



رهبر انقلاب اسلامی: انقلاب، رژیم ننگین سلطنت استبدادی را به حکومت مردمی و مردم سالاری تبدیل کرد و عنصر اراده ملی را در کانون مدیریت کشور وارد کرد. (بند ۱۳ بیانیه گام دوم انقلاب)



مردم لارستان، خنجر و اوز ۳۰۵ هزار دُز واکسن کرونا دریافت کردند



پایگاه اورژانس خور، به زودی احداث می شود



همقدم شدن سرپرست شهرداری لار و رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان برای احیای پارک جنگلی



تامین زمین در هفت شهر حوزه اداره کل راه لارستان در راستای طرح جهش تولید ممکن

فناوری



تویض الکترونیکی و تاسیسات آبرسانی مجموعه کوثر بخش صحرای باغ



گفتگوی تلفنی رئیس جمهور ایران و فرانسه درباره مسائل دو جانبه و برجام



همکاری وزارت ارتباطات با مجلس برای اصلاح طرح صیانت



با امضاء وزیر کشور «محیی پور» معاون سیاسی استاندار فارس شد



جایگاه دهم حسین زاده در میان نمایندگان فارس به لحاظ مشارکت در رای گیری مصوبات مجلس

روانشناسی

کدبانو

گونگون

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال سیست و نهم - چهارشنبه ۱۰/۹/۱۴۰۰ - سیست و پنجم ربیع الثانی ۱۴۴۳ - ۰۱ دسامبر ۲۰۲۱ - شماره ۱۸۴۰ - صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

ترمینال مسافربری لارستان نیاز اولیه منطقه

عملیات احداث ترمینال ۴۷ هزار متری لارستان به کجا انجامید؟ شورای شهر و شهرداری برای تحقق این مهم، گام موثر بردارند.



عکس: ابودر بیغرض



سخن سردبیر

ترمینال مسافربری نیاز اولیه منطقه

بیش از ۶ سال قبل در ۱۳۹۴/۰۵/۳۱ طرح احداث ترمینال مسافربری شهرستان به تصویب شورای شهر رسید. اکنون با گذشت ۶ سال هنوز از این ترمینال و بهره برداری از آن خبری نیست. در آن زمان شهردار وقت اظهار می نماید «یک میلیارد تومان جهت تاسیس این بنا لازم است» اکنون بعید است با سه یا چهار میلیارد بتوان ساخت و ساز کرد. طبیعی است هرچه زمان بگذرد مردم متضرر می شوند و زیرساخت های شهری مان تضعیف می گردد و مسئولین مربوطه مقصر قلمداد می شوند. سزاوار است دامن همت به کمر زده و هرچه سریع تر برای تحقق آن تلاش همه جانبه صورت گیرد. بدیهی است تاسیس ترمینال، نیاز به کار کارشناسان حقوقی دارد که شهرداری را به اهداف خود نزدیک و مردم را نیز صاحب ترمینالی جالب و جذاب کند و امید را در جامعه و شورای شهر متجلی سازد.

آگهی مناقصه (مرحله دوم)

عنوان: واگذاری امور خدمات شهری به بخش خصوصی شهرداری دهکویه در نظر دارد با استناد به صورتجلسه شماره ۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۱ شورای اسلامی شهر دهکویه و تاییدیه شماره ص ۵۶۵۳/۲۳۶۰/۱۴۰۰ کمیته انطباق شهرستان لارستان کلیه امور خدمات شهری، فضای سبز، نظافت پسماند و... را از طریق مناقصه عمومی و به صورت مدیریت پیمان با مبلغ پایه ماهانه ۷۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۱ به مدت یکسال به بخش خصوصی واگذار نماید.

محل دریافت پاکت های مناقصه: دبیرخانه شهرداری دهکویه (میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۴۳۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال میباشد. که از طریق ضمانت نامه معتبر بانکی و یا واریز وجه به شماره حساب ۵۷۹۵۸۱۳۲۹ سپرده شهرداری دهکویه قابل قبول میباشد). - مهلت قبول پیشنهاد تا زمان ۱۰ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم میباشد. - زمان گشایش پاکت ها و تشکیل جلسه کمیسیون معاملات شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۷ راس ساعت ۱۲ میباشد. - شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار میباشد. - به پیشنهادهای مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. - هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. - نظارت بر حسن انجام کار بر عهده واحد اداری و مالی شهرداری می باشد. - مدت اجرا از اول دی ماه ۱۴۰۰ به مدت یک سال می باشد. - حق فسخ در تمامی قراردادهای در صورت عدم انجام تعهدات مجری برای کار فرما محفوظ است. - پرداخت صورت وضعیت همراه پس از تاییدیه نمره اعلام شده از طرف واحد خدمات شهری می باشد. - شرکت موظف است یک نفر جهت انجام امور اداری و ناظر بر کارهای محوله خود که باید به تایید واحد کارگزینی برسد را در شهر دهکویه معرفی نماید. لذا از تمام شرکت ها و پیمان کاران واجد شرایط دعوت میگردد جهت دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهادات خود حداکثر تا ۱۰ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم به دبیرخانه شهرداری دهکویه مراجعه نمایند.

نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ **نوبت دوم:** ۱۴۰۰/۰۹/۱۷

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات: ۱۴۰۰/۰۹/۲۷

شکل استعلامی - شهردار دهکویه
شماره آگهی: ۱۳۳۱۱۵

سخنگوی دولت: در ۱۰۰ روز اول، ۴۰ برابر ۱۰۰ روز آخر دولت قبل واکسن تزریق شد

برحسب آمارهای اعلام شده در گزارش عملکرد دولت در ۱۰۰ روز اول، ۴۰ برابر ۱۰۰ روز آخر دولت قبل واکسن تزریق شد. سخنگوی دولت در این مقطع، ممنوعیت تردد شبانه، تعطیلی مغازه ها در کنار تلخی فشار مضاعف اقتصادی و قطعی برق در ساعت گرم شده بود. آمار قربانیان از ۷۰۰ نفر به زیر ۱۰۰ نفر رسیده است.

وی با بیان اینکه حتما مدیران وقت تلاش خود را انجام دادند اولویت شان دغدغه مردم بود، گفت: اما امروز در کشور کسی استرس دسترسی به واکسن را ندارد و واکسن در نزدیکترین زمان و محل ممکن در دسترس است. با دستور رئیس جمهوری دیگر تردهای شانه ممنوع نیست و آمار تلخ تلفات به زیر ۱۰۰ نفر کاهش یافت و ۷ برابر بیشتر می توانیم به حفظ جان شهروندان امید داشته باشیم.

رئیس شورای اطلاع رسانی دولت با بیان اینکه اولویت دولت حفظ کرامت مردم است، گفت: کالای اساسی در دسترس مردم است و نیاز به ایستادن در صف های طولانی نیست بلکه سید کالای نیز با همت وزیر جهاد کشاورزی و با احترام و استنادارن را ندارند.

وی با بیان اینکه امروز مردم امیدوار و در نشست بر کرسی ریاست جمهوری حل مشکل واکسن را آغاز کرد.

وی درباره تامین واکسن مورد نیاز شهروندان گفت: ۱۵ اسفند ۹۹ اولین محموله واکسن وارد کشور شد و از آن تاریخ تا شهریور ۵ میلیون دز واکسن وارد کشور کرده بودیم. ۱۰۰ میلیون دز واکسن جدید در این سه ماه تزریق شد که سرعت تزریق واکسن کرونا در این مدت ۴۰ برابر تزریق واکسن در سه ماه قبل از دولت سیزدهم بود.

رئیس شورای اطلاع رسانی دولت گفت: امروز مردم در مقایسه با گذشته به راحتی در مراسم ها و مهمانی های خانوادگی شرکت می کنند در کنار این کادر درمان از بودن زیر فشار جدی درآمد و مقداری بیشتر می توانند نفس بکشند. دیگر مشکل مطالبات معوق هم نداریم. دیگر فرزندان ما شیرینی حضور را در کنار گذاشته شد و دولت در این شرایط

مدرسه را می چشند. این نشان می دهد اولویت نخست دولت پرداختن به مسائل اساسی و رفاهی است و این کار یک بخش از دولت صرفا نیست و همکاری بخش های مختلف دولت انجام است.

وی اضافه کرد: این تنها موفقیت دولت نیست و قطعا موفقیت مشترک دولت با مردم با همکاری شما رسانه ها بود و به این خاطر است که همه دور هم جمع شدیم. مردم و رسانه ها به پروتکل ها اهمیت دادند و استمرار آن هم منوط به همین همکاری است. در همه حوزه ها همین الگوی همکاری نزدیکی و همدلی دولت، مردم و رسانه ها پاسخگو است و نتیجه موفق خواهد داشت.



سخنگوی دولت

مشکلات کشور به شکل ویدئو کنفرانسی حل نمی شود

وی در بخش دیگری از نشست خود با نمایندگان رسانه ها یادآور شد: بدون شک در حوزه سیاست داخلی امروز مردم دولتمردان را در دسترس و کنار خود می بینند و دولتمردان را جزئی از خود می دانند.

بهداری چهرمی افزود: امروز اگر مردم با مشکلی مواجه می شوند خیالشان راحت است که مقامات عالی دولتی در کوتاهترین زمان ممکن نه از طریق جلسه ویدئو کنفرانسی و گزارش پشت میزی، بلکه از نزدیک و در صحنه به ارزیابی مسائل می پردازند و صحت سنجی می کنند و مردم مستقیم مطالبات خود را مطرح می کنند. امروز مردم عالی ترین مقام اجرایی کشور پس از رهبری را در کنار خود در همه صحنه ها و مشکلات روز می بینند. طبیعی است مردم انتظار و پذیرش فاصله داشتن وزیران و مقامات اجرایی و استنادارن را ندارند.

وی با بیان اینکه امروز مردم امیدوار و در نشست بر کرسی ریاست جمهوری حل مشکل واکسن را آغاز کرد.

وی درباره تامین واکسن مورد نیاز شهروندان گفت: ۱۵ اسفند ۹۹ اولین محموله واکسن وارد کشور شد و از آن تاریخ تا شهریور ۵ میلیون دز واکسن وارد کشور کرده بودیم. ۱۰۰ میلیون دز واکسن جدید در این سه ماه تزریق شد که سرعت تزریق واکسن کرونا در این مدت ۴۰ برابر تزریق واکسن در سه ماه قبل از دولت سیزدهم بود.

رئیس شورای اطلاع رسانی دولت گفت: امروز مردم در مقایسه با گذشته به راحتی در مراسم ها و مهمانی های خانوادگی شرکت می کنند در کنار این کادر درمان از بودن زیر فشار جدی درآمد و مقداری بیشتر می توانند نفس بکشند. دیگر مشکل مطالبات معوق هم نداریم. دیگر فرزندان ما شیرینی حضور را در کنار گذاشته شد و دولت در این شرایط

مشکلات کشور به شکل ویدئو کنفرانسی حل نمی شود

وی در بخش دیگری از نشست خود با نمایندگان رسانه ها یادآور شد: بدون شک در حوزه سیاست داخلی امروز مردم دولتمردان را در دسترس و کنار خود می بینند و دولتمردان را جزئی از خود می دانند.

بهداری چهرمی افزود: امروز اگر مردم با مشکلی مواجه می شوند خیالشان راحت است که مقامات عالی دولتی در کوتاهترین زمان ممکن نه از طریق جلسه ویدئو کنفرانسی و گزارش پشت میزی، بلکه از نزدیک و در صحنه به ارزیابی مسائل می پردازند و صحت سنجی می کنند و مردم مستقیم مطالبات خود را مطرح می کنند. امروز مردم عالی ترین مقام اجرایی کشور پس از رهبری را در کنار خود در همه صحنه ها و مشکلات روز می بینند. طبیعی است مردم انتظار و پذیرش فاصله داشتن وزیران و مقامات اجرایی و استنادارن را ندارند.

وی با بیان اینکه امروز مردم امیدوار و در نشست بر کرسی ریاست جمهوری حل مشکل واکسن را آغاز کرد.

وی درباره تامین واکسن مورد نیاز شهروندان گفت: ۱۵ اسفند ۹۹ اولین محموله واکسن وارد کشور شد و از آن تاریخ تا شهریور ۵ میلیون دز واکسن وارد کشور کرده بودیم. ۱۰۰ میلیون دز واکسن جدید در این سه ماه تزریق شد که سرعت تزریق واکسن کرونا در این مدت ۴۰ برابر تزریق واکسن در سه ماه قبل از دولت سیزدهم بود.

رئیس شورای اطلاع رسانی دولت گفت: امروز مردم در مقایسه با گذشته به راحتی در مراسم ها و مهمانی های خانوادگی شرکت می کنند در کنار این کادر درمان از بودن زیر فشار جدی درآمد و مقداری بیشتر می توانند نفس بکشند. دیگر مشکل مطالبات معوق هم نداریم. دیگر فرزندان ما شیرینی حضور را در کنار گذاشته شد و دولت در این شرایط

مشکلات کشور به شکل ویدئو کنفرانسی حل نمی شود

وی در بخش دیگری از نشست خود با نمایندگان رسانه ها یادآور شد: بدون شک در حوزه سیاست داخلی امروز مردم دولتمردان را در دسترس و کنار خود می بینند و دولتمردان را جزئی از خود می دانند.

بهداری چهرمی افزود: امروز اگر مردم با مشکلی مواجه می شوند خیالشان راحت است که مقامات عالی دولتی در کوتاهترین زمان ممکن نه از طریق جلسه ویدئو کنفرانسی و گزارش پشت میزی، بلکه از نزدیک و در صحنه به ارزیابی مسائل می پردازند و صحت سنجی می کنند و مردم مستقیم مطالبات خود را مطرح می کنند. امروز مردم عالی ترین مقام اجرایی کشور پس از رهبری را در کنار خود در همه صحنه ها و مشکلات روز می بینند. طبیعی است مردم انتظار و پذیرش فاصله داشتن وزیران و مقامات اجرایی و استنادارن را ندارند.

وی با بیان اینکه امروز مردم امیدوار و در نشست بر کرسی ریاست جمهوری حل مشکل واکسن را آغاز کرد.

وی درباره تامین واکسن مورد نیاز شهروندان گفت: ۱۵ اسفند ۹۹ اولین محموله واکسن وارد کشور شد و از آن تاریخ تا شهریور ۵ میلیون دز واکسن وارد کشور کرده بودیم. ۱۰۰ میلیون دز واکسن جدید در این سه ماه تزریق شد که سرعت تزریق واکسن کرونا در این مدت ۴۰ برابر تزریق واکسن در سه ماه قبل از دولت سیزدهم بود.

رئیس شورای اطلاع رسانی دولت گفت: امروز مردم در مقایسه با گذشته به راحتی در مراسم ها و مهمانی های خانوادگی شرکت می کنند در کنار این کادر درمان از بودن زیر فشار جدی درآمد و مقداری بیشتر می توانند نفس بکشند. دیگر مشکل مطالبات معوق هم نداریم. دیگر فرزندان ما شیرینی حضور را در کنار گذاشته شد و دولت در این شرایط

سخنگوی دولت با بیان اینکه اولویت دولت حفظ کرامت مردم است، گفت: در سه ماه نخست دولت سیزدهم ۱۰۰ میلیون دز واکسن جدید تزریق شد که نسبت به سه ماه قبل از آغاز این دولت افزایش ۴۰ برابری داشته است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، علی بهداری چهرمی در نشست خبری با ارائه گزارش عملکرد صد روزه دولت اظهار داشت: از زمان تشکیل کابینه، شنبه آینده صدمین روز دولت جدید است و باید ببینیم دولت در این مدت چه گام هایی را با موفقیت برداشته است و آیا عملکردش قابل قبول بود یا نه.

سخنگوی دولت گفت: هر چند دولت برنامه و تعهدی برای ارائه گزارش ۱۰۰ روزه نداشت، اما لزوم پاسخگویی و شفافیت دولت به مردم ویا توجه به مطالبه رسانه ها دولت و برخی وزارتخانه ها از این هفته شروع به ارائه گزارش می کنند.

وی با بیان اینکه برای ارزیابی مناسب از عملکرد دولت، به آغاز صد روز باید برگردیم زمان تحویل دولت و اینکه در چه شرایطی بودیم و الان در چه شرایطی هستیم، گفت: آغاز شهریور مساله و معضل اصلی کشور شرایط ناشی از مساله کرونا بود. متأسفانه شاهد آمار گسترده از دست دادن ۷۰۹ شهروند بودیم که این آمار، تلخی زیادی برای شهروندان داشت. علاوه بر این، تلخی نبود دارو ها و کالاهای اساسی، نبود واکسن و صف صنف و اقشار مختلف برای دسترسی به واکسن و حمایت از حق حیات خود را شاهد بودیم.

بهداری بیان کرد: شرایط طوری بود که به رغم تلاهای زیاد دولتمردان در آن زمان، مردم در دسترسی به سرم عادی هم در مشققت بودند. به واسطه این مشققتها دولت ناچار به اتخاذ تصمیم های سخت از جمله کاهش آزادی

میلاد لارستان
را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan
سروش: milad.larestan
ایتا: miladeelarestan

کانال واتس آپ میلاد لارستان
https://chat.whatsapp.com/12KHrid1bHgdf11Evqs

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

سامانه پیامکی
واتس آپ
۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

سخنگوی دولت نماینده افکار عمومی است

بهداری چهرمی گفت: در نخستین جلسه هیات دولت، اولین خواستام فعال سازی مجدد حیاط دولت بود.

رئیس شورای اطلاع رسانی دولت در بخش پایانی نشست اظهار کرد: بنده به رییس جمهوری گفتم که سخنگوی دولت پل ارتباطی بین دولت و رسانه ها نیست بلکه پل ارتباطی میان دولت، رسانه ها و افکار عمومی هم خواهد بود و سخنگوی دولت، نماینده و سخنگوی افکار عمومی است. آقای رییس هم به بنده گفتند شما باید وکیل مدافع افکار عمومی باشید.

دیگر آمارسازی و گزارش سازی رییس جمهور را فریب نمی دهد

این حجم از کار انجام شد تا تشریفات زاید کنار گذاشته شود و دولت در این شرایط

سخنگوی دولت با بیان اینکه اولویت دولت حفظ کرامت مردم است، گفت: در سه ماه نخست دولت سیزدهم ۱۰۰ میلیون دز واکسن جدید تزریق شد که نسبت به سه ماه قبل از آغاز این دولت افزایش ۴۰ برابری داشته است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا، علی بهداری چهرمی در نشست خبری با ارائه گزارش عملکرد صد روزه دولت اظهار داشت: از زمان تشکیل کابینه، شنبه آینده صدمین روز دولت جدید است و باید ببینیم دولت در این مدت چه گام هایی را با موفقیت برداشته است و آیا عملکردش قابل قبول بود یا نه.

سخنگوی دولت گفت: هر چند دولت برنامه و تعهدی برای ارائه گزارش ۱۰۰ روزه نداشت، اما لزوم پاسخگویی و شفافیت دولت به مردم ویا توجه به مطالبه رسانه ها دولت و برخی وزارتخانه ها از این هفته شروع به ارائه گزارش می کنند.

وی با بیان اینکه برای ارزیابی مناسب از عملکرد دولت، به آغاز صد روز باید برگردیم زمان تحویل دولت و اینکه در چه شرایطی بودیم و الان در چه شرایطی هستیم، گفت: آغاز شهریور مساله و معضل اصلی کشور شرایط ناشی از مساله کرونا بود. متأسفانه شاهد آمار گسترده از دست دادن ۷۰۹ شهروند بودیم که این آمار، تلخی زیادی برای شهروندان داشت. علاوه بر این، تلخی نبود دارو ها و کالاهای اساسی، نبود واکسن و صف صنف و اقشار مختلف برای دسترسی به واکسن و حمایت از حق حیات خود را شاهد بودیم.

بهداری بیان کرد: شرایط طوری بود که به رغم تلاهای زیاد دولتمردان در آن زمان، مردم در دسترسی به سرم عادی هم در مشققت بودند. به واسطه این مشققتها دولت ناچار به اتخاذ تصمیم های سخت از جمله کاهش آزادی

رییس جمهوری اسلامی ایران و فرانسه به دنبال برگزاری دور اول گفتگوها در وین، در تماسی تلفنی در باره مسائل دوجانبه و برجام گفت وگو کردند.

امانوئل مکرون رییس جمهوری فرانسه در تماسی تلفنی با آیت ا.. سیدابراهیم رئیسی رییس جمهوری اسلامی ایران، مواضع کشور خود در خصوص مسائل مرتبط با مذاکرات را تشریح کرد. در این گفتگو که حدود یک ساعت و نیم طول کشید، دو طرف درباره مسائل دو جانبه جمهوری اسلامی ایران و فرانسه و همچنین موضوع مذاکرات هسته‌ای که میان ایران و طرف‌های غربی در وین در حال انجام است، گفت وگو کردند.

رئیس‌جمهور ایران در این تماس تلفنی عنوان کرد که اعزام یک تیم جامع به مذاکرات بیانگر اراده جدی ایران در این مذاکرات است.

رئییسی تصریح کرد: فرانسه تلاش کند در همکاری با دیگر کشورهای حاضر در وین، مذاکرات به نتیجه برسد. مدیرکل آژانس انرژی

اتمى در ایران هیچ سخنى از عدم پايىندى ايران به تعهدات بيان نكرد.

رئیس‌جمهور فرانسه هم گفت که برجام را مسئولیت مشترک خود می‌دانیم و همواره تلاش کردم که همه طرف‌ها به چارچوب برجام برگردند.در این زمینه مذاکراتی نیز با بایدن داشته‌ام و مصمم هستیم مذاکرات را ادامه دهیم تا به نتیجه برسند.نشست افتتاحیه کمیسیون



مشترک برجام به ریاست مشترک علی باقری، رئیس هیأت مذاکره‌کننده ایران و انریکه مورا، معاون دبیرکل سرویس اقدام خارجی اتحادیه اروپا و با حضور هیأت‌های ایران، روسیه، چین، فرانسه، انگلیس، آلمان و اتحادیه اروپا پس از یک ساعت پایان یافت.

علی باقری در این نشست ضمن تشریح مواضع جمهوری اسلامی ایران، بر لزوم لغو تمامی

گفتگوی تلفنی رئیس‌جمهور ایران و فرانسه درباره مسائل دو جانبه و برجام

تحریم‌های غیرانسانی و قهرآمیز آمریکا علیه ملت ایران تأکید و تصریح کرد که ضروری است مسئله رفع تحریم‌ها در اولویت نخست گفت‌وگوها قرار گیرد.

رئیس هیأت ایرانی در این مذاکرات با بیان این‌که جمهوری اسلامی ایران در عمل پایبندی خود را به تعهداتش در برجام نشان داده، بر عزم و اراده ایران برای رسیدن به تفاهمی عادلانه که تأمین‌کننده منافع مشروع ایران باشد، تأکید کرد. وی گفت در این نشست که در فضایی حرفه‌ای و جدی برگزار شد، توافق شد که نشست کارگروه لغو تحریم‌ها برگزار شود.

«انریکه مورا»، معاون مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا نیز پس از نشست وین گفت: که «برای بازگرداندن برجام فوریت حس می‌شود» او همچنین مدعی شد ایران موافقت کرده کار را بر پایه ۶ دور قبلی ادامه دهد. مورا تصریح کرد کارگروه رفع تحریم از فردا کارش را آغاز خواهد کرد و کارگروه هسته‌ای یک روز بعدتر کارش را آغاز خواهد کرد.

اردوغان به امارات می‌رود؛ آیا تل آویو و قاهره ایستگاه‌های بعدی هستند؟



کرده بود و پس از آن تغییراتی رخ داد بدون این‌که ترکیه تمام رشته‌های روابط میان دو کشور را قطع کند.مذاکرات دو طرف در سطح امور خارجه ترکیه و «هاکان فیدان» رئیس سرویس اطلاعاتی این کشور برای مقدمات سفر به امارات خواهند رفت.

بننا بر این گزارش، گرچه مسیر بهبود روابط ترکیه با امارات شاهد سریع‌ترین گام‌ها و نتایج بود، اما آنکارا به مسیر بهبود روابط با قاهره و تل‌آویو نیز اهمیت زیادی می‌دهد، جایی که انتظار می‌رود مرحله سپس (محمد) بن زاید از به ترکیه «آمد».

رئیس‌جمهور ترکیه ابراز اطمینان

سال ۲۰۱۸ فرآخواندند.

در نوامبر جاری، نخستین تماس میان اسحاق هرتزوک به عنوان رئیس رژیم صهیونیستی و اردوغان چند ساعت پس از آزادی زوج اسرائیلی که به اتهام جاسوسی در ترکیه دستگیر شده بودند، برقرار شد در حالی که از سال ۲۰۱۳، چنین تماسی در چنین سطحی میان دو طرف برقرار نشده بود.

روابط میان قاهره و آنکارا نیز پس از اعلام حمایت اردوغان از جماعت اخوان‌المسلمین پس از رسیدن «عبدالفتاح السیسی» به ریاست‌جمهوری در سال ۲۰۱۳، به تیرگی نهاد. اما مارس گذشته بود که آنکارا تماس‌های دیپلماتیک با قاهره را که از سال ۲۰۱۳، متوقف شده بود، از سر گرفت. مذاکرات میان دو طرف از ماه سپتامبر آغاز شد و تاکنون ادامه دارد، هرچند که تا به این لحظه، نتیجه خاصی حاصل نشده است.

اردوغان، در هنگام بازگشت از سفر ترکمنستان، به خبرنگاران گفت که در فوریه آتی به امارات سفر خواهد کرد. وی ضمن ابراز رضایت از مسیر بهبود روابط با ابوظبی، از امکان دستیابی و برداشتن گام های مشابه

با مصر و اسرائیل با اشاره به دستیابی

قریب الوقوع به یک پیشرفت در بهبود مستمر روابط ترکیه با قاهره و تل آویو خبر داده.بنوشته «القدس العربی»، پس از چندین ماه تلاش برای بهبود روابط و مجموعه دیدارهایی در سطوح مختلف اطلاعاتی، امنیتی و دیپلماتیک سرانجام، آنکارا و ابوظبی موفق شدند روابط دوجانبه را از سر بگیرند و صفحه جدیدی از روابط را بازکنند.

این در حالی است که تلاش‌های مشابه ترکیه با مصر و اسرئیل و سایر کشورها با هدف عادی‌سازی روابط با کشورهای منطقه که طی سالهای اخیر به تیرگی نهاده بود، ادامه دارد.

سفر اردوغان به امارات

اردوغان گفت: من در فوریه آینده در رأس یک هیأت بزرگ به امارات سفر خواهم کرد و با جدیت قدم‌هایی (آن‌ها (اماراتی‌ها) یک گام سرمایه‌گذاری ۱۰ میلیارد دلاری برداشتند، ما با اجرای آن، آینده متفاوتی خواهیم ساخت و تحولات مثبتی نیز ایجاد خواهد شد. وی در خصوص روند بهبود روابط میان دو طرف گفت که پیش از این در سال ۲۰۱۱ با «محمد بن زاید آل نهيان» ولی‌عهد ابوظبی دیدار

رئیس‌جمهور ترکیه از سفر خود به امارات در ماه فوریه آتی در پی گشودن صفحه جدیدی از روابط میان آنکارا و ابوظبی خبر داد و به برداشتن گام های مشابه با مصر و رژیم صهیونیستی برای بهبود سطح روابط با آن‌ها اشاره کرد. رسانه‌های ترکی می‌گویند که «رجب طیب اردوغان» رئیس‌جمهور ترکیه تصریح کرده که کشورش پس از گشودن صفحه‌ای جدید از روابط با امارات، به دنبال نزدیکی تدریجی به رژیم صهیونیستی و مصر است.

به نوشته خبرگزاری فرانسه، اردوغان در پاسخ به سوال خبرنگاران درباره روابط بر تنش ترکیه با اسرائیل و مصر گفت: «زمانی که این تصمیم را بگیریم؛ آماده خواهیم بود تا سفرها را طبق جدول زمانی مشخص معرفی کنیم و به تدریج پیش خواهیم کرد» روابط بین آنکارا و تل‌آویو از زمانی که نظامیان صهیونیست در سال ۲۰۱۰ به کنشهای حامل کمک‌های بشردوستانه به نوار غزه حمله کرد و موجب کشته شدن چندین نفر از سرنشینان این کشور شد، تیره شده بود. پس از کشته شدن چندین نفر از معترضان فلسطینی در نوار غزه، ترکیه و اسرائیل سفرای خود را در

بشردوستانه به نوار غزه حمله کرد و موجب کشته شدن چندین نفر از سرنشینان این کشور شد، تیره شده بود. پس از کشته شدن چندین نفر از معترضان فلسطینی در نوار غزه، ترکیه و اسرائیل سفرای خود را در

اسلامی: آمریکا باید همه تحریم‌ها را لغو کند

کارکشته و مجربی از کارشناسان و دیپلماتهای پیشین حضور دارند.

باقری رئیس هیأت ایرانی در پایان جلسه افتتاحیه گفت وگوهای رفع تحریم های ظالمانه علیه ملت ایران گفت: ما در این نشست بر این نکته تأکید داشتیم که عامل اصلی شرایط کنونی اقدام کشوری است که با نقض توافق و نقض قطعنامه شورای امنیت از توافق خارج شد و بر خلاف قانون و مقررات بین المللی، تحریم‌های گذشته را مجدداً باز گرداند و همین‌طور تحریم‌های جدیدی را علیه ملت ایران وضع کرد.

مذاکره کننده ارشد کشورمان در وین افزود: در نهایت قرار بر این شد که اولاً موضوع لغو تحریم‌ها بعنوان دستورکار اولیه کمیسیون مشترک برجام قرار بگیرد و بر همین اساس قرار شد صیح سه‌شنبه نهم اردماه کارگروه بررسی موضوع لغو تحریم‌های غیرقانونی و ظالمانه علیه ملت ایران آغاز به کار کند.

وی یادآورشد: این خود یک دستاورد قابل توجه است که همه کشورهای عضو گروه ۴+۱ به مطالبه به‌حق جمهوری اسلامی ت داده‌اند و تأکید و تصریح کرده‌اند که باید ابتدا وضعیت تحریم‌های غیرقانونی رژیم آمریکا علیه مردم ما روشن شود و بعد از آن در مورد سایر موارد بحث و بررسی و تصمیم‌گیری شود.



محمد اسلامی رییس سازمان انرژی اتمی، با اشاره به مذاکرات وین اظهار کرد: این مذاکرات درباره بازگشت آمریکا به برجام است و آنها باید همه تحریم‌ها را لغو کنند و این باید عملی و قابل راستی آزمایی باشد. معاون رییس جمهوری و رییس سازمان انرژی اتمی درباره نتایج سفر رافائل گروسی به ایران هم گفت: دیدار ما با رافائل گروسی درباره مسائل ما با آژانس انرژی اتمی و کاملاً روتین بود که دنبال می شود و چیز خاص و اضافه‌ای نداریم.

مذاکرات برای رفع تحریم‌های ایران در وین‌آغاز شده است. در این دور از مذاکرات که با ریاست علی باقری کنی برگزار می‌شود تیم

اولیانوف: در خواست ایران

برای لغو تحریم‌ها کاملاً منطقی است

متحده و متحدانش در حال بررسی فهرستی از گزینه‌های «نقشه بی» در صورت شکست مذاکرات با طرف ایرانی درباره احیای کامل توافقنامه هسته‌ای هستند.

میخائیل اولیانوف در پاسخ به سؤال دیگری یادآور شد که شرکت‌کنندگان در نشست کمیسیون مشترک برجام در جریان هفتمین دور مذاکرات در وین، تصمیم گرفتند که به کار مشترک بر اساس همان برنامه به دست آمده در جریان مذاکرات قبلی ادامه دهند. به گفته وی، مذاکرات روز دوشنبه را می‌توان آغاز خوبی ارزیابی کرد، برای اینکه نمایندگان دولت جدید ایران انتطاف‌پذیری خوبی در رابطه با برخی مسائل مهم نشان دادند و اکنون دستاوردهای قبلی به دست آمده تا ماه ژوئن (خردادماه گذشته) پایه و اساس ادامه کار قرار خواهد گرفت.

مذاکره‌کننده روسی یادآور شد که مهم‌ترین موضوع برای مقامات تهران، همچنان لغو تحریم‌های آمریکاست و آنها با توجه به این مسئله موافقت کرده‌اند که در مسیر هسته‌ای قبلی کار کنند که بازگشت ایران به پارامترهای اولیه مشخص شده در توافقنامه هسته‌ای مربوط به سال ۲۰۱۵ را در نظر گرفته است.

این دیپلمات روس همچنین تأکید کرد که درخواست‌های مقامات تهران در خصوص لغو تحریم‌های آمریکا کاملاً منطقی است و این مسئله در زمان ویرایش پیش‌نویس اسنادی که در جریان مذاکرات آتی کار خواهد شد، به طور کامل ارزیابی خواهد شد. وی ادامه داد: «برای طرف ایرانی بسیار مهم است که تضمین لازم درباره لغو تحریم‌ها را دریافت کند تا تاریخ دوباره تکرار نشود و طرف آمریکایی بار دیگر تصمیم به خارج شدن از توافق هسته‌ای و اعمال تحریم‌های مجدد علیه جمهوری اسلامی نگیرد.» اولیانوف یادآور شد که هیئت نمایندگی جدید ایران همچنان حاضر به گفتگوی مستقیم با نمایندگان دولت آمریکا که در حال حاضر در وین حضور دارند، نشده است که البته این موضوع جدیدی نیست.

مذاکره‌کننده ارشد روسیه در وین ضمن مخالفت با «نقشه بی» آمریکا در برخورد با ایران در صورت شکست مذاکرات مربوط به احیای برجام گفت: منطقی است که مقامات تهران درباره لغو تحریم‌ها تضمین می‌خواهند تا واشنگتن دوباره بدعهدی نکند. به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری تسنیم به نقل از خبرگزاری «تاس»، «میخائیل اولیانوف» نماینده دائم روسیه در سازمان‌های بین‌المللی در وین، از جمله آژانس بین‌المللی انرژی اتمی اعلام کرد که طرف روسی مخالف اظهارات شنیده شده درباره «نقشه بی» آمریکا در برخورد با ایران در مذاکرات مربوط به احیای توافقنامه هسته‌ای است.

اولیانوف در پایان مذاکرات پیرامون احیای برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) و بازگشت آمریکا به این توافقنامه در پایتخت اتریش در پاسخ به سؤال خبرنگاران در این باره گفت: «تا آنجا که من درک می‌کنم، ایالات متحده همچون گذشته به راه حل دیپلماتیک از طریق مذاکرات پایبند است، البته با توجه به گسترش جدی برنامه هسته‌ای ایران که هر روز ادامه دارد، مقامات واشنگتن در خصوص موفقیت‌آمیز بودن مذاکرات تردید پیدا کرده‌اند و ظاهراً گزینه «نقشه بی» را نیز مورد توجه قرار داده‌اند که می‌توان حدس زد که با اعمال تحریم‌های مضاعف علیه تهران همراه خواهد بود.» این دیپلمات روس تأکید کرد: «البته صحبت بر سر یک گزینه ذخیره است و در حال حاضر همه توجه‌ها روی تلاش‌های دیپلماتیک معطوف است. هرچند مسلماً دیدگاه ما در خصوص چنین هشدارهایی که بیشتر یادآور تهدید غیرمستقیم است، کاملاً منفی است و چنین برخوردی را غیرسازنده می‌دانیم. چنین اظهاراتی هیچ کمکی به ایجاد جو مثبت در مذاکراتی که تازه آغاز شده نخواهد کرد و ما نظر خود در این رابطه را به طور واضح به مقامات آمریکایی نیز گفته‌ایم.»

شبکه تلویزیونی ان.بی.سی آمریکا به نقل از منابع خبری خود گزارش داد که ایالات

امنیت غذایی گفت: تأمین امنیت غذایی جزو وظایف و مأموریت ذاتی وزارت جهاد کشاورزی است اما راه اندازی قرارگاه امنیت غذایی، نشان می دهد که اهمیت موضوع فراتر شرح تکلیف معمول است و نیاز به یک اقدامات خاصی دارد. احمد طمراسی افزود: برنامه ریزی و مدیریت اجرای الگوی کشت با هدف تنظیم بازار از جمله برنامه های این قرارگاه است.

طمراسی اظهار کرد: شعار «با تصمیمات امروز باید آینده را بسازیم کرد» ذات بخش کشاورزی است و باید رمز قرارگاه امنیت غذایی باشد. وی به ضرورت ترسیم مدل اجرایی برای قرارگاه امنیت غذایی نیز اشاره کرد و افزود: ظرفیت تولید در استان فارس و استان های همجوار و قیمت محصول علاوه در بازارهای استان به صورت منطقه ای و کشوری در این قرارگاه باید به صورتی مستمر پایش شود.

طمراسی با بیان اینکه ذخایر استراتژیک و میزان نیاز استان فارس از اطلاعات مورد نیاز قرارگاه امنیت غذایی به منظور مدیریت بحران است، بیان کرد: با هدف مدیریت هوشمند به

جدول زمان بندی مصرف محصولات کشاورزی نیازمندیم بد شرایط معمول از زمان های پرمصرف قابل رصد باشد.

مدیرکل تعاون روستایی استان فارس نیز آبان ۱۴۰۰ در نخستین جلسه قرارگاه امنیت غذایی استان فارس گفت: به منظور دستیابی به پایداری امنیت غذایی باید قبل از تولید تا رسیدن محصول به دست مصرف کننده برنامه ریزی داشته باشیم. هدایت اله رحیمی با بیان اینکه در این برنامه ریزی کارشناسان کشاورزی مدیریت تولید را برعهده دارند، تصریح کرد: اطلاعات و آمار باید با حساسیت و دقت به روز رسانی شود تا در آینده نگرى نتایج لازم را به دست آوریم. جانشین فرمانده قرارگاه امنیت غذایی استان فارس با بیان اینکه در این قرارگاه باید چرخه تولید تا مصرف را تجزیه و تحلیل کنیم، اظهار کرد: در زمینه کنترل قیمت به کمک اتاق اصناف کشاورزی و سازمان صمت نیاز است. رحیمی با تأکید بر اینکه راه اندازی اتاق پایش، به منظور مدیریت اقتصادی تولیدات کشاورزی از دیگر برنامه های قرارگاه امنیت غذایی است، افزود: ایجاد دبیرخانه در این قرارگاه به منظور ارتباط مستمر با وزارتخانه جهاد کشاورزی نیز در دستور کار قرار دارد.

تهیه الگوی کشت محصولات در استان فارس، سازوکاری کارساز



کشاورزی و کاست محصولات کشاورزی در

استان فارس هیچ حریمی ندارند و به هیچ قانونی پایبند نیستند.

امید است این ضرب الاجل راهبردی برای مدیریت پساب فاضلاب شهرها باشد که بسیار مهم است، امید است این ضرب‌الاجل و راهبرد چرچاغ امید را در دل مردم استان فارس روشن کند و نوید بخش آن باشد که کاشت محصولات با پساب را برای همیشه به پایان رساند و اطمینان بخش و امید اوفرین تولید محصولات سالم باشد.

استاندار فارس در جلسه شورای حفاظت منابع آب استان این موضوع را بیان کرد که جهادکشاورزی استان موظف است تا سه ماه آینده الگوی کشت پیشنهادی برای مناطق بحرانی یا در آستانه بحران استان را ارائه دهد.

محمد هادی ایمانیه با بیان اینکه کمیته ای علمی شامل کارشناسان خیره و مجرد دستگاه های مرتبط باید به صورت روزانه و جدی طی چندین ماه موضوع آب استان را بررسی کنند، اظهارداشت: این کمیته باید دستورکار شورای حفاظت منابع آب را تهیه و جلسات شورا به صورت ماهانه برگزار شود.

استاندار فارس، با تأکید بر اینکه آئین نامه برخورد با چاه های غیرمجاز استان باید در مدت کوتاهی تدوین و ارائه شود، افزود: برای تأمین کنتور هوشمند چاه های کشاورزی می توان از اعتبارات آبیاری هوشمندانه استفاده کرد و در این زمینه تحولات مثبتی را رقم زد.

وی ادامه داد: وضعیت همه مجوزهای صنایع باید بررسی شود و در صورت عدم اقدامات لازم و قانونی، فرایند لازم برای لغو دسترسی آنان به

آگهی مناقصه

با استناد به مصوبه شماره ۱۲ مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۱۹ شورای اسلامی شهر

ارد و صورت‌تجسه کمیته تطبیق فرمانداری گراش به شماره ص ۱۵۶۹/۱۴۹/۱۶۰۰ این شهرداری در نظر دارد نسبت به واگذاری وظایف مربوط به خدمات شهری نظیف و رفت و روب به متراژ ۱۲۰۰۰۰ متر مربع، نگهداری آبیاری واحداث فضای سبز فضای به متراژ تقریبی ۸۰۰۰ متر مربع با ۱۵۰۰۰ اصله درخت موجود و جمع آوری زباله و سیمانده به مقدار میانگین روزانه ۳تن اقدام نماید لذا از کلیه پیمانکاران واجدالشرایط تقاضا میشود جهت دریافت اسناد مناقصه به شهرداری ارد مراجعه و قیمت پیشنهادی خود را به صورت دستی در پاکت های سر بسته و مهرور به این شهرداری ارائه نمایند.

۱. مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال میباشد۔۔۔۲. ارائه سپرده به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی و یا واریز وجه به حساب سپرده ۰۰۰۰۲۰۴۶۰۰۱۳۱ نام شهرداری ارد نزد بانک ملی قابل قبول میباشد۔۔۔۳. سپرده نقرات اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد در شهرداری به امانت خواهد ماند۔۔۔۴. چنانچه نقرات اول تا سوم حاضر به انعقاد قرارداد نباشند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد۔۔۔۵. هزینه مربوط به درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد. (که پیمانکار قبل از عقد قرارداد باید پرداخت نماید)۔۔۔۶. شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات واجدالشرایط تقاضا میشود جهت دریافت اسناد مناقصه به شهرداری است۔۔۔۸. تاریخ گشایش پاکت ها در مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۲۹ راس ساعت ۱۲ در دفتر شهردار میباشد۔۔۔۹. مدارک در سه پاکت حاوی (الف) ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی به حساب سپرده شهرداری ب) کپی مدارک شناسایی و ثبت شرکت ، اساسنامه ، گواهی صلاحیت ایمنی گواهی صلاحیت پیمانکاری ، تصویر آگهی روزنامه درخصوص دارندگان امضای مجاز و...ج) برگ استعلام بهاء۔ به صورت در بسته و مهرور به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نمایند۔/۔۱۰. آخرین مهلت جهت تحویل اسناد مربوط به مناقصه تا مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۲۸اراس ساعت ۱۴:۰۰ می باشد.

مرحله دوم : نوبت اول ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ نوبت دوم ۱۴۰۰/۰۹/۲۰

ششامه آگهی : ۱۳۳۳۶۷۵

ابودزیوسی – شهردار ارد

روش های از بین بردن الکتریسیته لباس

هیچ کس دوست ندارد با احساس ناخوشایند لباس‌هایی که به تنش چسبیده‌اند، کنار بیاید. یا همین‌طور لباس‌هایی که روی تن جرقه ایجاد می‌کنند. الکتریسیته ساکن زمانی اتفاق می‌افتد که بار الکتریکی روی پارچه جمع می‌شود. اما راه‌حل‌هایی هست که می‌تواند این بار الکتریکی را از بین ببرد: از چوب لباسی فلزی استفاده کنید

چوب‌لباسی‌های فلزی بخشی از بار الکتریکی روی لباس را به خود جذب می‌کنند و باعث می‌شوند لباس جرقه نزنند. به خصوص لباس‌های ابریشمی را روی چوب لباسی‌های فلزی آویزان کنید، تا الکتریسته ساکن در آنها جمع نشود.

از نرم‌کننده لباس استفاده کنید

وقتی لباس می‌شوید، از نرم‌کننده لباس استفاده کنید تا چسبندگی از بین برود. بعد از شستن لباس هم می‌توانید یک قاشق غذاخوری نرم‌کننده لباس را داخل یک بطری آب بریزید و آن را روی لباس اسپری کنید. این کار کاملا الکتریسته ساکن را از بین می‌برد.

از لوسیون استفاده کنید

احتمال این‌که یک ظرف لوسیون نرم‌کننده بدن در خانه داشته باشید، زیاد است. این لوسیون را روی قسمت‌هایی از لباس که بار الکتریکی دارند، بمالید. تا زمانی که لوسیون خشک شود، از شر الکتریسته ساکن در امانید.

از اسپری حالت دهنده مو استفاده کنید
پاشیدن کمی اسپری حالت‌دهنده مو روی لباس می‌تواند به رفع چسبندگی کمک کند

الیاف طبیعی و مصنوعی را از هم جدا کنید

قاتی شدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی و طبیعی در ماشین لباسشویی و خشک‌کن، آنها را مستعد جمع شدن الکتریسیته ساکن می‌کند. آنها را با هم نشویید.

آب اضافه کنید

وقتی لباس‌ها ۱۰ دقیقه در خشک‌کن می‌مانند، یک پارچه مرطوب به آنها اضافه کنید و با کم‌ترین دما به خشک کردن ادامه دهید. هوای خشک باعث ایجاد بار الکتریکی می‌شود، اما رطوبت پارچه نم‌دار آن را مرطوب نگه می‌دارد.

یک سنجاق قفلی به لباس بزنید

ساده‌ترین راه برای نجات از الکتریسیته ساکن استفاده از سنجاق قفلی است. مقدار کم فلز در این سنجاق‌ها باعث جذب الکتریسیته ساکن می‌شود.

یکی از اصولی که در شستن لباس مهم است، اطلاع داشتن ما از روش‌های پاک کردن لکه‌های لباس و لباس زیر است. لکه‌هایی که اگر نتوانیم آن‌ها را از بین ببریم، دیگر نمی‌توانیم لباس را استفاده کنیم و یا در لباس‌های زیر ظاهر کثیف آن‌ها به ما حس خوبی نمی‌دهد و احساس تمیزی نمی‌کنیم؛ بنابراین لکه‌های متفاوتی وجود دارد که در ادامه نحوه تمیز کردن آن را با یکدیگر می‌خوانیم:

پاک کردن لکه لباس سفید:

جوش شیرین یا آبلیمو دو عنصر قوی از بین برنده لکه‌ها از روی لباس سفید هستند. یک دوم پیمانه جوش شیرین را با یک سطل آب ولرم مخلوط کنید.

لباس سفید را در آن غرق کنید تا مخلوط جوش‌شیرین و آب، یا لیمو و آب، روی لباس را بگیرد. اگر این روش باعث تمیزی کامل لباس سفید شما نشد، بهترین کار استفاده از مخلوطی شبیه به گرم غلیظی از جوش‌شیرین و آب است که روی لکه را بگیرد.

در این حالت پس از ده دقیقه مخلوط را از روی لباس بشویید. همچنین را دیگر استفاده از جوش شیرین به صورت پودر شده و مالیدن برشی لیمو روی آن است. در این روش هم پس از ۱۵ دقیقه محل لکه را بشویید.

کاسرول:



مواد لازم:

خمیر نان باگت: ۵ فنجان

تخم مرغ: ۴ عدد

وانیل: ۱ قاشق چایخوری

شیر:یک پنجم فنجان

شکر:یک چهارم فنجان

نمک:یک چهارم قاشق چایخوری

املت توپر



تخم مرغ زده شده: ۴ عدد

نمک: به اندازه لازم

روغن مایع:۲ قاشق سوپ خوری

مواد داخل املت:

روغن مایع: ۲ قاشق سویخوری

لکه ها را نابود کنید



خلاص شدن از لکه‌های لباس

کافی است آبی ولرم در یک سطل بریزید و مخلوطی از یک قاشق غذا خوری نمک، یک چهارم فنجان پودر شستشو و به اندازه نصف فنجان آبلیمو را به آن اضافه کنید. لباس را ۴۵ می‌شود، لباس سفید خود را داخل آن بیندازید و کمی هم بزیند تا مواد به همه جای لباس برسد. در آخر از این که لکه‌ها پاک شده است اطمینان حاصل کنید و در غیر اینصورت مجددا لباس را داخل محلول بگذارید.

اگر از سفیدکننده استفاده می‌کنید:

اگر از سفیدکننده برای تمیز کردن لکه لباس سفید خود استفاده می‌کنید، بهتر است بدانید که نباید به هیچ وجه به طور مستقیم سفیدکننده را روی لباس خود بریزید. تشنی

پیشنادهایی برای صبحانه گرم خوشمزه

کره: ۱ قاشق چایخوری	
گردوی خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری	
کشمش: ۲ قاشق غذاخوری	
طرز تهیه: برای تهیه این صبحانه ابتدا فر را روی حرارت ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. سینی فر را چرب کنید، سپس خمیر نان باگت را در آن پهن کنید. تخم مرغ‌ها را در ظرفی شکسته، وانیل، شکر، نمک و شیر را به آن اضافه کنید و با چنگال خوب هم بزیند تا یکدست شوند.مخلوط تخم مرغ را روی خمیر باگت موجود در سینی فر بریزید تا کل خمیر باگت با این مخلوط آغشته شود. کره را ذوب کنید و روی مخلوط تخم مرغ بریزید. گردوی خرد شده و کشمش را روی مخلوط تخم مرغ پخش کنید.	
سینی فر را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید تا کاسرول طلایی و برشته شده و آماده سرو شود.	

پیاز کوچک: ۱ عدد	
سیر خرد شده: ۲ حبه	
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم	
شکر: یک قاشق چایخوری	
گوچه فرنگی خرد شده: ۲ عدد	
گشنیز خرد شده: یک قاشق غذاخوری	
نمک و فلفل: به اندازه لازم	
فلفل قرمز ریز شده: یک عدد	
طرز تهیه: در ابتدا تابه‌ای را انتخاب کنید اگر تفلون و نجسب باشد بهتر است. پیاز و سیر خرد شده را با در تابه بریزید و حرارت متوسط را به مدت ۳الی ۴ دقیقه با تا زمانی که پیاز نرم شود تفت دهید. گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و با پیاز تفت	

سرویس بهداشتی را با این راهکارها خوشبو نگه دارید



وجود دارد که تنها بوی بد را نابود می‌کنند. این اسپری‌ها برای بوی‌های شدید مناسبند. ممکن است فضای حمام و دستشویی را خوشبو نکنند، اما بوی‌های بد را از بین می‌برند.

–روغن های طبیعی را به کار بگیرید

گیاهان بسیاری هستند که می توان با بهره گرفتن از روغن آن ها عطر فوق العاده شان را جایگزین بوی بد سرویس بهداشتی کرد. این روغن های طبیعی را می توانید به راحتی از عطاری ها تهیه کرده و مورد استفاده قرار دهید. برای بهره بردن از مزیت خوشبو کنندگی این روغن های طبیعی، بایست آن ها را گرم کنید، اسانس سوزهایی هستند که می توانند این کار را به سادگی برای شما انجام دهند. در صورتی هم که اسانس سوز در دسترس ندارید، می توانید عطاری می توانید تهیه کرده و مورد استفاده قرار دهید. برای بهره بردن از مزیت خوشبو کنندگی این محلول آزارتانی می دهد، یک خوشبو کننده -دو فنجان آب

–یک قاشق سرکه سفید

۱۰ قطره روغن نارنج یا اوکالیپتوس ترکیب کنید. سپس این محلول را درون بطری بریزید و در مواقع نیاز از آن استفاده کنید.

–کمی جوش شیرین در قسمت بدبوی

حمام و دستشویی بریزید

جوش شیرین هم یکی از موادی است که می تواند بوی بد را به خوبی از بین ببرد. این ماده از

چهار شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ – بیست و پنجم ربیع الثانی ۱۴۴۳ – سال بیست و نهم – شماره ۱۸۴۰

طرز تهیه حلیم بادمجان

مواد لازم :

گوشت گوسفندی:۳۰۰ گرم

بادمجان: ۱ کیلو

برنج: ۱ پیمانه

عدس: ۱ پیمانه

پیاز: ۳ عدد

سیر: ۴ تا ۵ حبه

کشک: ۱۰۰ گرم

گردو آسیاب شده: ۱۰۰ گرم

روغن: به مقدار لازم

نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

نعنا خشک: ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه حلیم بادمجان با برنج:

یک عدد پیاز و سیر را خرد کنید و در یک قابلمه مقداری روغن بریزید و پیاز را در آن سرخ کنید. مقداری زردچوبه به پیازها اضافه کنید و کمی پیازها را با زردچوبه تفت دهید. سپس گوشت‌هایی را که از قبل شسته‌اید به پیاز اضافه کنید و مقداری تفت دهید تا رنگ گوشت عوض شود. سپس مقداری آب به گوشت اضافه کرده و اجازه دهید تا گوشت کاملا بپزد. پختن کامل گوشت حدود ۲ ساعت الی بیشتر زمان می‌برد. بعد از پختن گوشت آن را در آورده و در صافی قرار دهید تا آبش برود. بعد از اینکه گوشت شما سرد شد آن را ریش ریش کرده و در قابلمه‌ای بریزید.

بادمجان‌هایی را که قبلا سرخ کرده بودید به گوشت ریش‌ریش شده اضافه کنید. گردهایی را که آسیاب شده به مخلوط گوشت و بادمجان اضافه کنید تا با حرارت ملایم گردها روغن بیندازند. توجه داشته باشید که حلیم بادمجان را حتما هم بزیند.

اکنون برنج را خیس کرده و در قابلمه‌ای آب را جوش آورده و برنج را همراه با کمی نمک به آن اضافه کنید. اجازه دهید برنج تا زمانی که له شود بجوشد. بعد از پختن کامل برنج آن را از روی حرارت برداشته و در کناری قرار دهید.

حال عدس را با مقداری آب در قابلمه‌ای ریخته و بگذارید تا عدس کاملا پخته و له شود. سپس برنج و عدس پخته شده را با یک گوشتکوب له کنید و به مخلوط گوشت و بادمجان اضافه کنید. با یک گوشتکوب مواد داخل قابلمه را بکوبید تا بادمجان‌ها کاملا له شوند.

۲ عدد پیاز را پوست کنده و به صورت خلالی خرد کنید و در روغن سرخ کنید. مقداری نعنا هم در روغن ریخته و یک تفت به آن بدهید. نصف پیاز و نعنا داغ‌ها را برای تزئین روی حلیم بادمجان کنار بگذارید و بقیه را در قابلمه حاوی گوشت بریزید. مقداری آب به قابلمه اضافه کنید و مواد را با هم مخلوط کنید و حرارت را کم کنید و دائم آن را هم بزیند. هم زدن در حلیم بادمجان از اهمیت زیادی برخوردار است چون هم باعث می‌شود حلیم بادمجان شما ته نگیرد و هم باعث کش آمدن غذا هنگام خوردن می‌شود. اجازه دهید تا حلیم بادمجان با حرارت ملایم بپزد تا کاملا جا و به روغن بیفتد.

سپس کشک را با مقداری زعفران و آب جوش مخلوط کرده و به قابلمه اضافه کنید. حدود ۱۰ دقیقه حرارت را کم کنید تا طعم کشک به خورد مواد برود و سپس حلیم بادمجان شما آماده است.

حلیم بادمجان را در ظرفی سرو کرده و روی آن را با پیاز داغ، نعنا داغ، گردوی پودر شده و کشک تزئین کنید. حلیم بادمجان با نان و سبزی خوردن بسیار خوشمزه است.

لباس را بشویید. این روش را می‌توانید برای آبلیمو هم انجام بدهید. آبلیمو برای لباس‌هایی که جنسشان پلی‌استر است بسیار کارا تر عمل می‌کند.

پاک کردن لکه میوه از روی لباس

برای پاک کردن لکه میوه، لباس را در تشت آب خیس بدهید و در آن لیمو بریزید. توجه داشته باشید که آب سرد باشد و لیمو به اندازه باشد. برای این کار ۱۵ دقیقه زمان لازم است.

پاک کردن لکه جوهر از روی لباس

شاید باور نکنید، اما پاک کردن لکه جوهر را به اسپری مو و الکل بسپارید. حتما زیر لباس را حوله تمیز قرار بدهید تا جوهر را به سطح دیگری انتقال ندهد. کمی از اسپری مو را به لباس بزنید و پس از چند دقیقه با الکل تمیز کنید. برای تمیز شدن قطعی لباس این کار را تا چندبار تکرار کنید.

پاک کردن لکه روغن از روی لباس

تا جایی که ممکن است با دستمال کاغذی چربی اضافه را از روی لباس بزدایید. به طور کامل چربی را با پودر بچه بشویناید. اندکی از مخلوط مایع ظرفشویی و آب را به محل چربی بزنید و صبر کنید. صابون رختشویی یکی از بهترین تمیزکننده‌های روغن از روی لباس است. حتما این روش را نیز امتحان کنید.

پاک کردن لکه عرق

اسپرین له‌شده و آب داغ را به حالت گرمی درآورید و روی لکه بمالید. پس از چند دقیقه

خوراک تن ماهی با گوجه فرنگی



مواد لازم:

تن ماهی: ۱ قوطی

گوجه فرنگی خرد شده:۱ عدد بزرگ

پیاز خرد شده : ۱ عدد بزرگ

رب: ۱ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه ای خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

زردچوبه و دارچین: به میزان لازم

دهید و بمدت ۸ الی ۱۰ دقیقه تفت داده تا سرخ و کمی قهوه ای شود.

زمانی که گوشت کمی برشته شد نمک و فلفل، شکر و گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. حرارت اجاق گاز را کم کنید و اجازه دهید گوشت با آب گوجه فرنگی پخته و مخلوط و غلیظ شود. گشنیز و فلفل قرمز را اضافه کنید و خوب هم بزنید. سپس آن را از روی حرارت بردارید و در ظرف را بگذارید تا گوشت گرم بماند. برای تهیه املت، تخم مرغ ها را در ظرف گودی بشکنید و به اندازه کافی به آن نمک اضافه کنید.

روغن را در تابه نجسبی داغ کنید. نیمی از مخلوط تخم مرغ ها در روغن داغ بریزید و

دیرباز به عنوان ضد بو شناخته شده و همچنان نیز کاربرد خود را در از بین بردن بوی بد و جلوگیری از به وجود آمدن آن حفظ کرده است.

از جوش شیرین می توان برای از بین بردن بوی بد چاه دستشویی و یا دیگر قسمت های بدبو استفاده کرد. برای این که تاثیر جوش شیرین بیشتر شود، می توانید آن را با نمک و کمی آب جوش ترکیب کنید و در محل مورد نظر بریزید. خواهید دید که پس از مدت کوتاهی بوی بد محل مورد نظر به کلی از بین می رود. می توانید با تکرار کردن این کار از به وجود آمدن بوی بد جلوگیری نمایید تا هیچ وقت مجبور به استفاده از خوشبو کننده ها نشوید.

–از تکه های لیمو استفاده کنید

لیمو یکی از میوه هایی است که به خاطر عطر خوش و دلپذیر خود شهرت دارد. تکه های لیمو را می توانید با قرار دادن در گوشه های فضا به این منظور استفاده کنید. این تکه ها معمولا به مدت یک تا چند روز هوا را خوشبو نگه می دارند و پس از آن باید با تکه های جدید جایگزین شوند.

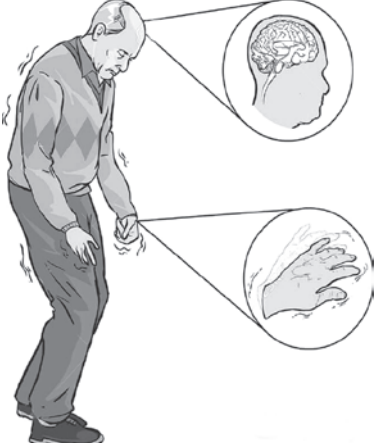
دیگر روش استفاده از عطر لیمو برای خوشبو کردن فضا، جوشاندن عصاره آن و قرار دادن آن در فضاست که می تواند تاثیر به مراتب بیشتری داشته باشد.

–از شمع های خوشبو کننده کمک بگیرید

این گزینه دلخواه می تواند استفاده از شمع های خوشبو کننده باشد. شمع هایی وجود دارند که اصولا معطر بوده و با روشن شدن رایحه های فوق العاده و متنوعی را در فضای مورد نظر شما پراکنده می کنند. این شمع ها عموما فانتزی بوده و از این رو می توانند به لحاظ زیبایی شناسانه و دکوراتیو نیز برای استفاده در سرویس بهداشتی مناسب باشند. شمع های خوشبو کننده را می توانید در رایحه

علائم اولیه

بیماری پارکینسون



بیماری پارکینسون علائم زیادی دارد که یکی از آن‌ها مشکلات چشمی است.

بیماری پارکینسون یک بیماری عصبی پیش‌رونده است به این معنا که بیمار در آن دوپامین کافی ندارد، به دلیل آنکه برخی از سلول‌های سازنده آن مرده اند.اگرچه هیچ درمانی برای بیماری پارکینسون وجود ندارد اما تشخیص زودهنگام بسیار مهم است تا بیماران بتوانند درمان مناسب و مشاوره در مورد مراقبت‌های این بیماری را دریافت کنند.

انجمن پارکینسون در انگلیس می‌گوید که افراد مبتلا به بیماری پارکینسون اغلب از مشکلاتی چشمی رنج می‌برند.

برخی از بیماران ممکن است از پلک زدن غیر

ارادی رنج ببرند، این اتفاق زمانی رخ می‌دهد

که ماهیچه‌هایی که پلک‌ها را باز می‌کنند به

سختی باز می‌شوند. این تیک عصبی معمولا

در زمان صحبت کردن اتفاق می‌افتد.

گاهی اوقات پلک‌ها می‌توانند کاملا بسته شوند و مانع از دید صحیح شما شوند. در موارد خفیف آغازی، مالش ملایم پلک‌ها ممکن است کمک کننده باشد.

این علائم شامل اشکال در حرکت چشم‌ها، هنگام نگاه کردن به اشیاء با حرکت سریع قابل توجه باشد. همچنین تاری دید که می‌تواند به دلیل مشکل در حرکت چشم ایجاد شود.

برخی دیگر با دیدن دو تصویر از یک جسم به طور همزمان، ممکن است دچار دوبینی شوند.

افراد مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است کمتر از دیگران پلک بزنند که ممکن است باعث خشکی و سوزش چشم شود.

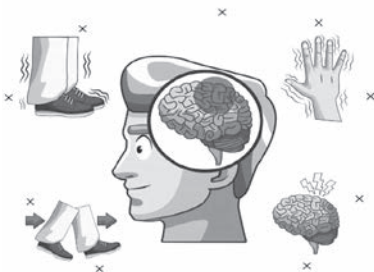
بیماران پارکینسون ممکن است در نور کم به سختی ببینید. همچنین ممکن است نتوانند شکل اجسام را به وضوح تشخیص دهند، این می‌تواند بر توانایی خواندن حروف کوچک نیز تأثیر بگذارد.

برخی از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون در تشخیص تفاوت بین رنگ‌های خاص مشکل دارند و ممکن است در شناخت فضای اطراف خود مشکل داشته باشند.

بسیاری از علائم و نشانه‌های دیگر وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کرد، سه علامت اصلی این بیماری وجود دارد. این علائم شامل لرزش غیرارادی قسمت‌های خاصی از بدن، حرکت آهسته و سفتی و انعطاف ناپذیری عضلات است.

علائم برای اکثر افراد مبتلا به پارکینسون با رسیدن به سن پنجاه سالگی شروع می‌شود. درمان‌ها و عوامل مختلفی وجود دارند که می‌توانند به مدیریت این بیماری کمک کنند؛ از آنجایی که علت بیماری پارکینسون هنوز ناشناخته است، راه‌های مطمئن برای جلوگیری از این بیماری نیز یک راز باقی مانده است.

برخی تحقیقات نشان داده اند که ورزش منظم ممکن است خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش دهد. طبق گفته بنیاد پارکینسون انگلیس، ۲.۵ ساعت ورزش در هفته می‌تواند پیشرفت علائم را کاهش دهد. این بنیاد می‌گوید ورزش می‌تواند به مدیریت علائم فیزیکی و سایر علائم مانند مشکلات خواب، خستگی، خلق و خو و سلامت روان کمک کند.



آگهی میلاداران
پذیرش در
۵۲۲۴۳۸۴۴ ۵۲۲۴۴۷۷۵

یافته‌ها حاکی از آن است که افراد مبتلا به بیماری آلزایمر متوسط زمانی که با بهم‌ریختگی‌های معمول خود احاطه شده‌اند، در کارهای روزانه عملکرد بهتری دارند. طبق یک تحقیق جدید از دانشگاه انگلیا شرقی انگلستان، یک محیط عاری از بهم‌ریختگی شاید به افراد مبتلا به زوال عقل در انجام کارهای روزانه کمک نکند.

در تحقیق جدید محققان بررسی کردند که آیا افراد مبتلا به زوال عقل در خانه با به هم ریختگی‌های معمول یا در محیطی عاری از بهم‌ریختگی بهتر می‌توانند کارهایی مانند تهیه یک فنجان چای را انجام دهند یا خیر.

آنان متعجب شدند زیرا دریافتند شرکت‌کنندگانی که زوال عقل متوسطی داشتند، زمانی که با بهم‌ریختگی معمول خود احاطه شده بودند، عملکرد بهتری داشتند اما محیط‌های مختلف برای افراد مبتلا به زوال عقل خفیف و شدید که می‌توانستند در هر دو محیط در یک سطح عمل کنند تفاوتی ایجاد نکرد.

پروفسور انیده میوشی از دانشکده علوم بهداشت دانشگاه انگلیا شرقی می‌گوید: اکثر افراد مبتلا به زوال عقل در خانه خود زندگی می‌کنند و به‌طور معمول می‌خواهند تا زمانی که ممکن است در خانه خود بمانند بنابراین بسیار مهم است که بدانیم چگونه افراد مبتلا به زوال عقل می‌توانند به بهترین وجه در خانه حمایت شوند. یکی از

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که روان‌درمانی مجازی به افراد کمک می‌کند تا احساس حمایت کنند؛ همدلی دیجیتال ویژگی‌های همدلی سنتی مانند نگرانی و توجه به دیگران است که از طریق تعاملات رایانه‌ای ابراز می‌شود.

به نقل از سایکولوژی تودی، نتایج تحقیق اخیر نشان می‌دهد که مراجعه‌کنندگان احساس می‌کردند که روان‌درمانگرشان در یک محیط از راه دور نسبت به یک محیط حضوری بیشتر همدلی و حمایت می‌کنند همچنین نتایج تحقیق دیگری نشان داد که گروه درمانی مجازی می‌تواند به اندازه گروه درمانی حضوری موثر باشد.

با آغاز همه‌گیری کووید-۱۹، بسیاری از روان‌درمانی‌ها خدمات را به‌صورت آنلاین ارائه می‌کنند. دو تحقیق جدید به این موضوعات پرداختند که آیا تله درمانی و ویدئو کنفرانس درمانی مفید هستند یا خیر؟ آما همدلی باوجود شکاف پیوندی می‌تواند مراجعه‌کنندگان را با درمانگرانشان پیوند دهد؟ آیا روان درمانی با روش آنلاین سازگار شده است یا خیر جواب این سوالات ممکن است برای برخی تعجب‌آور باشد. محققان دریافتند که مراجعه‌کنندگان احساس می‌کنند که روان‌درمانگر به‌طور قابل‌توجهی در محیط از راه دور در مقایسه با حضوری، همدل‌تر و حمایت‌کننده‌تر هستند.

این مهم است زیرا با توجه به نوع روان درمانی،

اینکه آیا فرد احساس ارتباط با روان‌درمانگر می‌کند می‌تواند یک عامل اساسی در نتیجه مثبت در درمان باشد.

همدلی دیجیتال به ویژگی‌های همدلی سنتی

مانند نگرانی و توجه به دیگران از طریق

ارتباطات رایانه‌ای گفته می‌شود.

گوهر یسنا انزانی، روانشناس با بیان اینکه زنان تقریبا دو برابر بیشتر از مردان درگیر افسردگی می‌شوند، به «افسردگی پنهان» در زنان اشاره کرد و در این باره گفت: این زنان می‌کوشند که علائم افسردگی خود را پنهان کرده و واقعیت‌های زندگی خود را نپذیرند و چون اصطلاحا همواره نقابی از شادی و خوشحالی بر چهره دارند تشخیص افسردگی آنها نیز به راحتی ممکن نیست.

افسردگی مثل یک سرماخوردگی روانی است اما در عین حال مدت آن همانند سرماخوردگی کوتاه نیست و متوسط طول درگیری افراد با افسردگی می‌تواند ۹ ماه باشد. در واقع افسردگی شایع ترین بیماری روحی است که ممکن است افراد به دلایل مختلف فرهنگی و یا ترس از دست دادن موقعیت شغلی و ... از بیان و درمان آن خودداری کنند.

افسردگی درد روانی، جسمی و احساسی است که حس غمگینی، خشم، ترس و تنفر را در افراد افزایش می‌دهد و نشانه‌های متفاوتی از

جمله بد اشتباهی، کم اشتباهی، کندی روانی و حرکتی، بدبینی به آینده، افزایش و کاهش وزن، پرخوابی و کم خوابی، از دست دادن علاقه به فعالیت ها، دلسردی و بدبینی به آینده و نا امیدی ... دارد که اگر این علائم بیش از دو هفته ادامه یابند نشان از افسرده شدن افراد می‌دهند.

زنان تقریبا دو برابر بیشتر از مردان درگیر افسردگی می‌شوند. همچنین ممکن است افسردگی در حوالی بلوغ دختران یعنی حوالی ۱۴سالگی و نزدیک به عادت ماهیانه

زنان، دوران یائسگی زنان، دوران بارداری و یا

پس از زایمان به دلیل تغییرات جسمی شدت

پیدا کند. اصولا در فصول پاییز و زمستان و

به ویژه ماه‌های دی و بهمن افسردگی شدت



راه‌های ممکن، سازگار کردن محیط فیزیکی برای بهترین مطابقت با نیازهای آنان است.

با پیشرفت زوال عقل، افراد به تدریج توانایی خود را برای انجام وظایف روزانه به‌دلیل تغییر در توانایی‌های شناختی، ادراکی و فیزیکی از دست می‌دهند. مشارکت در کارهای روزانه می‌تواند با سازگار کردن محیط فرد بهبود یابد. برای این منظور، با توجه به پتانسیل کاربرد مرتب‌سازی در حمایت از افراد مبتلا به زوال عقل برای اینکه به مستقل بودن خود ادامه دهند، می‌خواستیم نقش بهم‌ریختگی را در مشارکت در فعالیت‌ها بررسی کنیم.

بهم‌ریختگی محیطی به‌عنوان وجود تعداد بیش از حد اجسام بر روی یک سطح یا وجود اشیائی که برای انجام یک کار لازم نیستند، تعریف شده است. به‌طور کلی فرض بر این است که یک فرد مبتلا به زوال عقل زمانی که فضای خانه‌اش مرتب و عاری

تاثیر همدلی دیجیتال در روان درمانی مجازی

مدل‌های بیشتر همدلی دیجیتالی ویژگی‌هایی ذیل را گسترش داده‌اند:

توانایی تجزیه و تحلیل و ارزیابی وضعیت

درونی دیگران (دقت همدلی)

– احساس هویت و عاملیت (همدلی با خود)

– تشخیص، درک و پیش‌بینی افکار و احساسات

دیگران (همدلی شناختی)

– درک احساسات دیگران (همدلی عاطفی)

– نقش بازی کردن (همدلی تخیلی)

– دلسوز بودن نسبت به دیگران از طریق

رسانه‌های دیجیتال (نگرانی همدلانه)

محققان جلسات درمانی آنلاین را که از طریق

تماس‌های ویدیویی اسکایپ و واتس‌آپ انجام

شد را بررسی کردند. حدود نیمی از افراد

رایانه‌های رومیزی یا لپ‌تاپ و نیمی دیگر

آیا مرتب بودن در بهبود عملکرد مبتلایان به آلزایمر نقش دارد؟

از بهم‌ریختگی بود.

جولینا کامینو، گفت: «ما فکر می‌کردیم که فقدان کامل بهم‌ریختگی در خانه تحقیقاتی مانقش مفیدی در کمک به افراد مبتلا به زوال عقل در فعالیت‌های روزمره زندگی خواهد داشت اما اشتباه کردیم.»

ماشگفت‌زده شدیم از اینکه فهمیدیم به‌طور کلی، افراد مبتلا به زوال عقل متوسط، به‌ویژه، وظایف روزانه را بهتر در خانه انجام می‌دهند حتی اگر خانه‌های آنان به‌طور قابل‌توجهی بهم‌ریخته‌تر از خانه‌های بیلابی تحقیقاتی ما بود. تنها عاملی که در انجام وظایف در خانه نقش داشت، سطح شناخت آنان بود، افراد مبتلا به زوال عقل شدید برای انجام وظایف در خانه و در خانه تحقیقاتی با مشکلات متفاوتی روبرو می‌شدند.

بودجه این تحقیق توسط انجمن آلزایمر و موسسه ملی تحقیقات سلامت (NIHR) برنامه همکاری تحقیقات کاربرد ی شرق انگلستان (ARC EoE) تامین شده است. فرضیه‌های چالش‌برانگیز برای مراقبین بسیار مهم است تا بدانند چگونه به فرد مبتلا به زوال عقل کمک کنند تا در محیط خود به خوبی زندگی کند. به‌همین دلیل است که انجمن آلزایمر تحقیقات مختلفی مانند این تحقیق را برای ارزیابی آنچه را که برای افرادی که امروزه با زوال عقل زندگی می‌کنند، موثر است و نیز یافتن درمان‌هایی برای آینده، تامین مالی می‌کند.

که روان‌درمانی گروهی می‌تواند به‌طور موثر به‌صورت مجازی انجام شود. در واقع، برخی از مراجعه‌کنندگان کار گروهی از راه دور را حتی مفیدتر از حضوری می‌دانستند اما این مورد برای همه صدق نمی‌کند. نتایج به این نکته اشاره می‌کند که ترجیح شخصی و انتخاب شخصی ممکن است ارتباط زیادی با میزان راحتی افراد با روان درمانی مجازی و تله درمانی و نتایج مثبت درمان داشته باشد؛ مراجعه‌کنندگان که در محیط مجازی به‌خوبی پاسخ می‌دهند شاید از قبل با فناوری کنفرانس ویدیویی راحت بوده و می‌توانند در خانه احساس راحتی کنند و حریم خصوصی داشته باشند. در مورد درمانگر هم همین‌طور است. نتایج تحقیقات نشان داده است، درمانگرانی که در ارائه روان‌درمانی مجازی احساس راحتی و اثربخشی می‌کنند، به‌طور معمول آن را پیش از این حتی قبل از همه‌گیری ارائه کرده بودند.

علیرغم محدودیت‌های مسائل تکنولوژیکی، تأخیر در صدا و دشواری درک جزئیات حرکات چهره، روان‌درمانی برای بسیاری از افراد به‌طور موثری به‌صورت آنلاین تغییر کرده است، با توجه به نتایج مثبت و توانایی همدلی دیجیتال در کنار راحتی زمان‌بندی، زمان رفت‌وآمد کمتر و امکان برقراری ارتباط ایمن بدون ماسک به احتمال زیاد بسیاری از مراجعه‌کنندگان و درمانگران به انتخاب آنلاین خود ادامه خواهند داد.

خبر خوب این است که روان‌درمانی مجازی می‌تواند به‌گونه‌ای ارائه‌شود که مراجعه‌کنندگان احساس کنند این روش، حمایت‌کننده و موثر است و شاید به‌صورت یک برنامه اصلی برای ارائه روان‌درمانی باقی بماند.

می‌کنند ناخواسته منجر به شدت بخشیدن به افسردگی پنهان در این دختران می‌شوند.

با زنانگی خود آشتی کنید

افراد درگیر افسردگی پنهان معتقدند افسرده شدن بهتر از پذیرفتن واقعیت است و این امر در واقع نقطه کور افسردگی است، ما همواره به افراد توصیه می‌کنیم سالی یک مرتبه ارزیابی‌های روانشناسی را انجام دهند. بهتر است زنان در یک گروه درمانی عضو شوند تا در آنجا مشکلاتشان درک شود. زنان باید سعی کنند شریک زندگی خود را به خوبی انتخاب و مهارت‌های زندگی را یاد بگیرند. خانم‌ها نیازمند دوستان بیشتر و حرف زدن بیشتر هستند و باید در این راستا محرم رازی داشته باشند. زنان باید با زنانگی خود آشتی کنند چراکه هر چقدر آن را بیشتر بپذیرند افسردگی پنهان در آنها کاهش پیدا می‌کند. افراد درگیر افسردگی پنهان باید سعی کنند محدودیت‌ها، ویژگی ها و توانمندی‌های مثبت و منفی خود را بشناسند و راه حل هایی پیدا کنند تا ترسهای خود را حل کنند. خوش بین باشند، احساسات خود را بیان کرده و خطاهای فکری خود را با کمک مشاور پیدا کنند.

زنان درگیر افسردگی پنهان می‌توانند با ایجاد تغییرات کوچک در زندگی و ظاهر خود، انجام تکنیک‌های شکرگزاری، شرکت در کلاس های مورد علاقه، شرکت در کارهای عام المنفعه و خیرانه و نوشتن اقدامات و کارهای مثبت خود بر افسردگی پنهان غلبه کنند. متأسفانه مردم ما در چنین شرایطی خود سرانه و به سرعت به درمان‌های دارویی همسر حس بی ارزشی به آنها منتقل شود، روی می‌آورند در حالی که در چنین شرایطی حتما باید با مشاوران و روانشناسان مشورت کنند.

جنگ ذهنی چیست؟

جنگ ذهنی که با عنوان نشخوار ذهنی نیز معرفی می شود، می تواند آتقدر ذهن فرد را به خود مشغول کند که توانایی حل مسائل را از فرد گرفته و او را آتقدر درگیر کند که دیگر نتواند با هیچ کسی، ارتباط برقرار کند. نشخوار و یا جنگ ذهنی می تواند حتی بعد از یک دیدار ساده ی دوستانه در یک محیط کاملا امن و راحت هم شروع شود و از دل چیزهای ریز و بی معنا، مشکلات بزرگ را بیرون بکشد.

جنگ ذهنی معمولا چگونه و در چه شرایط اتفاق می افتد ؟

ردیف اول افرادی که زمینه خوبی برای جنگ ذهنی دارند، افراد افسرده و درگیر انواع تروما هستند. این افراد به شدت درگیر افکار منفی و مشکل سازی هستند که ممکن است در اطراف خودشان وجود داشته باشند.

توانایی این دسته از افراد برای پرداختن به افکار منفی و شروع انواع جنگ های روانی، بسیار بالاست. آن ها حتی می توانند به راحتی خودشان، جسمشان و حال خودشان را در این نبرد درونی، ببازند و این دقیقا قسمت ناراحت کننده ی ماجراست.

بنابراین شرایط مختلفی وجود دارند که می توانند زمینه ساز یک جنگ ذهنی برای افراد شوند. در ادامه به برخی از مهم ترین این شرایط خواهیم پرداخت:

-مواردی مانند ضربات جسمی و روحی شدید ناشی از مرگ یکی از عزیزان، به هم خوردن یک رابطه عاطفی بسیار مهم، تجاوز به فرد در کودکی و یا نوجوانی و جوانی، حوادث طبیعی مثل سیل، جنگ، زلزله، تصادف و غیره، همگی می توانند بستری را فراهم کنند که فرد دائما با خودش نسبت به آن اتفاق دچار جنگ ذهنی شود.

-مورد بعدی، عوامل اجتماعی هستند که کنترل آن ها از عهده ی ما خارج است. عواملی مانند بیکاری، تورم، گرانی و ناامنی های مختلف اجتماعی، می توانند به راحتی ذهن فرد را آشفته کنند و حال او را بهم بزنند و باعث بروز جنگ ذهنی شود.

-اما به لحاظ روانی نیز فرد می تواند مشکلاتی داشته باشد که بتواند به راحتی او را به هم بزند. مثلا کمال گرایی بیش از اندازه، باعث می شود که شما دائما درباره ی خودتان، وضعیت تان و نتیجه کارهایتان در زندگی، نشخوار فکری داشته باشید.

-اعتماد به نفس پایین نیز یکی دیگر از مواردی است که می تواند درباره ی هر مسئله کوچکی برای فرد، جنگ ذهنی راه بیندازد چرا که فرد به دلیل پایین بودن اعتماد به نفسش، قدرت حلاجی کردن مسائل و اعتماد به عملکرد خود را از دست می دهد.

-منتظر نتیجه کاری بودن نیز یکی دیگر از شرایط ایجاد جنگ ذهنی است. مثلا انتظار برای نتیجه یک آزمایش و یا انتظار برای پایان یک عمل جراحی و موارد شبیه این گزینه، می تواند تاثیر بسیار زیادی در بهم ریختگی ذهنی و جنگ ذهنی شما داشته باشد. در نهایت اگر فرد نتواند نشخوار و یا جنگ ذهنی خود را کنترل کند و یا در آن پیروز شود، احتمال اینکه انواع بیماری های روانی مانند افسردگی شدید، اسکیزوفرنی، انواع وسواس شدید، ترس، فوبیا و اضطراب در فرد به شدت ظاهر شود وجود دارد. از این رو این موضوع نیز مانند تمامی مشکلات ذهنی و روانی، به درمان و کنترل نیاز دارد.

چگونه با جنگ ذهنی مقابله کنیم؟

مهم ترین کاری که شما در مقابل جنگ ذهنی که حاصل پرداختن بی نتیجه به یک سری افکار تکراری است باید انجام بدهید این است که بلد باشید تا فکر کردن را در هر لحظه ای که متوجه آن شدید، کنترل کنید و خامه بخشید.

با یاد ت می‌توانید مانع از این شوید که یک فکر، در ذهن و جان شما جا خوش کند. از این رو باید مهارت های کنترل افکار را بلد باشید و یا با یک روانشناس و یا متخصص این کار مشورت نمایید. قبل از هر چیزی یاد بگیرید که حواستان را با کتاب خواندن، فیلم دیدن، پیاده روی، گردش و هزار و یک کار دیگر پرت کنید.

سعی کنید تکلیف افکارتان را تا جایی که می شود معلوم کنید، یعنی یک بار بنشینید و به تمامی مسائلی که دائما در حال فکر کردن به آن ها هستید، بپردازید و ببینید اگر هر حل دارند، حل شان کنید و اگر ندارند، سعی کنید به زمان بسپارید.

سعی کنید اعتماد به نfstنان را بالا ببرید. این کار باعث می شود که راحت تر بتوانید از میدان جنگ ذهنی خلاص شوید. عوامل تحریک کننده ی ذهن تان را بشناسید و تا می‌توانید از موضوعاتی که ممکن است ذهن شما را به خود مشغول کند، دوری کنید. در نهایت می‌توانید از یک روانشناس کمک بگیرید اما یادتان باشد که شما خودتان هم می‌توانید از پس این مشکل بر بیایید و تنها زمانی به روانشناس مراجعه کنید که علائم این مشکل، تمام زندگی شما را تحت شعاع قرار داده است.

تماشای فیلم‌هایی مانند «اعلان قرمز» که بازیگرانی مثل راک و رایان رینولدز در آن نقش سارق های بامزه و دوست داشتنی را دارند همراه با کودکان توصیه می‌شود؟
به تازگی فیلم Red Notice یا همان «اعلان قرمز» ۲۰۲۱، دوبله و راهی شبکه نمایش خانگی شده است. در این فیلم که در ژانر کمدی‌اکشن ساخته شده، دواین جانسون معروف به راک نقش یک مأمور اف‌بی‌آی را ایفا می‌کند که به دلایلی با یک دزد هنری مشهور(رایان رینولدز) همکاری می‌کند تا یک دزد ماهر(گل گدوت) را دستگیر کند. آن‌چه در چنین فیلم‌هایی جلب توجه می‌کند، دوست‌داشتنی بودن شخصیت‌های ضد قهرمان است مثلا دزدهایی که تا آخرین لحظه در کنار هم برای رسیدن به یک هدف مشترک تلاش می‌کنند، رفاقت‌شان تحسین مخاطب را برمی‌انگیزد و حالا سوال این است که تماشای چنین فیلم‌هایی توسط والدین به همراه کودکان، می‌تواند برای کودک آسیب‌زا باشد یا نه؟ چه آسیب‌هایی؟ در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

رده‌بندی سنی که نباید نادیده گرفته شود
احتمالا همه شما با پیام‌هایی یا این مضمون که، «تماشای این فیلم برای سنی کمتر از فلان مناسب نیست»، در زمان تماشای یک برنامه مواجه شده‌اید. گاهی مخاطب، این رده‌بندی را دلیل بر جذابیت بیشتر فیلم تعبیر می‌کند و با انگیزه بیشتری به تماشای آن فیلم می‌نشیند! بنابراین بهتر است از دلایل این رده‌بندی‌ها و از عواقب منفی نادیده‌گرفتن آن‌ها آگاه شویم. به‌طور مثال در قسمت توضیحات فیلم «اعلان قرمز» در پلنفرم‌های شبکه نمایش‌خانگی نوشته شده: ۱۵ + (مناسب برای سنین بالای ۱۵ سال) اما معمولا بسیاری از افراد، آن را نادیده می‌گیرند.

تحت تأثیر قرار دادن ذهن و خلق‌و‌خوی کودک محتوایی که برای بزرگ سالان تهیه می‌شود به این دلیل در رده سنی کودکی ممنوع شده که آن‌ها هنوز به بلوغ فکری و شناختی کافی برای درک روابط و احساسات حاکم بر این محتوا نرسیده‌اند، بنابراین مشاهده خشم، ناکامی، شکنجه و مناسبات رفتاری شخصیت‌های فیلم در ذهن آن‌ها متفاوت و به شکل پیچیده‌تری درک می‌شود. آن‌ها آمادگی روانی لازم برای

دیدن صحنه‌های آزاردهنده را ندارند و ممکن است دیدن صحنه‌ای از یک فیلم تا مدت‌ها ذهن، خلق‌و‌خو و زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

ضدقهرمان‌های محبوب و سر درگم‌شدن کودکان



ضدقهرمان‌ها و ایجاد بی‌اعتمادی در کودکان
به طور کلی، کودکان نمی‌توانند پیام‌های انتزاعی چنین محتوایی را درک کنند و نتیجه

ملاهادی سبزواری می‌گوید فکر کردن مبتنی بر دو حرکت است؛ نخست حرکت از مجهول به سوی مبادی یا مقدمات معلوم و سپس حرکت از آن مبادی و معلومات به سوی آنچه مورد نظر است و می‌خواهیم به آن دست یابیم.

سیدمحمود کمال آراء، بنیانگذار مرکز مشترک اندیشه ورزی اکو در یادداشتی که اخیرا نگاشته است نگاهی بر اندیشه های انسانی واقسام آن داشته و طبقه بندی از آن را ارائه داده است.

انسان از بدو تولد از طریق داشته های خود همانند حواس و ادراکات حسی، صورت هایی را در ذهن خود جدی داده و برای هر یک از آنان نام هایی پدید آورده است. او مفاهیمی را شکل داده تا از راه بازسازی معانی از مفهومی به مفهوم دیگری یا از تصویری به تصور دیگر انتقال یابد. برخی بر این باورند که آدمی اندیشه می‌اندیشد و سپس اندیشه های خود را در قالب الفاظ می‌ریزد و بیان می‌کند، حال آنکه اندیشیدن، خود نوعی سخن گفتن خاموش یا استفاده از الفاظ و مفاهیم و به گفته روان شناسان «حدیث نفس و تجوایی درونی» است. به کار بردن الفاظ سبب می‌شود تا انسان از جزئیات به سوی کلیات و مفاهیم کلی روی آورده و با استفاده از آنها به معانی مجرد و انتزاعی دست یابد و بر پایه این مفاهیم کلی و انتزاعی به فکر کردن بپردازد، تا بدین گونه ضمن گذر از مرحله حسی، به مرحله تخیل و سپس تعقل راه یافته و با شکوفا کردن استعدادهای پنهانش به موجودی متفکر تبدیل شده و بر پایه اندیشه عمل کرده و زندگی خود را سامان دهد. بنابراین آدمی تنها موجودی نقش پذیر و فرآگیرنده نیست، زیرا با ایجاد ارتباط در میان آموخته ها و با استفاده از آنها و همچنین دخل و تصرف، مقایسه و سنجش در یافته های اولیه خود، صورت ها و مفاهیمی تازه آفریده و از این طریق به تخیل، استدلال و نتیجه گرفتن از یافته های خود می‌پردازد. بعنوان مثال؛ انسان با نیروی تخیل خود، شعر، داستان، نمایشنامه و فیلم پدید می‌آورد و با نیروی استدلال و استنتاج، قوانین علمی را شکل داده و فرمول های دقیق ریاضی ارائه می‌دهد. بدین گونه با استمرار بخشیدن به این فعالیت های ذهنی، آدمی روز به روز از عرصه نادانی به عرصه دانایی وارد شده و بنای علم و دانش خود را استوارتر و پایدارتر می‌سازد.

بنابراین اندیشیدن هنگامی آغاز می‌گردد که آدمی با گفتن داستان، گوش دادن به داستان و به اشتراک گذاشتن داستان، ما برای سلامت روان خود اقدام موثری انجام می‌دهیم.

داستان درمانی به افراد کمک می‌کند تا از داستان‌های مشکل‌آفرینی که آنها را در زندگی عقب نگه می‌دارد عبور کنند. با به چالش کشیدن باورهای ناسالم و گسترش دیدگاه آنها نسبت به داستان‌های زندگی خود، داستان‌ها جایگزین پیدا می‌کنند. این منجر به دیدگاه‌های جدیدتر و سالم‌تر می‌شود.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که وقتی صحبت از داستان‌های زندگی می‌شود، کسانی که در چالش‌ها و مصیبت‌های گذشته خود معانی رضتگاری می‌یابند و داستان‌های موفقیت‌آمیز خود را با ایده‌هایی که شامل عاملیت، کاوش یا ذهن بازتر می‌شود، تعریف می‌کنند، از سطوح بالاتری از سلامت روان و بهزیستی خود را نیز بهبود می‌بخشیم.

فواید داستان سرایی

مهارت‌های گوش‌دادن و تخیل را تقویت می‌کند. وقتی با تمام حواس خود تمرکز کنید و به داستان‌ها توجه کامل داشته باشید، شنونده فعالی می‌وید. تبدیل شدن به یک شنونده بهتر و فعال، یک مهارت اجتماعی عالی است. همچنین با خواندن کتاب‌های داستان، تخیل خود را توسعه می‌دهید و تفکر خود را منسجم‌تر می‌کنید. تخیل خوب گاهی اوقات می‌تواند افراد را قادر سازد تا استرس‌های زندگی را بهتر



برای مثال در فن آموزش، برای تجسم بخشیدن هر چه بهتر مطالب در ذهن مخاطبان و یا در خطابه برای درک بیشتر شنوندگان و نیز در شعر و کلام ادبی، اندیشه تمثیلی جایگاهی ویژه دارد.

۲- اندیشه استقرایی

اندیشه استقرایی، اندیشه ای است که بر مبنای حرکت از معلومات جزئی به سوی معلومات کلی

نگاهی بر انواع اندیشه های انسانی / نظر ملاهادی سبزواری درباره تفکر

حکم مربوط به آنها به تمامی افراد جامعه تعمیم داده می‌شود. بیشتر تحقیقات و نتایج علمی به دست آمده مبتنی بر استقرای ناقص است و به همین سبب است که در این روش اصل احتمال به جای قطعیت نشتسته است. یعنی به تعبیر دیدود هیوم اگر تعداد زیادی کلاغ را در زمان ها و مکان ها و وضعیت های مختلف دیده باشیم که سياه هستند، از نظر منطقی هیچ ضمانتی وجود ندارد که کلاغی سفید رنگ یا به رنگ دیگر در آینده مشاهده نشود.

۳- اندیشه قیاسی

اندیشه قیاسی، اندیشه ای مبتنی بر قضایای کلی برای دستیابی به قضیه یا نتیجه ای جزئی است، به سخن دیگر اگر قضایای کلی را قبلاً پذیرفته و صادق بدانیم، به محض مواجهه با مسأله و مراجعه به آن قضایای کلی، پاسخ هایی که فراهم می‌آید به طور اجتناب ناپذیر و ذاتی فرا روی ما قرار گرفته و بایستی به عنوان پاسخ های درست پذیرفته شوند. برای دستیابی به این نتیجه کنیم اندیشه قیاسی به طور کلی با گردآوری داده ها آغاز می‌گردد و همین که داده های به دست آمده با یکی از قوانین یا قضایای کلی تطبیق یافت، اندیشه به پایان می‌رسد و نتیجه حاصل می‌شود.

۴- اندیشه خلاق و شهودی

اندیشه خلاق، اندیشه ای است که بر مبنای تخیل و شیوه استوار است. در روش هایی که مطرح شد (اندیشه تمثیلی، استقرایی و قیاسی) اندیشه در چهارچوب کلی خاصی صورت می‌گیرد که ماندیشه را در محدوده خود محصور کرده و مبتنی بر خودگامگی انسان است. در حالی که در این نوع اندیشه، اندیشه به عرصه ناخودآگاه نیز وارد شده و بیش از ناخودآگاه به آن امیدوار می‌شود. به سخن دیگر، هنگامی که اندیشه با مجهول یا مسأله ای مواجه می‌شود، نخست به روشن کردن ابعد و اجزای آن پرداخته و با توجه به معلومات ذهن خود، برای دستیابی به پاسخ مورد نظر تلاش می‌کند و اگر موفق نشد در می‌یابد که ضرورتاً چنین نیست که مسأله به خوبی شناخته شده باشد یا مجموعه معلومات فعلی پاسخگوی آن باشد. از این رو از علویات شناسایی هرچه بیشتر مسأله و حذف و اضافه و ترکیب معلومات موجود به تلاش خود ادامه می‌دهد و در این میان نه تنها به نتایج و ایده

آن سردرگمی و مشغول شدن ذهنی راجع به دنیای بزرگ سالی است. به عنوان مثال در فیلم اعلان قرمز، ما شاهد پیچیدگی‌های سوال‌برانگیز در رفتارهای دوستانه و ضددوستانه شخصیت‌های فیلم هستیم. آن‌ها برای اهداف خود در برهه‌هایی از فیلم دوستانه و در زمان‌هایی در مقابل هم هستند؛ این رفتارهای ضد و نقیض در ذهن یک کودک به آشکاری ذهن یک بزرگ سال درک نمی‌شود و می‌تواند نتایجی همچون بی‌اعتمادی و ترس در کودک به وجود آورد. کودکان آمادگی روانی لازم برای دیدن صحنه‌های آزاردهنده را ندارند و ممکن است دیدن صحنه‌ای از یک فیلم تا مدت‌ها ذهن، خلق‌و‌خو و زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

الکورداری اشتباه

کودکی دوره الگوبرداری و دریافت اطلاعات است. کودک رفتارهای تحسین‌برانگیز اطرافش را به عنوان رفتار برگزیده در نظر می‌گیرد و می‌تواند آن را الگوی خود قرار دهد. چنین واکنش هایی را می‌توان در بازی‌های کودکان مشاهده کرد. وقتی که آن‌ها اسامی ابرقهرمان هایی را که می‌شناسند روی خود می‌گذارند و در توصیف خود، از رفتارهای او مثال می‌زنند. اگر این قهرمان‌ها متناسب با سن، تخیل و سطح شناختی و فکری

های جدیدی می‌رسد، بلکه به پاسخ پرسش خود و حل مشکل مورد نظر نیز دست می‌یابد.

۵- اندیشه سیستمی

اندیشمندی انسان و دقت نظر او بر پایه جزئی نگری، خواه به صورت تمثیلی یا استقرایی و یا کلی نگری به صورت قیاسی که به شکل گیری رشته های جدید علمی نیز انجامید و به تدریج با بسط و انشعاب از یکدیگر را در بر یی داشت، تا یک سو ضرورت همراهی با واقعیت های خارجی که مستلزم به کارگیری رشته های مختلف و پیوند علوم و دانش های انشعاب یافته با یکدیگر بود را ایجاب می‌کرد و از سوی دیگر پدید آمدن علوم و راه همراه داشت که زمینه ساز شکل گیری نوعی خاص از اندیشه شد که امروز به عنوان «اندیشه سیستمی» شناخته می‌شود. این نوع اندیشه برای درک بهتر پدیده ها و همچنین درک درست از مسائل و مشکلاتی که با طرز فکر و الگوهای ذهنی خاص خود ایجاد کرده ایم، بسطیلا کراماد و اثربخش می‌باشد. در کنار این تفاوت و ویژگی خاص روشی، امروزه به دلیل پیچیده تر شدن جهان پیرامون ما، نیاز به اندیشه سیستمی بیشتر شده است. شاید برای اولین بار در تاریخ، ذهن بشر قادر به خلق مزیانی از اطلاعات گردیده است که هیچ حافظه انسانی به تنهایی توان جذب و نگهداری تمامی آن را ندارد، زیرا امروزه پدیده هایی بروز کرده اند که به دلیل ارتباطات درونی بسیار پیچیده خود، امکان مدیریت فردی بر خود را عملاً از بین برده اند. از همین رو، سرعت تغییرات در جهان بالا رفته است که هیچ ذهنی یزای تعقیب آن را ندارد. در چنین شرایطی اندیشه سیستمی شیوه ای برای شناخت ساختارهایی است که شرایط و موقعیت های پیچیده را به وجود می‌آورند و از طریق آن می‌توان تغییرات عمده و ناچیز را تمیز داد.

اندیشه سیستمی، محقق را تشویق و ترغیب می‌کند که به تغییر ذهنیت و الگوهای ذهنی خود روی آورده و به جای جستجوی اطلاعات بیشتر، به ساماندهی اطلاعات موجود بپردازد. اندیشه سیستمی می‌تواند علاوه بر روش های فکری مبتنی بر تخیل و تعقل، اندیشه خلاق و شهودی ما را نیز ضمیمه خود کرده و در جایگاه خود به کار گیرد. زیرا در این نوع از اندیشه بر استفاده پهنه از منابع در دسترس تأکید شده و علاوه بر خودآگاه به ناخودآگاه آدمی نیز توجه دارد

خودانگیزخته شوند. روایت‌های موفقیت می‌توانند به افراد یادآوری کنند که چگونه در دستیابی به هدف مؤثر بوده‌اند، در نتیجه عزت‌نفس آن‌ها را افزایش می‌دهند و آن‌ها را تشویق می‌کنند تا دوباره موفقیت را هدف بگیرند. از سوی دیگر، روایت‌های شکست نیز تأثیر گذارند. وقتی رویدادها به روشی جدید به آنها گفته می‌شود، می‌توانند به افراد کمک کنند تا از تلاش‌هایشان قدرانی کنند، به خود اعتبار بدهند تا از پس چالش‌هایشان برآیند و آن‌ها را تشویق کنند که ببینند برای مقابله با چالش‌ها در آینده آمادگی بیشتری دارند.

در به چالش کشیدن باورهای ناسالم و تغییر روایت کمک می‌کند. داستان‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا از داستان‌های مشکل‌آفرینی که آنها را در زندگی عقب نگه می‌دارد عبور کنند. آنها با به چالش کشیدن و گسترش دیدگاه خود نسبت به داستان‌های زندگی خود، داستان های جایگزین پیدا می‌کنند. به یافتن معنا و افزایش بهزستی کمک می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که وقتی صحبت از داستان‌های زندگی می‌شود، کسانی که در چالش‌ها و مصیبت‌های گذشته خود معانی رضتگاری می‌یابند و داستان‌های زندگی خود را با ایده‌هایی که شامل عاملیت، کاوش یا ذهن بازتر می‌شود، تعریف می‌کنند، از سطوح بالاتری از تاب‌آوری، سلامت روان و بلوغ شخصیتی برخوردارند. عمل گفتن داستان به ما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنیم، معنا پیدا کنیم، زندگی خود را در یک روایت منسجم ساز ماندهی کنیم و خود را در داستان‌های دیگران غرق نماییم. در حالی‌که ما داستان‌ها را به اشتراک می‌گذاریم، سلامت روان و بهزیستی خود را نیز بهبود می‌بخشیم.

دهند. این تغییر روحیه و دیدگاه چیز کمی نیست. مقدار معقولی از احساسات مثبت و خوش‌بینی به ما این امکان را می‌دهد که بهتر با ناملایمات کنار بیاییم و با مواعنی که با آن مواجه هستیم قدرتمندتر روبرو شویم. داستان‌ها می‌توانند روایت تاب‌آوری دیگران و الگویی برای ما باشند. در مطالعه‌ای که با کودکان بستری در بیمارستان در بخش مراقبت‌های ویژه انجام شد، یک جلسه قصه‌درمانی منجر به افزایش آکسی توسین، کاهش کورتیزول و درد و همچنین تغییرات عاطفی مثبت در کودکان شد. قدرت داستان‌سرایی در تنظیم عملکردهای فیزیولوژیکی و روانی را نباید نادیده گرفت. این یک مداخله ساده برای کاهش درد و ناراحتی و تغییر چشم انداز احساسی ما است.

به مبتلایان به زوال عقل کمک می‌کند. افراد مبتلا به زوال عقل نیز از مشارکت در داستان گویی اجتماعی و خاطره‌درمانی سود برده‌اند. مانند بسیاری از هنرها از جمله موسیقی، نشان داده شده است که داستان‌سرایی به افراد مسن جامعه کمک می‌کند تا مشکلات حافظه خود را برطرف کرده و بهبود بخشند. همچنین به ما کمک می‌کند تا با دیگران در ارتباط باشیم. اغلب سخنرانان نه تنها از داستان‌ها برای جذب مخاطبان خود استفاده می‌کنند بلکه حتی دانشمندانی که به دنبال ارتباط بهتر با افراد عادی و عموم مردم هستند، از داستان‌سرایی استقبال می‌کنند. به ما کمک می‌کند تا از موفقیت‌ها و شکست‌ها، انگیزه بگیریم. تغییر روایت شخصی شما در پاسخ به موفقیت و شکست می‌تواند اثرات مثبتی داشته باشد. در تحقیقی که با نوجوانان در رابطه با پشتکار و پیشرفت تحصیلی انجام شد، دانشمندان دریافتند که روایت‌های جدید موجب می‌شود نوجوانان به روش‌های مثبت



داستان‌سرایی، سلامت روان و افزایش تاب‌آوری

بهبود حافظه است. جنیفر آرک، استاد بازاریابی در دانشکده کسب و کار استنفورد می‌گوید که مردم وقتی اطلاعات را در قالب داستان‌ها می‌شنوند، ۲۲ برابر بیشتر از واقعیت‌ها به یاد می‌آورند. به همین دلیل است که وقتی با یک داستان همراه می‌شویم، در واقع روی یک نتیجه سرمایه‌گذاری می‌کنیم یا از نظر احساسی حرکت می‌کنیم و این همان قدرت داستان در عمل است.

احساسات مثبت را افزایش می‌دهد. براساس تحقیقات اخیر در روانشناسی مثبت‌گرا، نحوه گفتن داستان‌هایمان بر خلق و خو و تصور ما از خود تأثیرگذار است. داستان‌ها می‌توانند ما را سرحال کنند و حال و هوای ما را تغییر

همکاری وزارت ارتباطات با مجلس برای اصلاح طرح صیانت



نهادهای همراه را ارائه کرده است. بر اساس اعلام نماینده وزیر در جلسه نهم کمیسیون ویژه، وزارت ارتباطات در این فرآیند، مدل حکمرانی چهارسطحی برای فضای مجازی را پیشنهاد داده است که سطح نخست آن شورای عالی فضای مجازی، سطح دوم آن

بندهای طرح صیانت را هم در بر می‌گیرد و به نظر می‌رسد در صورت اعمال نظرات کارشناسی این نهادها، طرح موسوم به صیانت گزیده‌تر و شفاف‌تر خواهد شد و بسیاری از دغدغه‌های صاحبان کسب‌وکار و کاربران فضای مجازی را مرتفع خواهد کرد. ماهیت پیشنهادها و ایده‌های وزارت ارتباطات درباره بررسی طرح صیانت از کاربران در فضای مجازی نشان می‌دهد، وزارت ارتباطات موضوع پلتفرم‌های بومی در این طرح را نه به عنوان یک مسئله که به عنوان یک راه حل در نظر گرفته و نقش مهم و برجسته‌ای به آنان داده است.

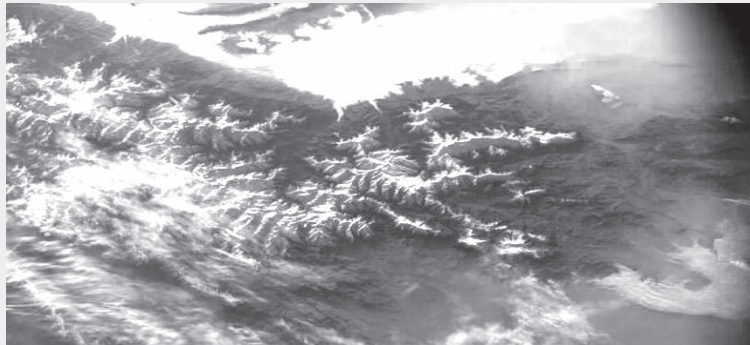
حال باید ببینیم این طرح پرمراجا با ورود متولی قانونی حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات در کشور به چه سرنوشتی دچار میشود؟ آیا نظارت کارشناسی وزارت ارتباطات و سایر دستگاه‌های اجرایی مرتبط می‌تواند مبنای عمل نمایندگان در تصویب این طرح باشد یا در به همان پاشنه قبلی خواهد چرخید؟

پلتفرم‌های بومی در سطح چهارم این معماری نیز بسیار مهم و کلیدی است که در طرح فعلی صیانت چنین تفکیکی دیده نمی‌شود. همچنین کمیسیون عالی تنظیم‌گری ذیل مرکز ملی فضای مجازی بجای ارتباط مستقیم با کسب و کارها و بخش خصوصی فعال در این حوزه، باید با تنظیم‌گران هر بخش مرتبط باشد و این تفکیک به روشنی مورد توجه قرار گیرد. در صورت تصویب تغییرات اصلاحی مورد نظر وزارت ارتباطات بخش‌های فاقد رگولاتور مانند پیام‌رسان‌ها دارای رگولاتورهای تخصصی می‌شوند که ضمن تنظیم‌گری و نظارت در موقع لزوم از پلتفرم‌های تخصصی حمایت خواهند کرد. این موضوع به‌ویژه در مواقعی نظیر صدور حکم کیفری برای مدیرعامل پلتفرم دیوار که این روزها رخ داده بسیار قابل اهمیت است و از برخورد‌های مستقیم قضایی پیشگیری خواهد کرد.

این گزارش حاکی است پیشنهاد‌های اصلاحی وزارت ارتباطات و مرکز ملی موارد دیگری از

یک کمیسیون عالی ذیل این شورا به عنوان هماهنگ کننده و تنظیم‌گر تنظیم‌گران، سطح سوم تنظیم‌گران موضوعی و بخشی و سطح چهارم نیز پلتفرم‌های بومی هستند. در کنار سیاستگذار کلان، کمیسیون هماهنگ‌کننده و تنظیم‌گران بخشی، نقش

زمین از نگاه فضانورد زن چینی



فضا شده است. او بیشتر در ماه ژوئن ۲۰۱۳ در مأموریت شنژو ایکس شرکت کرده است. ایستگاه فضایی چین حداقل ۱۰ سال در فضا خواهد ماند، در حالی که انتظار می‌رود ایستگاه فضایی بین‌المللی در سال ۲۰۳۰ به فعالیت خود پایان دهد. چین قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ به قدرت اصلی فضایی تبدیل شود تا با رقبای خود از جمله ایالات متحده، روسیه و ژانسیون اروپا همگام شود و پیشرفته‌ترین ایستگاه فضایی را که به دور زمین می‌چرخد، ایجاد کند. در همین حال چینی‌ها در زمین و در بیابان گبی در حال بررسی فضاییما شنژو ۱۴ و موشک لانگ مارچ ۲ف هستند.

«جیا شیجین» (Jia Shijin) طراح ارشد سیستم فضایی سرنشین‌دار آکادمی فناوری فضایی چین، گفت: عملیات مونتاژ و آزمایش شنژو۱۴ (Shenzhou ۱۴) تمام شده است، بنابراین فضاییما اکنون در حالت آماده باش است و برای پرتاب سریع و عملیات نجات اضطراری برای پشتیبانی از مأموریت شنژو-۱۳ آماده است.

کردند. سپس فضانوردان به بررسی قابلیت‌های بازوی رباتیک و سازگاری آن با نیازهای فضانوردان، ایمنی و عملکرد دستگاه‌های پشتیبانی پرداختند. قبل از این عملیات، تمام سه راهپیمایی فضایی قبلی چین توسط فضانوردان مرد انجام شده بود.

وانگ ۱۸ ناملر موفق به ثبت تصویری زیبا از دریاچه چینگ‌های (Qinghai lake) چین شد. این دریاچه بزرگترین دریاچه چین است. دریاچه چینگ‌های توسط مرکز میراث جهانی یونسکو به عنوان یک تالاب شور درون کشوری با اهمیت بین‌المللی توصیف شده است. چین نخستین زن فضانورد را به ایستگاه فضایی جدید می‌فرستد.

«ژای زیگنگ» و «ای گوانگفو» دو فضانورد دیگر این مأموریت نیز زمانی که وانگ در شرایط ریزگرانش در داخل ایستگاه فضایی شاور بود و چند سبب در دست داشت، عکس‌هایی از او ثبت کردند. وانگ پایینگ همچنین تصویری زیبا از ناحیه کوهستانی در زمین نیز ثبت کرده که در ادامه می‌توانید آن را مشاهده کنید.

وانگ از اعضای مأموریت شنژو-۱۳ مادر یک دختر ۵ ساله و دومین زن فضانورد چینی است که در یک پرواز فضایی شرکت کرده است. وانگ پایینگ که در خانواده روستایی به دنیا آمده است، به دلیل مصدم بودن در بین همکارانش معروف است. او پس از لیو یانگ که در سال ۲۰۱۲ به فضا رفت دومین فضانورد زن چینی است که موفق به رفتن به

«وانگ پایینگ» فضانورد زن ۴۱ ساله چینی که در حال حاضر به همراه دو فضانورد مرد چینی به نام‌های «ژای زیگنگ» و «ای گوانگفو» در ایستگاه فضایی تیانگونگ چین مستقر هستند، تصاویر زیبایی از زمین ثبت کرده است.

به گزارش همشهری آنلاین، ایسنا به نقل از اسپیس، اولین زن حاضر در ایستگاه فضایی جدید چین در یک مأموریت شش ماهه به فضا چند عکس باشکوه از زمین گرفته است. فضانوردان مأموریت «شنژو-۱۳» در ۱۵ اکتبر سوار بر موشک «لانگ مارچ ۲اف» از مرکز پرتاب ماهواره جیوچوان در بیابان گبی به ساعت ۱۲:۲۳ بعد از ظهر به وقت منطقه زمانی شرقی (۱۹:۵۳ به وقت تهران) به فضا رفتند. «شنژو-۱۳» هشت ساعت پس از پرتاب به ماژول اصلی ایستگاه فضایی چین به نام «تیانه» (Tianhe) متصل شد. آنها قرار است شش ماه در ایستگاه فضایی چین بمانند و طولانی‌ترین مأموریت فضایی کشور را انجام دهند.

چندی پیش وانگ پایینگ یک پیاده‌روی فضایی را با موفقیت انجام داد. طی این پیاده‌روی «ژای زیگنگ» و «وانگ پایینگ» به خارج از ایستگاه فضایی چین موسوم به تیانگونگ رفتند. این پیاده روی فضایی شش ساعت و نیم به طول انجامید و فضانوردان طی آن قطعات جدیدی را بر روی بازوی رباتیک ایستگاه فضایی چین نصب کردند و از آن برای تمرین مانورهای پیاده‌روی فضایی استفاده



از دوران دیال آپ و صداهای قچ‌وقچیز مودم‌ها تا امروز که شبکه‌های اینترنتی همراه در کشور فعال شده‌اند، سرعت اینترنت افزایش زیادی داشته‌است.

تغییر با سرعت بالا

از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ اینترنت در جهان با سرعت شگفت‌آوری رشد کرده‌است. نمودارها نشان می‌دهد اینترنت ثابت و همراه با شیب بسیار زیاد به سمت پرسرعت‌تر شدن در حال

چشم‌انداز سرعت اینترنت در ایران؛ تا سرعت جهانی چقدر فاصله داریم؟

حرکت هستند و همچنان در جهان، میانگین سرعت اینترنت ثابت، بالاتر از میانگین سرعت اینترنت همراه است. در چهار سال اخیر، میزان افزایش سرعت اینترنت همراه ۵۹٫۵ درصد و اینترنت ثابت ۳۱٫۹ درصد بوده‌است. یعنی اینترنت همراه با سرعت بیشتری در حال پیشرفت است. به‌نظر می‌رسد در آینده‌ای نزدیک شاهد بیشتر شدن سرعت اینترنت همراه نسبت به اینترنت ثابت باشیم. گرچه در سال‌های اخیر از زمینه سرعت اینترنت، شیب افزایشی داشته‌ایم اما با نگاه به نمودارها می‌توان نتیجه گرفت که نسبت افزایش سرعت اینترنت در سال ۲۰۲۱ نسبت به ۲۰۱۹ چیزی حدود ۹۸٫۹ درصد بوده در حالی که اگر از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ را بررسی کنیم نسبت آن تنها ۱۹۴ درصد است.

اگرچه هر سال سرعت اینترنت در حال افزایش است اما می‌توان عاملی چون کووید ۱۹ را در افزایش فوق‌العاده سریع سرعت اینترنت تأثیرگذار دانست. این عامل باعث شد که در اواخر سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱ سرعت اینترنت با رشد چشمگیری مواجه شود. اکثر کشورها در این دوره به قرنطینه رفتند و نیاز به استفاده از خدمات اینترنتی بسیار بیشتر از قبل احساس شد. بنابراین شرکت‌های توسعه‌دهنده اینترنت در جهان سعی کردند با بهبود تجهیزات خود، سرعت اینترنت را افزایش دهند.

از ایران چه خبر؟

اگرچه سرعت اینترنت در سال‌های اخیر (به‌خصوص در حوزه اینترنت همراه) نسبت به سال‌های قبل در کشور با رشد قابل‌توجهی همراه بوده اما همچنان ایران در رده‌های بسیار پایین جدول سرعت اینترنت در جهان قرار دارد. طبق آخرین آمار منتشر شده سایت اسپیدتست، ایران در حال حاضر در رتبه ۱۷۳ اینترنت ثابت جهان با سرعت (۲۲٫۰۱ مگابیت بر ثانیه) قرار دارد. در حالی که تنها ۱۸۱ کشور در این رتبه‌بندی قرار دارند. رتبه اینترنت همراه اوضاع بهتری دارد و ایران

سرعت اینترنت ثابت، بالاتر از میانگین سرعت اینترنت همراه است.

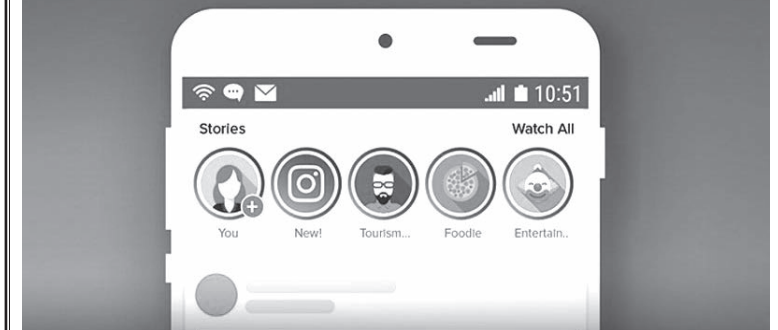
در چهار سال اخیر، میزان افزایش سرعت اینترنت همراه ۵۹٫۵ درصد و اینترنت ثابت ۳۱٫۹ درصد بوده‌است. یعنی اینترنت همراه با سرعت بیشتری در حال پیشرفت است. به‌نظر می‌رسد در آینده‌ای نزدیک شاهد بیشتر شدن سرعت اینترنت همراه نسبت به اینترنت ثابت باشیم. گرچه در سال‌های اخیر از زمینه سرعت اینترنت، شیب افزایشی داشته‌ایم اما با نگاه به نمودارها می‌توان نتیجه گرفت که نسبت افزایش سرعت اینترنت در سال ۲۰۲۱ نسبت به ۲۰۱۹ چیزی حدود ۹۸٫۹ درصد بوده در حالی که اگر از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ را بررسی کنیم نسبت آن تنها ۱۹۴ درصد است.

اگرچه هر سال سرعت اینترنت در حال افزایش است اما می‌توان عاملی چون کووید ۱۹ را در افزایش فوق‌العاده سریع سرعت اینترنت تأثیرگذار دانست. این عامل باعث شد که در اواخر سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱ سرعت اینترنت با رشد چشمگیری مواجه شود. اکثر کشورها در این دوره به قرنطینه رفتند و نیاز به استفاده از خدمات اینترنتی بسیار بیشتر از قبل احساس شد. بنابراین شرکت‌های توسعه‌دهنده اینترنت در جهان سعی کردند با بهبود تجهیزات خود، سرعت اینترنت را افزایش دهند.

سرعت اینترنت در حال حاضر در رتبه ۱۷۳ اینترنت ثابت جهان با سرعت (۲۲٫۰۱ مگابیت بر ثانیه) قرار دارد. در حالی که تنها ۱۸۱ کشور در این رتبه‌بندی قرار دارند. رتبه اینترنت همراه اوضاع بهتری دارد و ایران

سرعت اینترنت ثابت، بالاتر از میانگین سرعت اینترنت همراه است.

چگونه استوری‌های اینستاگرام را پر بازدید کنیم؟



استوری اینستاگرام یک راه عالی برای تعامل بیشتر با دوستان و دنبال‌کننده‌های شماست. بیشتر از پنج‌سال از آپشن استوری در اینستاگرام می‌گذرد و حالا این استوری‌ها هستند که مخاطب را در این شبکه‌اجتماعی نگه می‌دارند. یک روش عالی برای افزایش دنبال‌کننده‌های خود، داشتن بازدیدهای استوری در اینستاگرام است.

از تجزیه و تحلیل‌های اینستاگرام استفاده کنید: هنگامی که شروع به استفاده از روش‌های صحیح برای افزایش بازدیدهای استوری‌های خود در اینستاگرام کردید، برای این که بتوانید اطلاعاتی دقیق‌تر به‌دست آورید باید از تحلیل‌های اینستاگرام کمک بگیرید. Facebook Insights و Instagram Business Suite اطلاعات کلیدی را در اختیار شما قرار می‌دهند که می‌توانید از آنها برای بهبود عملکردهای خود استفاده کنید و آنچه را که مخاطبان قبلاً دوست دارند توسعه دهید و از تعداد بیشتری از استوری‌های آن موضوع در پیچ خود استفاده کنید.

تعداد اشتراک‌ها پاسخ‌های دریافت شده تعداد خروجی‌ها دسترسی‌ها تعداد ضربه‌های برگشتی تعداد کلیک‌ها برای اضافه کردن لینک همه این موارد اطلاعاتی است که می‌توانید از طریق تحلیل صفحه اینستاگرام خود از طریق ابزارهایی که اشاره کردیم به‌دست آورید و به کار شما عملکرد بهتر و ظرافت بیشتری را ببخشند. بنابراین Instagram Insights می‌تواند به شما کمک کند تا مشخص کنید چه زمانی بازدیدهای استوری شما کاهش یافته است تا بتوانید بازدیدهای استوری خود را بالا ببرید. با یک قلاب قوی شروع کنید: بیشتر افرادی که از اینستاگرام بازدید می‌کنند به صورت غیرفعال از طریق اینستاگرام استفاده می‌کنند و در واقع توجه زیادی به محتوا ندارند. بنابراین سعی کنید اسلاید ابتدایی خود را جذاب و گیرا ایجاد کنید. اگر می‌خواهید مخاطبان یادداشت‌های استوری شما را بخوانند از همان ابتدا توجه آنها

شده توسط کاربران را در مکان‌های مختلف نمایش می‌دهد، استوری‌های شما از شانس بیشتری برای نمایش برخوردار هستند. به پیام‌های کاربران پاسخ دهید: گاهی اوقات کاربران در واکنش به استوری‌های شما کامنت می‌گذارند یا برای شما پیام ارسال می‌کنند. سعی کنید به پیام‌های کاربران درباره استوری‌های خود واکنش نشان دهید و احساس قدردانی از آنها را از طریق پاسخ‌های مناسب به آنها القا کنید. ممکن است از نظر شما پاسخ دادن به پیام دنبال‌کننده‌هایتان کاری ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد اما این معنای زیادی خواهدداشت و اولین قدم برای شروع ارتباط موثر می‌تواند باشد. به یاد داشته‌باشید تعامل بین شما و دنبال‌کننده‌هایتان نقشی مهم در علاقه‌مند کردن آنها به استوری‌های شما دارد. بهترین استوری‌های خود را برجسته کنید: استوری اینستاگرام فقط به مدت ۲۴ ساعت طول می‌کشد برای دیگران به نمایش درآید و هر کسی که در این مدت اینستاگرام را چک کند، می‌تواند آن را ببیند. اگر بخواهید استوری‌های خود را برای مدت طولانی قابل مشاهده کنید، می‌توانید با استفاده از قابلیت Highlights استوری‌های خود را برای مخاطبان برجسته کنید. این قابلیت باعث می‌شود استوری‌های شما در زیر یک بخش خاص در پروفایل شما تا زمانی که آن را حذف کنید، نمایش داده شود. بنابراین، دنبال‌کننده‌های شما می‌توانند هر زمان که بخواهند آن را تماشا کنند و در نتیجه استوری‌های شما بازدیدهای بیشتری را داشته‌باشند. مکان بخش Highlight داده شود. بنابراین، دنبال‌کننده‌های شما می‌توانند هر زمان که بخواهند آن را تماشا کنند و در نتیجه استوری‌های شما بازدیدهای بیشتری را داشته‌باشند. مکان بخش Highlight خاصی را در اینستاگرام جست‌وجو می‌کنند، کاربر می‌تواند ببیند سایر کاربران در مورد آن مکان چه چیزهایی را پست یا استوری کرده‌اند. از آنجا که اینستاگرام محتوای تولید

حذف پیام‌های واتساپ بدون هیچ ردی

ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که بخواهید پیامی را که در واتساپ ارسال کرده اید را حذف کنید، در این پیام رسان پیام‌ها به طور کامل حذف نمی‌شوند و پیامی حاوی این جمله که شما پیام را حذف کرده اید، باقی می‌ماند. برای اینکه بتوانید پیام را بدون ماندن هیچ ردی از پاک شدن، حذف کنید، ادامه این خبر را بخوانید.

برای استفاده از این ترفند ابتدا پیام رسان واتساپ خود را ببینید، سپس اینترنت را قطع و گوشی خود را در حالت پرواز قرار دهید. در این مرحله به تنظیمات گوشی رفته و ساعت خودکار را در گوشی غیرفعال کرده و آن را به صورت دستی به زمان و تاریخی که پیام خود را ارسال کرده‌اید تنظیم کنید. در این مرحله دوباره به واتساپ بروید و روی پیامی که می‌خواهید حذف کنید کلیک کرده و سپس روی گزینه حذف برای همه ضربه بزنید. در مرحله آخر حالت پرواز را لغو کنید تا تلفن و برنامه واتساپ دوباره به اینترنت متصل شده و بلافاصله پیام‌ها برای همه افرادی که به آنها رسیده است، حذف شود. پس از انجام این مراحل، فراموش نکنید که ساعت و تاریخ را دوباره به صورت دستی یا خودکار تنظیم کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

چگونه فونت فایل‌های ورد را ثابت کنیم؟

اگر از فونت خاصی در سندهایتان استفاده می‌کنید، شاید بهتر باشد آن فونت را ثابت کنید تا هر خواننده‌ای سند شما را منظور ببیند که خودتان دوست دارید. به همین منظور امروز در یکی دیگر از سری آموزش‌های آفیس به سراغ این موضوع می‌رویم و از نحوه ثابت کردن فونت در ورد برایتان می‌گوییم. برای شروع پس از اینکه کارتان با سند مورد نظر تمام شد روی تب File کلیک کنید. سپس از طریق منوی کناری به سراغ Options بروید. با ورود به منوی Options، از بخش سمت بالا از طریق تنظیمات بخش Save، عبارت Embed only the characters used in the document را پیداوان را رفل کنید در ضمن برای اینکه فقط فونت‌های به کار رفته در سند فعلی ثابت شوند بهتر است گزینه Embed only the characters used in the document را هم فعال کنید، چرا که در غیر این صورت تمام فونت‌هایی که روی سیستم ذخیره کرده‌اید هم بی‌دلیل در آن سند ثابت خواهند شد. علاوه بر این بهتر است که بگذارید گزینه Do not embed common system fonts نیز فعال بماند. به لطف این موضوع کمی از حجم سند نهایی کاسته می‌شود که طبیعتاً این به نفع شماست. حالا اگر روی OK کلیک کنید کار تمام می‌شود و فونت‌های به کار رفته در یک سند ورد ثابت خواهند شد. ثابت کردن فونت‌ها در پاورپوینت نیز به همین شکل دنبال می‌شود و می‌توانید با بیدون همین مسیر به چیزی که می‌خواهید برسید.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوم	۵:۰۵	۶:۲۶	۱۱:۴۲	۱۶:۵۷	۱۷:۱۵

در شب هجر تو شرمند احسانم کرد

دیدن از بس گهر اشک بدامانم کرد زاهد علی سخااری

نهج الفصاحه

طوبی لمن هدی للإسلام و کان عیسه کففا و قتع.
خوشا آنکه باسلام هدایت شود و معیشت او بحد
کفاف باشد و قناعت کند.

نهج البلاغه

باجت تدریس راست می کند حکمت ۱۷۹

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰ - ۰۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۵۵

شماره شاپا: ۹۹۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com



خدا تهنه دهد و ما را بیدار کند تا تکلیف الهی نسبت به خود را بدانیم
و از کسانی که باید دوری کنیم، دوری کنیم و به آن‌ها که باید نزدیک شویم و مأمور به محبت و قرب به آن‌ها هستیم - یعنی قرآن و عترت - نزدیک شویم و آن‌ها را دوست داشته باشیم، رحمت واسعه ص ۲۳

حضرت ائمه العظمی (ع) علیهم السلام

ارتباط و مشورت با نخبگان از سیاست‌های جدی مدیریت ارشد استان فارس است



استاندار فارس گفت: ارتباط و مشورت با نخبگان از سیاست‌های جدی مدیریت ارشد استان فارس است و معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری باید در این زمینه تلاش کند. محمدهادی ایمانیه در جلسه معارفه معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس با بیان اینکه جمهوری اسلامی نظامی مبتنی بر مردم سالاری دینی است، اظهار داشت: باید فراتر از شعارها بر اساس اعتقاد راسخ امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری به‌صورت جدی در اداره کشور بر حضور و مشارکت مردم تکیه کنیم. نماینده عالی دولت در استان فارس با اشاره به اینکه جلب مشارکت مردم نیازمند مقدماتی است که باید تامین شود، افزود: انتظار داریم میزان مشارکت مردم در انتخابات‌های آینده بالاتر از گذشته باشد که این موضوع با خدمت بیشتر میسر خواهد شد؛ بزرگترین هدف در این زمینه جلب اعتماد مردم است که هدفی بسیار دشوار ولی ارزشمند است.

استاندار فارس گفت: ارتباط و مشورت با نخبگان از سیاست‌های جدی مدیریت ارشد استان فارس است و معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری باید در این زمینه تلاش کند. محمدهادی ایمانیه در جلسه معارفه معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس با بیان اینکه جمهوری اسلامی نظامی مبتنی بر مردم سالاری دینی است، اظهار داشت: باید فراتر از شعارها بر اساس اعتقاد راسخ امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری به‌صورت جدی در اداره کشور بر حضور و مشارکت مردم تکیه کنیم. نماینده عالی دولت در استان فارس با اشاره به اینکه جلب مشارکت مردم نیازمند مقدماتی است که باید تامین شود، افزود: انتظار داریم میزان مشارکت مردم در انتخابات‌های آینده بالاتر از گذشته باشد که این موضوع با خدمت بیشتر میسر خواهد شد؛ بزرگترین هدف در این زمینه جلب اعتماد مردم است که هدفی بسیار دشوار ولی ارزشمند است.

تاکید رییس جمهوری برای تسریع در فروش اموال مازاد دولت



رییس جمهوری بر اهمیت اجرای برنامه مودلسازی و فروش اموال مازاد دولت برای تامین بخشی از بودجه مورد نیاز کشور و جبران کمبود در منابع مالی، تاکید و دستگامهای اداری را موظف کرد و قیمت‌گذاری کند و برابر مقررات به فروش برسانند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایرنا از پایگاه اطلاع‌رسانی ریاست جمهوری، پیروی از رهنمودهای ولی امر مسلمین حضرت آیت الله العظمی خامنه ای (مدظله العالی) و با بهره‌گیری از آموزه‌های گرانسنگ انقلاب اسلامی و مدیریت جهادی، وظایف محوله را به نحو شایسته انجام و در همه امور رعایت امانت و تقوا را بنمائید. به گزارش میلاد لارستان، انتصاب محبی پور به سمت معاونت سیاسی استانداری فارس با کوشش و قوس زیادی مواجه بوده و بالاخره امروز حکم وی توسط وزیر کشور به امضا رسید. محبی پور دارای دکترای جغرافیایی سیاسی و اهل لار و متولد ۱۳۵۴ است. اسماعیل محبی پور جانشین سابق دبیرخانه ستاد امر به معروف و نهی از منکر سپاه فجر طی سالهای قبل از ۱۳۹۲ بوده و طی سال ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۶ نیز فرماندهی سپاه ثار... شیراز را به عهده داشته است.

جایگاه دهم حسین زاده در میان نمایندگان فارس به لحاظ مشارکت در رای گیری مصوبات مجلس



نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی جایگاه مشارکت در رای گیری مصوبات مجلس را کسب کرد. به گزارش میلاد لارستان، شفافیت آرا از جمله طرح هایی بود که در روزهای ابتدایی مجلس یازدهم اعلام وصول شد و حتی بسیاری از نمایندگان کنونی مجلس با این شعار توانستند آرای موکلان را به خود جلب کنند. تا به امروز طرح شفافیت آرا نمایندگان در صحن علنی رای نیابوده است و وعده‌هایی برای بررسی مجازات آن در آینده نزدیک داده شده است هرچند به دلیل تصویب نشدن طرح شفافیت اطلاعاتی از کیفیت آرای نمایندگان در دسترس نیست اما سایت رسمی مجلس شورای اسلامی در گزارشی میزان مشارکت و عدم مشارکت نمایندگان مجلس در رای‌گیری‌ها و همچنین میزان سوال و تذکر هر نماینده را از ابتدای شکل‌گیری مجلس تا پایان مهر ماه به تفکیک منتشر کرده است. بر اساس اعلام این سایت، از ابتدای

بازدید سرزده فرماندار ویژه لارستان از شرکت نفت و بررسی مشکلات جمعی از شهروندان



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان تاکید کرد: برای فصل سرما برنامه ریزی لازم برای تامین سوخت بخش ها و روستاهای منطقه لارستان صورت گیرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به همراه احمد دلاور معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری، با هدف پیگیری آخرین وضعیت جایگاه‌های سوخت و تسریع در سوخت رسانی بیشتر به تمامی شهرها، بخش ها و روستاها و همچنین نحوه خدمات رسانی به مردم بطور سرزده از شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ناحیه لارستان بازدید و از نزدیک بر روند اجرای تکمیل ارباب رجوع و رفاه شهروندان نظارت کرد. فرماندار ویژه لارستان در این بازدید با اشاره به فرا رسیدن فصل سرما، تاکید کرد: نباید مشکلی در تامین سوخت مورد نیاز برخی شهرها، بخش ها و روستاهای شهرستان که از نعمت گاز طبیعی بهره‌مند نیستند، وجود داشته باشد. حسنی ادامه داد: توجه ویژه در امر خدمات رسانی، به خصوص تامین سوخت مورد نیاز بخش ها و روستایان از اولویت‌های مهم این شرکت است و تا پایان زمستان نیز ادامه دارد. معاون استاندار فارس، خاطرنشان کرد: هدف دولت؛ خدمت رسانی، امیدآفرینی، ارتقای آرامش و رفاه مشکلات مردم است و در این راه همه دستگاه‌های اجرایی باید همراهی لازم را داشته باشند. وی در خصوص مشکل خانوارهایی که هنوز نتوانسته اند، منازل خود را گاز کشی کنند و اتفاقا تعدادی از این خانوارها نیز در شرکت نفت حضور پیدا کرده بودند، گفت: با پیگیری مشکلات آنان و با ایجاد هماهنگی بین شرکت گاز و شرکت پخش فرآورده های نفتی

با امضاء وزیر کشور «محبی پور» معاون سیاسی استاندار فارس شد



استعداد و توانمندی نیروهای متعدد، دلسوز و کارآمد در تحقق برنامه‌ها و سیاست‌های دولت مردمی و وزارت متبوع و نیز خدمت رسانی هر چه بیشتر به مردم شریف استان موفق باشید. امید است با اتکال به خداوند سبحان و توجه به موازین شرع مقدس اسلام و پیروی از رهنمودهای ولی امر مسلمین حضرت آیت الله العظمی خامنه ای (مدظله العالی) و با بهره‌گیری از آموزه‌های گرانسنگ انقلاب اسلامی و مدیریت جهادی، وظایف محوله را به نحو شایسته انجام و در همه امور رعایت امانت و تقوا را بنمائید. به گزارش میلاد لارستان، انتصاب محبی پور به سمت معاونت سیاسی استانداری فارس با کوشش و قوس زیادی مواجه بوده و بالاخره امروز حکم وی توسط وزیر کشور به امضا رسید. محبی پور دارای دکترای جغرافیایی سیاسی و اهل لار و متولد ۱۳۵۴ است. اسماعیل محبی پور جانشین سابق دبیرخانه ستاد امر به معروف و نهی از منکر سپاه فجر طی سالهای قبل از ۱۳۹۲ بوده و طی سال ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۶ نیز فرماندهی سپاه ثار... شیراز را به عهده داشته است.

همقدم شدن سرپرست شهرداری لار و رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان برای احیای پارک جنگلی



مسعود ادنی رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان با نواز شریفی لاری سرپرست شهرداری لار دیدار کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ در این دیدار که منظری معاونت خدمات شهری و تنی چند از مسولین واحدهای اجرایی شهرداری، رستم روانبخش عضو شورای اسلامی شهر لار و ابراهیم

تامین زمین در هفت شهر حوزه اداره کل راه لارستان در راستای طرح جهش تولید مسکن



زمین ساخت مسکن در ۷ شهر حوزه اداره کل راه لارستان فراهم شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، مهندس شبانی مدیرکل، از فراهم شدن زمین جهت ثبت نام در طرح جهش تولید مسکن خبر داد: شبنانی اظهار داشت: با توجه به تقاضای مردمی جهت ثبت نام در طرح جهش تولید مسکن، مکاتبات لازم جهت ظرفیت های موجود ایجاد شده در احصای زمین به وزارت متبوع اعلام شد. این اداره کل هم اکنون با توجه به تامین زمین در شهرهای لار، گله دار، اهل، خور، لطیفی، واروی و عماد شهر اقدامات لازم را جهت بازگشایی سامانه جهش تولید مسکن صورت داده که بلافاصله پس از شروع فرایند ثبت