رنگی رنگی آنقدر زیاد است که مخاطب دلش بخواهد حتی به اندازه دیدن یک عکس با آن ها همراهی کند و دست آخر به خودش بگوید اصلاً چه اشکالی دارد؟ من هم دوست دارم چنین زندگی ای داشته باشم. بلاگرها نیز تبلیغات را دیگر از حالت زیرپوستی و پوشاکی درآوردند و خیلی مستقیم کار را ادامه دادند و رفته رفته میالغ را بالا بردند. بلاگرها تلاش را بی ارزش می کنند بلاگرها درآمد های بالایی دارند؛ آنقدر بالا که شاید حاذق ترین پزشکان و مهندسان هم از درآمد بالای آن ها تعجب کنند و حتی متأسفانه برای تبلیغات کارشان به این افراد پناه می برند؛ اینفلوئنسر ها تنها یک میلیون تومان به جیب بزنند و از خدمات فروشنده هم به صورت رایگان استفاده کنند آن هم بدون اینکه تحصیلات خاصی داشته باشند؛ استراتژی بلاگرها در این شکل است که هر چه لاکچری تر باشند طرفداران بیشتری را جذب می کنند و طرفدار بیشتر به معنی کسب درآمد بیشتر است حالا دانش آموزی را تصور کنید که یاد سخت درس بخواند تا در یک رشته و دانشگاه خود قبول شود و یا تلاش شبانه روزی یک پزشک و یا مهندسان و پژوهشگرانی را تصور کنید که روزانه در حال کار کردن هستند، اما یکباره می بینند یک بلاگر با چند عکس و درآمد یک روزشان به اندازه یک ماه آنهاست!

سرنوشت جامعه ای که جوان هایش همه بخواهند بلاگر شوند چه خواهد بود؟ در پاسخ به این سوال باید گفت جامعه ای را تصور کنید که نسل جوان آن برای رسیدن به درآمد بهتر به جای آنکه بخواهد برای مشاغل بالاتر و مفیدتری مانند پزشکی، مهندسی، پژوهشگری و کسب دانش و مهارتی که خودش و جامعه علمی وقت و جوانی اش را صرف بلاگر بودن کند، چون درآمد بیشتر و کم زحمت تر و البته زودبازده تری خواهد داشت، آیا شما می توانید او را مجبور کنید که به جای این کار شبانه روز تلاش کند؟

به طور قطع این آفت و مشکلات بسیاری از این دست سرنوشت جامعه ای است که دنبال روی بلاگرها خواهد شد.

## ردپای بلاگرها در زندگی معمولی ها



هم فکر می کنید که این عدد به لحاظ جمعیتی بزرگ است باید بگویم که این عدد تنها تعداد دنبال کنندگان یکی از بلاگرهای سبک زندگی ایرانی در اینستاگرام است. حتما تصور می کنید این جمعیت که درون صفحه اینفلوئنسر ها جمع شده اند محتوای متفاوتی را دنبال می کنند، اما باید بگویم خیر؛ اینچنین نیست این افراد هر روز چیزی حدود ۲۰ تا ۳۰ استوری از خوش گذرانی یک زوج جوان با لباس های رنگی و گران قیمت و پیشنهاد های خریدشان را می بینند، پست هایی را که همگی عکس های تکی و یا دو نفره آنیلهای از جشن های مختلف سالگرد ازدواج و تولد در

رستوران ها و مکان های مختلف است، سینی های خوش رنگ و لعاب غذاهای فودبلاگرها را لایک می کنند و در جشنواره هایشان شرکت می کنند و حسرت آن را همراه با آرزوهای موفقیت زیاد در کامنت ها برایشان می نویسند و اقرار می کنند که آن ها الگوی زندگی شان هستند؛ بله واقعاً این اتفاق در فضای مجازی ما رخ می دهد!

### مقصد نهایی بلاگرها کجاست؟

چندی است که افشاگری علیه صفحات رنگی و نحوه فعالیت شان نقل محافل رسانه ای شده است و دیگر کمتر کسی است که نداند معرفی کالاهای مختلف توسط اینفلوئنسر ها، هم فکری می کنید که این عدد به لحاظ جمعیتی بزرگ است باید بگویم که این عدد تنها تعداد دنبال کنندگان یکی از بلاگرهای سبک زندگی ایرانی در اینستاگرام است. حتما تصور می کنید این جمعیت که درون صفحه اینفلوئنسر ها جمع شده اند محتوای متفاوتی را دنبال می کنند، اما باید بگویم خیر؛ اینچنین نیست این افراد هر روز چیزی حدود ۲۰ تا ۳۰ استوری از خوش گذرانی یک زوج جوان با لباس های رنگی و گران قیمت و پیشنهاد های خریدشان را می بینند، پست هایی را که همگی عکس های تکی و یا دو نفره آنیلهای از جشن های مختلف سالگرد ازدواج و تولد در رستوران ها و مکان های مختلف است، سینی های خوش رنگ و لعاب غذاهای فودبلاگرها را لایک می کنند و در جشنواره هایشان شرکت می کنند و حسرت آن را همراه با آرزوهای موفقیت زیاد در کامنت ها برایشان می نویسند و اقرار می کنند که آن ها الگوی زندگی شان هستند؛ بله واقعاً این اتفاق در فضای مجازی ما رخ می دهد!

### توصیه های طب سنتی برای روزهای سرد و بارانی

بهتر است در روزهای سرد داخل خانه ها بسیار گرم نباشد و محیط خانه و محیط بیرون اختلاف دمایی بسیاری با هم نداشته باشند، چرا که اختلاف دما می تواند عاملی برای ابتلا به سرماخوردگی باشد و از این رو توصیه می شود که هر دو ساعت یک بار به مدت ۱۰ دقیقه پنجره ها باز شود تا هوا در داخل خانه جریان داشته باشد و راکد نماند. -از جمله دمنوش هایی که ایمن هستند و می توان به طور روزانه از آن ها استفاده کرد، پونه، بابونه، نعنا، ختمی، پنیرک و آویشن البته به مقدار کمتر هستند و از آنجایی که آویشن گیاه گرمی است، نباید به مقدار بسیار و طولانی مدت از آن استفاده شود و برای استفاده روزانه نصف یک قاشق مربا خوری از آن کفایت می کند و همچنین در صورتی که افراد سوزش حلق، خنجره و بینی دارند باید آویشن را به دمنوش خود اضافه نکنند. -مصرف خوراکی هایی نظیر کدوخلوایی که حاوی مقادیر بسیاری از ویتامین سی است و به تقویت قوای جسمی کمک می کند، استفاده از چغندر و سلغم هم به صورت خام و پخته و هم در آش و استفاده از آش ها و سوپ ها به طور کلی در روزهای سرد توصیه می شود. -افراد نباید در این روزها به دلیل سرما ورزش کردن را فراموش کنند و بهتر است در این فصل هنگامی که هوا معتدل است یعنی نزدیک ظهر ورزش کنند. البته باید حواستان باشد که نزدیک به زمان غذا خوردن این اقدام را انجام ندهند و یک ساعت قبل از غذا و یا دو ساعت بعد از غذا خوردن این اقدام را انجام دهند و نیازی هم نیست که ورزش تخصصی انجام دهند و اگر که مشکل پا و کمر ندارند، درجا زدن و طناب زدن در خانه کفایت می کند.

ممکن است این عارضه در فصل سرما در برخی افراد شدت یابد و یا اینکه در تعدادی از اشخاص سبز رنگ شود که نشان دهنده عفونت است و افرادی که دچار این مشکل هستند بهتر است به پزشک مراجعه کنند و برای پیشگیری از آن توصیه می شود که بعد از حمام مویها با دو حوله آب گیری شوند و بعد با باد ملایم ششوار کاملاً کف سر خشک را کنند و توصیه می شود که افراد به هیچ عنوان با سر خیس از خانه بیرون نروند.

دکتر زهره مرتجی (متخصص طب سنتی ایرانی)

## تأثیر زبان بدن در ارتباطات

کلمات و زبان عادی نمی تواند پاسخگوی ارتباط پیچیده ما باشد. هر چقدر زیبا و رسا کلمات را سر هم کنیم، باز هم در بیان عمق احساس و عاطفه مان ضعیف و مستاصلیم. حتی گاهی اوقات کلماتی که از زبان مان خارج می شوند با احساس مان زمین تا آسمان فاصله دارند. شوخی می کنیم و می خندیم اما دل مان خون است. اشک از چشمان مان سرازیر است اما شوق و ذوق داریم. شاید مشکل بزرگ خیلی از ما همین باشد که نمی توانیم آن چه را در ذهن داریم با حروف الفبا قالب گیری کنیم و ارائه بدهیم. با این که تصویر و صدای هر دوست و آشنایی با ما تنها یک تماس ویدئویی فاصله دارد، هنوز هم تکنولوژی نتوانسته جای ارتباط حضوری را بگیرد. هنوز حرف های مهم رودر رو گفته می شوند؛ حتی اگر تصویر طرف مقابل در صفحه تلفن همراه جذاب تر و باکیفیت تر باشد. حرف هایی هست که از حنجره بیرون نمی آید اما در شکلی دیگر خودش را نمایان می کند تا ما برای هر ارتباطی درگیر املا و انشا نشویم. یک سلام و احوالپرسی ساده می تواند در چند پیام ساده گنجانده شود اما گاهی از آهنگ سلام یکی از اطرافیان متوجه غم خداحافظی در حرکات و نگاهش می شویم. چرا جملات نمی توانند شکل دهنده اصلی ارتباط ما باشند؟ بطور بدون آن که حرفی در سر داشته باشیم همه اسرارمان را لو می دهیم؟

زبان بدن اگر چه از ابتدای تولد مورد استفاده قرار می گیرد اما هیچ وقت آموزش داده نمی شود. اگر زبان بدن بدانید، مثل دانایی در صحبت به یک زبان خارجی، توانایی صحبت و درک افرادی را دارید که اطرافیان تان از آن عاجزند. با این تفاوت که زبان بدن، زبانی برای همه است. از نوزاد یک روزه تا پیرمردی در کما، از یک دوست فامیلی تا غریبه ای می شوند و تسلط بر آن می تواند شما را چند قدم جلو بیندازد. شاید زمانی فرا برسد که از دست و پای خودمان برای گفتن حرف هایی که برای زبان سنگین اند کمک بگیریم. چطور با بدن مان حرف بزنیم؟

قبل از این که اولین کلمه از دهان مان خارج شده باشد، برداشت اولیه از شخصیت و رفتارمان در ذهن طرف مقابل شکل می گیرد. اولین برداشتها مهم ترین بخش شناسایی و درک آدم های جدید در زندگی است که طبق تحقیقات صورت گرفته به فاصله هفت تا ۱۷ ثانیه پس از ملاقات اولیه شکل می گیرد. برای این که قبل از شروع صحبت مکالمه پایان نیابد، باید به نکات مهمی توجه کرد. لباس مناسب پوشیدن نکته اول است. نوع ورود به هر مکان نیز به شدت تأثیرگذار است. بایستی صاف بایستید و شانه های تان را به عقب برگردانید. لیخند بزنید و مستقیماً به سمت کسانی بروید که قصد ملاقات شان را دارید.

دست دادن قدم بعدی در ارتباط غیرکلامی است. دست دادن باید محکم باشد اما نه با فشار زیاد. دست دادن محکم نشان از تسلط شما دارد. در حالی که یک مصافحه شل و وارفته می تواند نشانه اضطراب، بی علاقتی و بی اعتمادی باشد. حتی تعداد تانیه هایی که دست دیگری را در دست دارید تأثیرگذار و مهم است. حالت بدن را بعد از دست دادن تنظیم کنید. در حالی که صاف نشستاید و شانه های تان را عقب نگه داشته اید، وضعیت بدن خود را در حالت پذیرا و باز قرار داده و دست های تان را روی پایتان قرار دهید و در مواقع لازم در حرف زدن از آنها کمک بگیرید؛ البته به اندازه! فراموش نکنید که صاف نشستن به معنای عصا قورت دادگی نیست و باید کمی بدن تان را از کمر به جلو خم کنید.

وضعیت بدن یا Posture می تواند به تنهایی شما را با اعتماد به نفس و هیجان زده جلوه دهد یا از شما تصویری بی حوصله و دفاعی در ذهن مخاطبان بسازد. حرکات مختلف با دست می تواند در نفوذ کلام شما تأثیر بسزایی بگذارد حتی اگر فرد روهویتان چیزی از زبان بدن نداند. حرکات دست باید ثابت و قوی باشند. کف دست به سمت بالا از انواع زست هایی است که اعتمادساز است. اگر هنگام صحبت قلب خود را لمس کنید، مهری بر واقعی بودن حرف های شما خواهد بود. اگر مشاهده کردید که هم صحبت تان انگشتان دستش را به هم چسبانده، می توانید نتیجه بگیرید که از حرف های خود اطمینان دارد. همچنین دست های قلاب شده به هم نشان از اضطراب و ناآرامی است. لمس کردن هم از نشانه های خجالت است.

زبان بدن می تواند ساعت ها مورد بحث قرار گیرد و تحلیل شود. یادگیری آن هم می تواند جذاب باشد. در صورت خواندن چند مقاله و تحقیق در مورد روان شناسی زبان بدن، به این نتیجه خواهید رسید که بسیاری از اطرافیان تان حرف هایی نگفته دارند که هیچ گاه به شما نگفته اند و قصد برملا کردنش را هم نداشته اند.»

## بهترین مخلفات در کنار کباب

اغلب کباب‌ها به همراه مخلفاتی در اطراف آن سرو می‌شوند و چنانچه این مخلفات در کنار کباب نباشد فرد لذت کافی را از غذایی که می‌خورد نمی‌برد. امکان دارد مخلفات کباب در نگاه اول جزء خصوصیه‌های یک کباب عالی محسوب نشود ولی در مراحل انتخاب نهایی بهترین کباب جزء چیزهای اثرگذار است. مخلفات کنار غذا سبب می‌شود میل و اشتیاق بیشتری را به خوردن غذا پیدا کنید.

### کباب را با چه مخلفاتی بخوریم؟



از قدیم بیشتر برای خوردن کباب از سماق، گوجه و سبزی خوردن استفاده می‌کردند. این کار بی تاثیر نبوده و نیست. به جز اینها لیموی تازه نیز برای خوردن در کنار گوشت بسیار پرفایده است. این کار برای استفاده بیشتر از آهن مواد گوشتی است. برای استفاده کردن بیشتر از آهن مواد گوشتی، انواع کباب را می‌توانید با آب نارنج، سالاد، سبزیجات تازه، گوجه فرنگی کبابی، پیاز، فلفل سیاه یا سماق میل کنید تا به‌وسیله ویتامین C این مواد، جذب آهن گوشت بیشتر گردد.

### کباب را با چه مخلفاتی نخوریم؟

استفاده از ماست، دوغ و کفیر همراه غذاهای گوشتی سفارش نمی‌شود، زیرا کلسیم این محصولات می‌تواند از جذب آهن گوشت کم کند. ولی می‌توانید نیم تا یک ساعت بعد از استفاده از غذای گوشتی ماست و دوغ بخورید. ماست دیر هضم است و استفاده بسیار آن برای سرد مزاجان و کسانی که معده سرد دارند مناسب نیست. استفاده همزمان ماست با گوشت برای همه به ویژه مبتلایان دردهای مفصلی مناسب نیست و می‌تواند باعث شدیدشدن بیماری گردد.

## چند ایده رنگی برای آشپزخانه‌های کوچک (۱)



رنگ آشپزخانه کوچک باید با دقت بالایی انتخاب شود تا موجب کوچک‌تر نشان دادن فضای آن نشود. در ادامه به بررسی چند رنگ آشپزخانه کوچک می‌پردازیم.

### ترکیب سرم‌های، قهوه‌ای و سفید

داشتن آشپزخانه کوچک به این معنی نیست که نمی‌توانید سراغ رنگ‌های تیره بروید، اما باید از این رنگ‌ها کاملا هوشمندانه و با احتیاط استفاده کنید. برای کاهش حس بسته و دل‌گیر بودن فضا، بهتر است برای رنگ آشپزخانه کوچک از رنگ‌هایی که تناژ عمیق دارند مثل سرمه‌ای استفاده کنید و برای ایجاد کنتراست، آن را با مقدار زیادی رنگ سفید ترکیب کنید. مثلا می‌توانید از سرمه‌ای برای رنگ سطوح مانند کابینت‌ها استفاده کنید و برای صندلی‌های آشپزخانه از پارچه چرم قهوه‌ای، تکه چوب‌های قهوه‌ای در قسمت‌های مختلف و برای کفپوش، دیواره‌ها و سایر لوازم آشپزخانه از رنگ سفید استفاده کنید. بدین ترتیب آشپزخانه شما هم ظاهر بسیار زیبا و منحصره‌فردی خواهد داشت و هم گرمای خاصی را منتقل خواهد کرد

### سبز زیتونی، سفید و چوب

رنگ‌های گرفته شده از طبیعت، حس طراوت و تازگی را در فضای آشپزخانه فراهم می‌کنند. بهتر است رنگ‌آمیزی فضا را از رنگ پایه سفید آغاز کنید و سپس با رنگ‌های چوبی و خاکی

خنثی به فضا عمق ببخشید. از رنگ سبز زیتونی که در واقع نشانه اصلی طبیعت است، می‌توانید به عنوان رنگ اکسنت استفاده کنید. رنگ‌های طبیعی بدون ایجاد حس تاریکی، کنتراست جالبی را در فضا ایجاد می‌کنند.

### سفید، آبی و زرد

این ترکیب رنگ روشن اگر به عنوان رنگ آشپزخانه کوچک مورد استفاده قرار بگیرد، باعث می‌شود آشپزخانه کوچک، بزرگ‌تر و دل‌بازتر به نظر برسد و دست شما را به هنگام طراحی باز می‌گذارد. دیوار و سقف روشن، نور را منعکس می‌کنند و باعث می‌شوند که فضا بزرگ‌تر به نظر برسد. برای دیوارها و کابینت‌ها از رنگ سفید استفاده کنید و از رنگ آبی یا زرد برای میلمان و ظروف استفاده کنید. می‌توانید یک قفسه، درب کابینت یا درب دیگری را اگر در آشپزخانه دارید، به رنگ شاخص زرد یا آبی انتخاب کنید.

### سفید و چوب طبیعی

برای این‌که این‌طور تصور شود که آشپزخانه شما فضای بزرگ‌تری دارد، نیاز است تا رنگ سفید را به صورت گسترده استفاده کنید. سفیدهای متنوع مثل یخچالی، شیری، صدفی، سفیدخاکستری و... را باهم ترکیب کنید تا ظاهری یک‌پارچه به وجود آید. برای کابینت استفاده کنید از چوب یا روکش چوب طبیعی استفاده کنید تا سردی رنگ سفید را متعادل کند و حس دعوت‌کنندگی در فضای آشپزخانه به وجود آورد.

### آبی، مسی و خاکستری استیل

ترکیب رنگ‌های متالیک، ظاهر مدرنی را برای آشپزخانه شما به ارمغان خواهد آورد. برای ظاهری پویاتر، از تناژها متنوعی استفاده کنید. برای مثال مس و استیل ترکیب خوبی را به وجود می‌آورند، زیرا تناژهای گرم و سرد را در کنار هم قرار می‌دهند. سینک و ظروف مسی و همچنین لوستر مسی گرمای مناسبی را در فضای شما تامین می‌کنند. به کمک سطوح خاکستری، کابینت‌های آبی و لوازم استیل، فضای گرم به وجود آمده ناشی از لوازم مسی را تعدیل کنید.

کنیم.

۹. یک ایده تزیینی برای اتاق فرزندمان پیاده کنیم: چندین ایده تزیینی متفاوت را پیگیری نکنیم. اتاق را شلوغ و درهم نکنیم. اتاق کودک جایی است که وقتی هرکی پای خود را داخل آن می‌گذارد باید آرامش را احساس کند.

۱۰. تخت‌خواب نوزاد تا نوجوان بخریم: برای صرفه‌جویی در هزینه‌ها تخت فرزند خود را از ابتدا حالت نوزاد تا نوجوان بخرید که فرزند شما بتواند مدت زمان بیشتری از آن استفاده کند.

۱۱. از فضای پشت در استفاده کنیم: به نحوی که موجب شلوغی نشود، در چند کیسه پارچه‌ای برخی لوازم بازی کودکان را مرتب کنیم.

## نکات مهم انتخاب پرده برای خانه کوچک

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در انتخاب پرده مناسب خانه کوچک همواره رعایت می‌شود بحث تاثیر این محصول در بزرگتر نشان دادن منزل است.

### انتخاب قد مناسب پرده برای بلندتر نشان داده شدن ارتفاع دیوار

سعی کنید در انتخاب پرده مناسب خانه کوچک اگر محدودیتی ندارید ارتفاع را همواره بلند در نظر بگیرید تا پرده‌ها به‌صورت نصفه آویزان نباشد. بهترین گزینه قرار گرفتن پرده به فاصله حدود دو سانتی متر از زمین است. این نوع ایستایی یک مدل مدرن و غیر رسمی به حساب می‌آید. اگر دوست دارید فضایی رسمی و کلاسیک داشته باشید بهتر است چند سانتی‌متر پرده‌ها روی زمین کشیده شود.

همچنین میل پرده‌ها را نیز تا جایی که امکان دارد با پنجره فاصله دهید و حتی الامکان به سقف نصب کنید تا پرده‌های شما از سقف شروع شود و تا نزدیکی زمین ادامه پیدا کند. این کار باعث می‌شود از نظر بیننده ارتفاع دیوار شما بلندتر به‌نظر برسد.

در مورد پرده‌های شید رول و زبرا قضیه تا حدودی فرق می‌کند. بهتر است همانند نوع پارچه‌ای، پرده را از نقطه‌ای نزدیک به سقف شروع کنید ولی نیازی به امتداد پرده تا نزدیکی سطح زمین نیست. همان فاصله ۱۰ الی ۱۵ سانتی متر پایین از سطح پنجره کفایت می‌کند.

### برای انتخاب عرض مناسب پرده، خساست به خرج ندهید

چه برای پرده‌های پارچه‌ای و چه برای پرده‌های زبرا و شید، زدن پرده داخل چهارچوب پنجره اصلا توصیه نمی‌شود؛ مگر اینکه بنا به دلایل خاصی نتوانید پرده را خارج از قاب پنجره نصب کنید. بهتر است پرده‌های شما به‌گونه‌ای اندازه‌گیری شود که ۱۰ الی ۱۵ سانتی‌متر در بیرون از چهارچوب نصب شود.

### هنگامی که نیازی ندارید از پرده استفاده نکنید

یکی از مهم‌ترین دلایل استفاده از پرده‌ها حفظ حریم خصوصی است. پس اگر دید به داخل ندارید سعی کنید پرده‌ها را کنار بزنید. مثلا برخی منازل در طول روز به دلیل تابش آفتاب دید به داخل ندارند. یا اگر هم دید دارید می‌توانید از پرده‌های حریر استفاده کنید و هنگام شب که چراغ‌ها روشن می‌شود پرده‌های خود را بکشید. برای پرده‌های مدرن مثل شید و زبرا هم همین‌طور، بهتر است آن‌ها را در حالتی قرار دهید که نور به داخل بتابد. این کار باعث می‌شود فضای منزل کوچک شما در طول روز بزرگ‌تر و دل‌بازتر به‌نظر برسد.

### پرده‌ها را همواره تمیز نگه دارید

تمیز بودن و عدم وجود گرد و غبار بر روی پرده و سایر وسایل یکی از دلایل بزرگ‌تر نشان داده شدن اتاق شمامست که ممکن است زیاد مورد توجه قرار بگیرد. سعی کنید اتاق و وسایل داخل آن از جمله پرده‌ها را همواره تمیز نگه دارید و به‌صورت دوره‌ای بشویید.

## حال خوب گیاهان با مراقبت صحیح



گیاهان آپارتمانی طبیعت را به داخل خانه می‌آورند. خانه را رنگی از سبزی می‌بخشند و بخش‌های بی‌روح خانه را ملایم و زیبا می‌کنند. گیاهان حتی می‌توانند هوای بهتری در خانه ایجاد کنند. بعضی از گیاهان محلی هستند و نگهداری‌شان شرایط ویژه‌ای دارد، اما این ترغندها به طور کلی می‌تواند به شما کمک کند، گیاهانتان را سالم نگه دارید:

### گیاهان را با شرایط نوری خانه تطابق دهید:

گیاهان در نیاز به نور متفاوت هستند. بعضی‌ها به نور زیاد احتیاج دارند که می‌توانید آن را مقابل پنجره رو به جنوب در خانه پیدا کنید. بعضی دیگر از گیاهان در نور ملایم صبح و در مقابل پنجره رو به شرق رشد می‌کنند. شدت نور بسته به فصل متغیر است، اما به طور حتم تمام گیاهان آپارتمانی با نور بیرون بهترین عملکرد را دارند. گیاهانتان به شما نشان می‌دهند که آیا به نور بیشتر یا کم‌تری نیاز دارند. نور زیاد معمولا برگ‌های سبز را زرد می‌کند و حتی اگر آب کافی داشته باشند، پژمرده می‌شوند. اگر هم نور کافی دریافت نکنند، برگ‌هایشان را از دست می‌دهند و سفت می‌شوند.

### گلدان مناسب انتخاب کنید:

مهم است که اندازه، جنس و حتی رنگ مناسب را برای انتخاب گلدان در نظر بگیرید.

### از خاک گلدان مرغوب استفاده کنید:

خاک گلدان خوب یا ایجاد تعادل در هوادهی، تغذیه و نگهداری رطوبت، ریشه‌های سالم‌تری پرورش می‌دهد.

### به اندازه کافی به گیاه آب بدهید:

گل‌های آپارتمانی به آبیاری مکرر و کامل نیاز دارند. تمام ریشه را خیس کنید و بگذارید آب اضافه از زیر گلدان خارج شود. نگذارید آب راکد بیشتر از یک یا ۲ روز در زیرگلدانی بماند.

این کار باعث بیماری‌های مختلف در ریشه می‌شود. اجازه دهید قبل از آبیاری دوباره خاک گلدان کاملا خشک شود برای این که رطوبت خاک را اندازه بگیرید، انگشتتان را حدود ۵ سانتیمتر داخل خاک فرو کنید. اگر خشک

### رطوبت را افزایش دهید:

گلدان‌ها را در جاهایی از خانه که مرطوب هستند، مثل آشپزخانه و حمام (اگر نور کافی دارند) بگذارید.

### برگ‌ها را تمیز نگه دارید:

خاکی که روی برگ گیاهان آپارتمانی می‌نشیند، نور را محدود می‌کند و حشرات را در خود نگه می‌دارد. برگ‌ها را با دستمال مرطوب پاک کنید و اگر هوا سرد نیست، آنها را در حیاط بشویید.

## بزرگ نشان دادن فضای کوچک خانه

### روشن‌تر ساختن خانه:

با استفاده از رنگ‌های روشن، دکوراسیون خانه خود را تغییر دهید.

### رنگ‌های روشن:

به‌جای اینکه دیوارها را تخریب کنید و هزینه‌های اضافی بپردازید، از رنگ‌های روشن استفاده کنید که فضای بصری خانه را افزایش می‌دهند. به‌جای قرمز و قهوه‌ای از رنگ‌های سفید و گرم استفاده کنید. در آخر خواهید دید که رنگ‌های روشن چقدر به‌فضای خانه افزوده‌اند.

### استفاده از پرده‌های نازک:

یک روش عالی برای بزرگ نشان دادن

## ویژگی های

## فرش مناسب آشپزخانه

فرش هایی که تراکم بالاتری دارند را برای آشپزخانه خود انتخاب کنید. بهتر است فرش یا گلبمی که در قسمت آشپزخانه استفاده می‌شود از آن دسته فرش هایی نباشد که خرده های نان و آشغال ها و یا شکر و نمک و موارد این چنینی که در آشپزخانه زیاد است داخل بافت فرش برود و از آن بیرون نیاید، به همین علت بهتر است فرش را طوری انتخاب کنید که مشکلات از این قبیل برای آن ها پیش نیاید.

پس در نتیجه برای خرید فرش آشپزخانه دقت داشته باشید که فرش باید از نظر سبک کاملا مطابق با سبک دکوراسیون آشپزخانه باشد. به طور مثال اگر دکوراسیون آشپزخانه شما مدرن است، نمی‌توانید از فرش های سنگین و اصیل ایرانی که تنوع رنگ بالایی دارند استفاده کنید و این عدم تناسب باعث می‌شود که فضا زیبا به نظر نرسد. علاوه بر آن باید رنگ فرش آشپزخانه شما با رنگ دکوراسیون هماهنگی داشته باشد و یا در هارمونی با سایر رنگ ها باشد تا فضای زیباتری را به آشپزخانه شما بگذارد، این کار را راحت تر انجام می‌دهید.

اگر آشپزخانه بزرگی دارید و تصمیم دارید در آشپزخانه از میز ناهارخوری استفاده کنید بهتر است ابعاد فرش به گونه‌ای باشد که زیر کل میز ناهارخوری به همراه صندلی‌ها را فرا بگیرد.

اگر کفیوش آشپزخانه شما به نوعی است که فرش روی آن لیز می‌خورد، بهتر است در زیر فرش از قالب هایی که امروز در بازار عرضه می‌شوند استفاده کنید تا جلوی سر خوردن فرش روی کفیوش گرفته شود تا از خطرات احتمالی هنگام تردد در آشپزخانه جلوگیری شود. مخصوصا که تردد در آشپزخانه معمولا با وسایل شوخ‌راکی، شکستی و غیره همراه است و می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد و توجه به این نکات ریز می‌تواند علاوه بر داشتن یک خانه زیبا شما را از هر نوع آسیب مصون بدارد.

### جایایی مبلمان:

از قرار دادن مبلمان در کنار یکدیگر و روبروی دیوارها خودداری کنید. در اطراف خانه قدم بزنید و دقت کنید کجای خانه باید میل قرار بگیرد. اگر تعداد میل‌ها زیاد است و همه فضا را اشغال می‌کند، تعدادی را حذف کنید.

### مبلمان را به گونه‌ای بچینید که فضا را بازتر نشان دهد:



مبلمان باید طوری کنار هم قرار بگیرند که شما و میهمانان بتوانید از بین آن به‌راحتی عبور کنید. شما می‌خواهید فضا را بازتر کنید و نمی‌خواهید رفت و آمد را برای میهمانان سخت کنید.

- بین اتاق‌ها و مبلمان یک مسیر در نظر بگیرید.  
- وقتی میل را جایی قرار می‌دهید، مطمئن شوید می‌همان می‌تواند از ورودی به‌راحتی عبور کند و سر جایش بنشیند.

### از مبلمان غیر ضروری خلاص شوید:

شاید بهترین راه برای ایجاد فضای بازتر ، خلاص شدن از مبلمان به‌در نخور و غیر ضروری باشد. اگر شما میل، میز یا کتابخانه‌ای دارید که بلا استفاده است و به‌آن نیاز ندارید، بهتر است از شرش خلاص شوید. به‌محض حذف کردن مبلمان اضافی، متوجه خواهید شد که چقدر فضا باز است.

### حذف قاب‌ها:

در اطراف خانه قدم بزنید و به‌دیوارها نگاهی بیندازید. نقاشی‌ها، آثار هنری و هر چیزی که روی دیوارها هست را بردارید. سعی کنید حداقل برخی از بخش‌های دیوار را خالی نگه دارید.

### برخی چیزها را در قفسه‌ها یا کمد‌ها قرار دهید:

یکی از مسائلی که باعث می‌شود فضای خانه تنگ‌تر و دلگیرتر به‌نظر برسد، آیتن‌ها و قاب‌ها و سایر مواردی هستند که در قفسه‌ها، روی میز و کنار تلویزیون قرار می‌دهید. به‌جای این کار می‌توانید این کتاب‌ها، قاب‌ها و غیره را داخل کابینت‌ها و کمد‌ها قرار دهید تا دیده نشوند.اگر کتاب‌های زیادی دارید، بهتر است برای آن یک کتابخانه جادار تهیه کنید.



برای نور بخشیدن به‌فضاهای تاریک خانه، تعداد لامپ بیشتری را در آن اتاق‌ها نصب کنید و یا پرده‌های تیره را آنجا حذف کنید.

در نتیجه، یک فضای بزرگتر و روشن‌تری برای خود و میهمانان شما ایجاد خواهد شد. می‌توان از نورهایی که زیر کابینت‌ها نصب می‌شود برای روشن ساختن آشپزخانه استفاده کرد.

- چراغ‌های قدیمی را با لامپ‌های LED تعویض کنید.

- از نورهای روشن به‌جای زرد و نارنجی استفاده کنید.

- از لامپ جدولی و یا لامپ ایستاده استفاده کنید تا نور بیشتری به‌فضا بدهد.



## کشف سیاره‌ای که یک سال کامل در آن ۱۶ ساعت است

ستاره شناسان موفق به کشف سیاره ای جدید در خارج از منظومه شمسی شده اند که تنها در ۱۶ساعت به دور ستاره خود می چرخد. این سیاره تازه کشف شده مشتری فوق داغ نامیده می شود؛ زیرا دمای سطح این سیاره به حدود ۳ هزار و ۵۰۰ درجه کلوین (حدود ۶ هزار درجه فارنهایت) می رسد و می توان مدعی شد که این حرارت تقریباً به اندازه یک ستاره کوچک داغ است. محققان این سیاره را TOI-۲۱۰۹b نامگذاری کرده اند و گفته می شود دومین سیاره داغی است که تاکنون کشف شده است. با این حال موضوعی که این غول گازی را بسیار جالب می کند این است که این سیاره تنها در مدت ۱۶ ساعت به دور ستاره خود می چرخد. این ویژگی سبب شده یک سال در این سیاره بسیار کمتر از یک شبانه روز زمینی باشد. محققان بر این باورند که دلیل ویژگی فوق، احتمالاً واپاشی مداری سیاره TOI-۲۱۰۹b است که بر اساس آن به آرامی دور ستاره‌اش می چرخد، نزدیک تر و نزدیک تر شده تا اینکه یک روز با آن برخورد کرد. ماهواره بررسی گذر سیارات فراخورشیدی گذر ناسا به نام «تس» (TESS)، این سیاره فوق داغ را کشف کرد. «یان وانگ»، سرپرست این تیم تحقیقاتی در مورد این کشف جدید می گویند: ممکن است بتوانیم بگوییم که چگونه این سیاره در یک یا دو سال آینده به ستاره خود نزدیکتر می شود. ماهواره تس ناسا رصد TOI-۲۱۰۹ را در ماه مه ۲۰۲۰ آغاز کرد. این سیاره در بخش جنوبی صورت فلکی هرکول واقع شده و حدود ۸۵۵ سال نوری از زمین فاصله دارد. این سیاره دو هزار و صد و نهمین شء مورد توجه است که توسط ماهواره تس کشف شده است. این فضاپیمای یک ماه برای اندازه گیری نور ستاره و همچنین گذر زمان صرف کرد. گذرهای افت های دوره ای در نور ستارگان هستند که محققان از آن برای نشان دادن عبور یک سیاره از مقابل ستاره استفاده می کنند. این داده ها تأیید می کند که این ستاره میزبان جسمی است که هر ۱۶ ساعت یک بار از اطراف آن عبور می کند.

## برنامه هایی که امنیت تلفن همراه را تهدید می کند



که با تروجان‌ها یا بدافزارهای دیگر پوشانده شده‌اند. برای دانستن آبوهوا حتما نباید یک برنامه روی گوشی‌تان نصب کنید.
مراجعه به یک سایت هم کار شما را راه می‌اندازد.

### ۳- فیس بوک

همه ما برنامه‌هایی که در تلفن همراه خود داریم امن نیستند. بعضی از این برنامه‌ها، برنامه‌های رایج و محبوبی هستند که ما روزانه و بارها و بارها از آن‌ها استفاده می‌کنیم. بهتر است بدانیم که این برنامه‌ها از به کدام اطلاعات در تلفن همراه ما دسترسی دارند. همه ما تلفن‌های همراه خود را دوست داریم اما برخی از برنامه‌هایی که دوستشان دارید و به آنها اعتماد کرده‌اید می‌توانند حریم خصوصی شما را در معرض خطر قرار دهند. لازم به یادآوری است که برای سرقت هویت و حتی هک کردن حساب‌های بانکی شما، اطلاعات بسیار کمی نیاز است.

### محافظت فعال

اگر قبل از بارگیری هرگونه برنامه ساده، چند نکته ساده را رعایت کنید، می‌توانید از هک شدنتان پیشگیری کنید. فقط از فروشگاه‌های قانونی برنامه‌ها را دانلود کنید. همچنین بهتر است ابتدا کمی تحقیق کنید.

### ۱- نرم‌افزارهای اسکن

برنامه‌ای که به عنوان اسکنرها طراحی شده‌اند می‌توانند خطرناک باشند. برخی از این برنامه‌ها، برنامه‌های خطرناکی هستند که از هرچه اسکن می‌کنید پشتیبانی می‌گیرند و حتی می‌توانند مجموعه بزرگی از ویروس را به تلفن شما منتقل کنند. برای همین بهتر است به جای استفاده از نرم‌افزارهای اسکنر از همان اسکنرهای کلاسیک استفاده کنید.

### ۲- برنامه‌های هواشناسی

برنامه آب‌وهوایی خود را بررسی کنید. چندین برنامه مختلف آب‌وهوا وجود دارد

ذخیره‌سازی شما، تعیین محل تلفن، خواندن گزارش تماس شما است. حتی نگران کننده‌تر این است که به روزرسانی‌ها ممکن است به طور خودکار قابلیت‌های اضافی به گوشی شما اضافه کنند. مردم باید به یاد داشته باشند که در فیس بوک و بسیاری از شبکه‌های اجتماعی دیگر، شما محصول هستید، نه مشتری. اطلاعات در مورد شما، آنچه انجام می‌دهید، جایی که می‌روید، با کسی که ارتباط برقرار می‌کنید و غیره، ارزشمند است.

### ۶- پیام رسان فیس بوک

از آنجا که مستجر یک برنامه جداگانه در فیس بوک است، پیام هایی که با استفاده از برنامه Facebook Messenger ارسال و دریافت می‌کنید رمزگذاری نشده‌اند، به این معنی که تمام پیام‌های شما به طور واضح برای هر کارمند فیس بوک با مجوزهای مناسب قابل مشاهده است. در حالی که این شرکت در حال برنامه‌ریزی حیرتانگیز است و بیشتر از شرکت‌هایی مانند گوگل بدون اجازه است. فیس بوک به دلیل جمع آوری اطلاعات در مورد شما مشهور است حتی اگر از سرویس‌های آن استفاده نکند.

### ۴- واتساپ

آسیب‌پذیری‌های واتساپ هر دو نسخه iOS و اندروید به مهاجمان اجازه می‌دهد تا کاربران را با ارسال یک پیام خاص به تلفن شما را هدف قرار دهند. پس از بهره‌برداری موفقیت‌آمیز، مهاجمان به میکروفون، دوربین، لیست تماس و موارد دیگر، دسترسی پیدا می‌کنند. این بدان معناست که مهاجمان توانایی انجام بسیاری از جاسوسی‌های ترسناک را خواهند داشت.

### ۵- اینستاگرام

واتساپ و اینستاگرام هر دو متعلق به فیس بوک هستند، که بخشی از مواردی است که همه آن‌ها را به خطر می‌اندازد. اینستاگرام چندین مجوز در درخواست می‌کند که شامل تغییر و خواندن مخاطبین و محتوای فضای

## ضعف امنیتی نسخه‌های ویندوز،

## سطح دسترسی مهاجمان را افزایش می‌دهد



یک آسیب‌پذیری جدید در سیستم‌عامل ویندوز شناسایی شده که با استفاده از آن، مهاجمان دارای دسترسی محدود، می‌توانند به‌راحتی در یک دستگاه هک شده، امتیازات

و سطح دسترسی خود را افزایش داده و آلودگی را در شبکه توسعه دهند. امتیازات SYSTEM بالاترین حق دسترسی برای کاربران ویندوز است که انجام هر یک از فرامین سیستم‌عامل را ممکن می‌سازد.

یکی از محققان امنیت سایبری، جزئیات فنی این آسیب‌پذیری جدید را از نوع «روز صفر» افشا و اثبات کرده است که نسخ مختلفی از سیستم‌عامل ویندوز از این ضعف امنیتی، تأثیر می‌پذیرند. با وجودی که شرکت مایکروسافت، مجموعه اصلاحیه‌های امنیتی ماه نوامبر ۲۰۲۱ را، روز ۱۸ آبان‌ماه، منتشر کرده، اما محقق یادشده اثبات کرده که این ضعف امنیتی به‌درستی ترمیم نشده است و مجموعه اصلاحیه‌های امنیتی، اقدامی به وصله آن نخواهد کرد، زیرا به آسیب‌پذیری بسیار مخرب‌تری منجر می‌شود.

### ۸- برنامه‌های کودکان

ما بچه‌هایمان را دوست داریم و تلفن‌هایمان را هم دوست داریم. اما باید در مورد بازی‌ها و برنامه‌های کودکانه که نظارت کمی دارند باید احتیاط کرد.

### ۹- برنامه‌های دوست‌یابی

برنامه‌های دوست‌یابی فراتر از داده‌های مشخص مکانی، سن، نام، آدرس ایمیل، شماره تلفن، اشتغال و حتی وضعیت مالکیت شما را دریافت می‌کنند. در سال ۲۰۲۰، پنج برنامه مختلف دوست‌یابی با نقض داده‌ها، اطلاعاتی از میلیون‌ها کاربر را در معرض خطر فیشینگ، کلاهبرداری تلفنی و سرقت هویت قرار دادند.

### چرا متاورس اهمیت دارد؟

انصافاً باید اعتراف کرد حضور گوشی‌های هوشمند در یکی دو دهه اخیر، انقلابی در صنعت فناوری ایجاد کرد. با این حال بسیاری از بزرگان فناوری از قافله ساخت گوشی‌های هوشمند عقب ماندند. مایکروسافت و متا (فیس‌بوک)، بزرگانی بودند که نتوانستند در صنعت ساخت گوشی‌های هوشمند خودی نشان دهند. با این حال از آنجایی که گوشی‌های هوشمند به بلوغ رسیده‌اند، شرکت‌های بزرگی مانند متا و مایکروسافت، به دنبال فناوری‌های جدیدی هستند تا با عرضه این فناوری‌ها، حرف اول را در دنیای دیجیتال آینده بزنند.

هر دو شرکت متا و مایکروسافت مدتی است تحقیقات گسترده‌ای برای واقعیت مجازی و واقعیت افزوده انجام داده‌اند. در این زمینه می‌توان به دستاوردهای مایکروسافت برای ساخت فناوری هولولنز (Hololens)، اشاره کرد. این فناوری اکنون در صنایع دفاع آمریکا استفاده می‌شود. پیش‌بینی می‌شود متاورس تعامل انسان با بازی‌های رایانه‌ای را نیز دگرگون کند. این فناوری در کنار بازی‌های رایانه ای، دیگر حوزه‌های هنری را نیز دستخوش تغییرات چشمگیر می‌کند.

### چقدر با تجربه متاورس فاصله داریم؟

برای شما از عزم متا و مایکروسافت برای حضور در دنیای تاورس سخن گفتیم. در این بین دیگر سلاطین فناوری نیز دست‌ن گذاشته‌اند. انتظار می‌رود در آینده خبرهای از عزم شرکت‌های بزرگ دیگری مانند آمازون نیز به گوش برسد. با این حال گفته می‌شود برای دستیابی کامل به متاورس، چیزی حدود ۲۰ سال زمان نیاز باشد.

### آیا متاورس جای اینترنت امروزی را می‌گیرد؟

بر اساس آخرین آمارها، چیزی حدود ۱.۷ میلیارد وب‌سایت وجود دارد. کاملاً مشخص است این حجم از اطلاعات را نمی‌توان به راحتی به پروژه‌های مانند متاورس منتقل کرد. مارک زاکربرگ، متاورس را نسخه‌ای متفاوت از اینترنت فعلی می‌داند. وی در صحبت‌های خود تأکید دارد که اینترنت فعلی همچنان در اختیار کاربران خواهد بود. با این حال بسیاری از خدمات در این اینترنت، جای خود را به خدمات جدیدی در متاورس می‌دهد. در مجموع باید گفت هنوز فاصله زیادی تا اجرایی شدن متاورس داریم. با این حال با توجه به نمونه‌هایی که از آن دیده‌ایم، می‌توان پیش‌بینی کرد با یکی از جالب‌ترین فناوری‌های تاریخ روبه‌رو هستیم.

محمد کاملان

مجله فناوری

## متاورس چیست و آیا جایگزین اینترنت می‌شود؟



طرفداران فناوری که اخبار این حوزه را دنبال می‌کنند، در جریان هستند که چندین ویژگی پیش‌زاگربرگ در کنفرانس کانکت (Connect) از تغییر نام شرکت فیسبوک به متا (Meta)، خبر داد. این نام جدید از برنامه‌های زاگربرگ و یارانش برای تغییرات چشمگیر در دنیای شبکه‌های مجازی و اینترنت حکایت دارد. یکی از مهم‌ترین این برنامه‌ها، پروژه‌ای هیجان‌انگیز با نام متاورس (Metaverse) است.

گفته می‌شود متاورس مفهومی که از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی داریم را در آینده‌ای نزدیک دگرگون خواهد کرد. متاورس برای غول‌های فناوری به اندازه‌ای اهمیت دارد که دیگر بزرگان این صنعت نیز دست‌روی‌دست نگذاشته‌اند. مایکروسافت، انویدیا و چندین شرکت بزرگ فعال در حوزه فناوری نیز سخت در تلاش هستند تا سهمی از متاورس را از آن خود کنند. با این حال از آنجایی که ما مفهوم جدیدی روبه‌رو هستیم، در ادامه ابتدا با هم می‌بینیم متاورس چیست.

### متاورس چیست؟

گفته می‌شود که متاورس قرار است جایگزین اینترنت فعلی شود. به همین دلیل بهترین راه برای تعریف متاورس، بررسی آن با اینترنت فعلی است. در اینترنتی که این روزها با آن سروکار داریم، با محیطی دو بعدی روبه‌رو هستیم. در حالی که متاورس، اینترنتی سه بعدی است در اختیار کاربران قرار می‌دهد. برای حضور در دنیای سه‌بعدی متاورس، باید حتماً از هدست یا عینک‌های مخصوص استفاده کنید. به لطف این تجهیزات، به جای مرور

مجله فناوری

| روز  | ادان صبح | طلوع آفتاب | ادان ظهر | غروب آفتاب | ادان مغرب |
|------|----------|------------|----------|------------|-----------|
| هشتم | ۵:۰۳     | ۶:۲۴       | ۱۱:۴۱    | ۱۶:۵۷      | ۱۷:۱۵     |

پای بردنیانه و بردوز چشم از نام و ننگ

دست در عقبنی زن و بر بندار فروعار «سنایی»

نهج الفصاحه

من اقتصد ائنه الله، و من بدر اقره الله، و من تواضع رفته الله، و من تجتبر قسمه الله  
هر که میانه روی کند خدا بی نیازش کند و هر که اسراف کند خدا فقیرش کند و هر که فروتنی کند خدایش بر دارد و هر که بزرگی فروشد خدایش درهم شکند.

نهج البلاغه

بدکار را با پادشاه داون به نیکوکار آزار بد!  
حکمت ۱۷۷

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰  
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۰۰  
شماره شاپا: ۲۰۰۸ - ۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

افراد ۶۰ سال به بالا برای دریافت نوبت سوم واکسن کرونا مراجعه کنند



سرپرست معاونت بهداشت علوم پزشکی شیراز گفت: سالمندان ۶۰ سال به بالا برای دریافت واکسن نوبت سوم به مراکز واکسناسیون کرونا در استان فارس مراجعه کنند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری مهر، دکتر عباس رضائیان زاده گفت: سالمندان از افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ محسوب می‌شوند و میزان عوارض شدید بیماری از افراد نسبت به دیگر گروه‌های سنی بالاتر است. پیری جمعیت به عنوان یک پدیده اجتماعی می‌تواند به عنوان فرصت یا تهدید، جامعه را درگیر کند و با توجه به آسیب پذیری این رده سنی، لزوم مراقبت از آنها در برابر همه گیر بیماری کرونا ضروری است. دکتر رضائیان زاده، با تاکید بر اهمیت مراقبت از سالمندان در مقابل این ویروس مرگبار عنوان کرد: خانواده‌های سالمندان باید بیشتر به سلامت آنان توجه داشته و با رعایت دقیق موازین خود مراقبتی در جلوگیری از سرایت این بیماری به این سرمایه‌های گرانبها سهیم باشند. این مقام مسؤول در دانشگاه دامه داد: با توجه به آغاز تزریق نوبت سوم واکسن کرونا با اولویت افراد در معرض خطر، سالمندان (گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر) برای دریافت واکسن نوبت سوم (یادآور کووید ۱۹) به مراکز واکسناسیون مراجعه کنند. وی با بیان این توضیح که تأثیر واکسن کرونا نیز مانند هر واکسن دیگری با گذشت زمان کاهش می‌یابد و ضروری است با دریافت نوبت اول (غیر فعال شده) به فاصله ۴ ماه از نوبت دوم دریافت کنند.

رئیس: باید زمینه تردد و سرمایه گذاری ایرانیان مقیم خارج از کشور تسهیل شود



رئیس جمهور گفت: به دنبال توسعه روابط با همه کشورها به ویژه کشورهای همسایه و منطقه هستیم. آیتا... سید ابراهیم رئیسی رئیس جمهور، در دیدار ایرانیان مقیم ترکمنستان در سفارتش در عشق آباد با تاکید بر اینکه باید ارتباط ایرانیان مقیم خارج از کشور با فرهنگ، آداب، رسوم و تمدن کهن ایرانی اسلامی حفظ شود، گفت: باید شرایط مناسبی برای ارتباط مستمر و همیشگی ایرانیان با داخل کشور فراهم شود و زمینه جذب، اشتغال و سرمایه گذاری آنان در کشور وجود داشته باشد و چنانچه کسی خواهان سرمایه گذاری در ایران بود مطمئن باشد که سرمایه او تضمین شده است. وی با بیان اینکه دولت نسبت به ایرانیان خارج از کشور احساس مسئولیت می‌کند، اظهار داشت: ایرانیان مقیم خارج از کشور شهروند جمهوری اسلامی ایران هستند و سفارتخانه‌های کشورمان در سراسر جهان، باید زمینه رفت و آمد، اشتغال و سرمایه گذاری آنان را در ایران تسهیل کنند. رئیس جمهور، خاطرنشان کرد: ایرانیان مقیم خارج از کشور سفیران جمهوری اسلامی ایران هستند و از فرهنگ و تمدن ایران اسلامی و ملت بزرگی نمایندگی می‌کنند که بیش از چهل سال است که در مقابل زیاده خواهی‌ها و سلطه طلبی‌ها ایستادگی و مقاومت کرده است و این افتخار بزرگی برای هر ایرانی است. رئیس با اشاره به اشتراکات فرهنگی، تاریخی، دینی و قلبی دو ملت ایران و ترکمنستان، گفت: ایران و ترکمنستان فراتر از رابطه دوستی و برادری، رابطه خویشاوندی و ارتباط قلبی، عقیدتی، فرهنگی و تمدنی با یکدیگر دارند.

برپایی نخستین جلسه مطالبه گری بانوان لارستان با عنوان «به وقت مطالبه»



به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، نخستین جلسه مطالبه گری با عنوان «به وقت مطالبه بمناسبت هفته بسیج با همکاری خواران پایگاه شهید روبینا و حوزه خواران فاطمه الزهرا (س) لار با حضور نساء خیلناش معاون سیاسی-امنیتی فرمانداری ویژه لارستان و رابطین امور بانوان ادارات در سالن شورای شهر برگزار شد. در این جلسه، بانوان دغدغه های خود را در زمینه آسیب های اجتماعی لارستان و پیگیری های کارهای موقه از قبیل گسترش خدمات دفتر نمایندگی وزارت امور خارجه در لارستان- پیگیری توسعه حمل و نقل هوایی در لارستان- راه اندازی پارک ویژه بانوان که سال ها بانوان شهر چشم انتظار افتتاح آن هستند و همچنین بررسی روانشناسانه و جامعه شناختی جهت کودکان کار و تکدی گری آنها- مسئله اعتیاد جوانان و بانوان- اشتغالزایی بانوان و حمایت از خانواده های زندانی

افزایش کشت گیاهان دارویی در شهرستان جهرم



مدیر جهاد کشاورزی شهرستان جهرم از پیش بینی کشت ۱۰۰ هکتاری گیاهان دارویی تا پایان سال در شهرستان جهرم خبر داد. احمد علی گچکاران مدیر جهاد کشاورزی شهرستان جهرم، سطح زیر کشت گیاهان دارویی را تا کنون ۵۰ هکتار دانست که پیش بینی می‌شود با توجه به کشت پاییزه به ۱۰۰ هکتار برسد که جهرم شامل گیاهان دارویی آویشن باغی، مرزنجوش، کاسنی، آلوئه ورا، مورینگا و ... است. با توجه به کم مصرف بودن آب در کشت گیاهان دارویی استقبال خوبی صورت گرفته است و تا کنون ۱۱۰ نفر به اشتغال دائم مشغول شده اند. مدیر جهاد کشاورزی جهرم از دریافت تسهیلات ۴ درصدی متقاضیان کشت گیاهان دارویی از صندوق کارآفرینی امید خبر

لزوم وحدت رویه در نقش آفرینی موثر در حوزه زنان و خانواده



مدیر کل امور زنان و خانواده استانداری فارس، بر ایجاد وحدت رویه و استفاده از تمامی ظرفیت‌ها به خصوص مشارکت‌های مردمی در حوزه زنان و خانواده تاکید کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، زهرا یقطین مدیر کل امور زنان و خانواده استانداری فارس در دیدار با سیده مریم حسینی عضو شورای شهر شیراز و تعدادی از بانوان فعال و توانمند استان داشت به بحث و تبادل نظر در راستای همکاری و لزوم وحدت رویه در نقش آفرینی موثر در حوزه زنان و خانواده استان پرداختند. او با تاکید بر لزوم ایجاد تحولات مثبت در حوزه زنان و خانواده در گام دوم انقلاب، بیان داشت: ما ناچاریم با همکاری دستگاه‌های دولتی، زمینه مشارکت‌های مردمی و مسجد محوری را نیز فراهم کنیم و انجام این مهم نیازمند به کارگیری و استفاده از ظرفیت اندیشه و عمل تمامی افراد جامعه است. یکی از گروه‌های مهم در این عرصه، زنان خانه دار هستند که علاوه بر کار ارزشمند مدیریت خانه، همسراری

ادبیهنر

جامی

نورالدین عبدالرحمن بن نظام الدین احمد بن محمد، بزرگترین شاعر و ادیب قرن نهم هجری است که به سبب مولد خویش - جام - و ارادت به «شیخ احمد جام» جامی تخلص می کرده است. وی مدتی در هرات و سمرقند به کسب علم پرداخت. و سپس راه سیر و سلوک در پیش گرفت و در سلک بزرگان طریقه نقشبندی در آمد. از جامی آثار زیادی بر جای مانده و از آن جمله است: دیوان، هفت اورنگ (شامل هفت مثنوی است که به تقلید از خمسه نظامی نوشته شده)، نفاحات الاتس، لولایح، أشعة اللمعات، بهارستان جامی در سال ۸۱۷ هجری به دنیا آمده و در سال ۸۹۸ ه. ق. دار فانی را وداع گفته است

سه حکایت

روباهی با گرگی دم مصادقت می زد و قدم موافقت می نهاد، و با یکدیگر به باغی گذشتند، در استوار بود و دیوار پر خار، گرد آن گردیدند تا به سواری رسیدند، بر رویه فراخ و بر گری تنگ روباه آسان درآمد و گرگ به زحمت فراوان. انگورهای گوناگون دیدند و میوه های رنگارنگ یافتند روباه زیرک بود، حل بیرون رفتن را ملاحظه کرد و گرگ غافل چندان که توانست بخورد. ناگاه باغبان آگاه شد، چو بدستی برداشت و روی بر ایشان نهاد. روباه باریک میان زود از سواری بیجست و گرگ بزرگ شکم در آنجا محکم شد. باغبان به وی رسید و چو بدستی کشید، چندان بزد که نه مرده و نه زنده پوست دریده و پشم کنده از آن تنگنای بیرون رفت. زورمندی مکن ای خواجه به زر کاخر کار زبون خواهی رفت فریبت کرد بسی نعمت و ناز زان بیندیش که چون خواهی رفت با چنین جثه ندانم که چه سان به در مرگ برون خواهی رفت؟

در مجلس کسری سه تن از حکما جمع آمدند: فیلسوف روم و حکیم هند و بزرجمهر سخت ترین سخن به آنجا رسید که سخت ترین چیزها چیست؟ رومی گفت: پیری و سستی با ناداری و تنگدستی هندی گفت: تن بیمار با اندوه بسیار بزرجمهر گفت: نزدیکی اجل با دوری از حسن عمل همه به قول بزرجمهر بازآمدند.

حافظ گوید: هرگز خود را چنان خجل ندیدم که روزی مرا زنی بگرفت و به در دکان استاد ریخته گر برد که همچنین من متحیر شدم که آن چه بود؟ از آن استاد پرسیدم گفت: مرا فرموده بود که تمثالی بر صورت شیطان برای من بساز گفتم: نمی دانم که بر چه شکل می باید ساخت تو را آورد که بدین شکل!

اهدای ۲۵ هزار سی سی خون توسط داوطلبان هلال احمر اوز



رئیس جمعیت هلال احمر اوز، از برگزاری طرح حمایت ماندگار به مناسبت هفته بسیج در این شهرستان خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر شهرستان اوز، حمید رضا رشیدی گفت: با توجه به کمبود ذخایر خونی و نیاز مبرم مراکز درمانی و بیمارستانی به انواع گروه های خونی، به دعوت هلال احمر تیم سیار انتقال