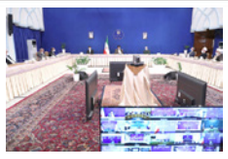
میلاد لارستان

تولید پشتیبانی مانع زدایی

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم– یکشنبه ۱۸/ ۰۷/ ۱۴۰۰ – سوم ربیع الاول ۱۴۴۳ – ۱۰ اکتبر ۲۰۲۱ – شماره ۱۸۰۴ – ۸ صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

رهبر انقلاب اسلامی: امنیت یک کشور زیرساخت اساسی است برای همه فعالیتهای در جهت پیشرفت. امنیت مهمترین مسئله‌ای است که در نگاه به نیروهای مسلح باید مورد توجه قرار بگیرد / این که یک کشور بتواند امنیت را با نیروهای قاهر و قادر و مسلط خودش تأمین بکند افتخار بزرگی است و آن کسانی که با توهّم تکیه‌ی به دیگران و با تکیه‌ی به دیگران گمان میکنند که امنیت خودشان را میتوانند تأمین کنند بدانند که سیلی این را به زودی خواهند خورد.۱۴۰۰/۰۷/۱۱

۸



آیت‌ا... رئیسی: مردم را به واکسیناسیون تشویق کنید باید به‌سمت بازگشایی حضوری مدارس حرکت کنیم

۳

آیا در دولت مردمی دکتر رئیسی حقوق لارستان ادا می شود؟

۲

استان فارس در آستانه کمبود بحران خون قرار دارد

۲

آزمایشگاه علوم‌شناختی و مهندسی مغز در مجتمع آموزش عالی لارستان افتتاح می‌شود

خبر | مقالات | علمی | فناوری | کدبانو | کسب و کار

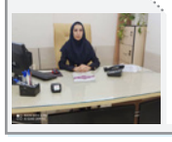
جمعه ۲۳ مهر ماه
رئیس جمهور به استان فارس سفر می کنند
امید است انعکاس درخواست های مهم منطقه و ارائه راهکارها نتیجه این سفر باشد.

عکس : آرشیو

۲

نوسازی ناوگان مکانیزاسیون کشاورزی خنج

۳

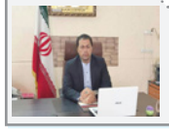


حمایت بنیاد کودک لارستان از دانش‌آموزان با هدف جلوگیری از بازماندن از تحصیل

۵

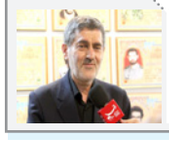
«فضای مجازی، تهدید یا فرصت؟» /دستیابی به سهم ۱۰ درصدی اقتصاد دیجیتال با تکمیل شبکه ملی اطلاعات

۸



وضعیت پروژه‌های ورزشی در حال اجرای لارستان

۸



اقتدار و مهربانی نیروی انتظامی، آرامش و اعتماد را در جامعه افزایش می‌دهد

برگزاری مراسم صبحگاه مشترک
نیروهای نظامی و انتظامی به مناسبت هفته ناجا در لارستان

بمناسبت هفته ناجا، مراسم صبحگاه مشترک نیروهای نظامی و انتظامی با رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی در لارستان برگزار شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ بمناسبت هفته نیروی انتظامی، مراسم صبحگاه مشترک نیروهای نظامی و انتظامی شهرستان، با حضور جلیل حسنی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان ، حجت الاسلام و المسلمین موسوی امام جمعه لار، خیل تاش معاون سیاسی فرمانداری، اعضاء شورای تأمین شهرستان، تعدادی از مسئولین، خانواده های معظم شهداء، ایثارگران و جانبازان، در محل ستاد فرماندهی انتظامی لارستان برگزار گردید.

در این مراسم، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان ضمن تبریک هفته ناجا و گرامیداشت شهدا والامقام عرصه نظم و امنیت در سخنانی خاطرنشان کرد: ما همه مدیون جانفشانی ها و ایثارگری‌های شهدایی هستیم که در راه پایداری امنیت و در راه استقلال و آرامش مردم از هیچ کوششی دریغ نورزیدند و از جان و مال خویش گذشتند.

وی با اشاره به سخنان مقام معظم رهبری در خصوص اهمیت امنیت و با بیان اینکه نیروی انتظامی حافظ امنیت و مظهر اقتدار ملی است، تصریح کرد: **هوشمندی رمز موفقیت پلیس در انجام ماموریت های محوله در محیط پیچیده و تهدیدات گوناگون امروز است به همین خاطر شعار هفته ناجا در سال ۱۴۰۰ «پلیس هوشمند، امنیت پایدار» انتخاب شده است.**

حسنی با بیان اینکه ما اگر بخواهیم امنیت مان پایدار باشد، ساز و کارهایی دارد که یکی از آنها هوشمندی پلیس در ابعاد و جهات گوناگون است؛ خاطرنشان کرد: **هوشمندی پلیس در مقابله با معاندین و متخلفین به خصوص مقابله با باندهای تبهکار و دیگر منکرات و مقابله با کسانی که ایجاد ناامنی می‌کنند و عطوفت و مهربانی با اقشار مختلف مردم می تواند راهکار و بسترسازی امنیت پایدار باشد.همچنین ما اگر می‌خواهیم این امنیت پایدار بماند، باید مولفه هایی همچون خدامحوری، اخلاق‌مداری، قانونمندی و امنیت درون زا را حتماً مورد توجه قرار دهیم و اگر خدای نکرده به این موارد اهمیت داده نشود، یقینا امنیت پایدار تبدیل به برقراری امنیت کوتاه مدت می شود و این جوابگوی جامعه اسلامی پویا و توانمند نخواهد شد.**

معاون استاندار فارس در ادامه بیان کرد: در عرصه بین‌المللی اگر بخواهیم به عنوان یک قدرت تاثیرگذار در معادلات جهانی ظهور و بروز پیدا کنیم و از منافع ملی و کشور دفاع و حمایت نماییم، حتماً باید این اقتدار ملی مورد توجه قرار گیرد و در کنار این اقتدار ملی، اعتماد ملی نیز بین مردم و مسئولین، بنیه های قوی اقتصادی، ثبات سیاسی و امنیت پایدار و از همه مهمتر مشارکت مردمی است، لحاظ شود که خدا را شکر به تبعیت از سیاست‌های نظام مقدس جمهوری اسلامی و رهنمودهای مقام معظم رهبری، این شاخص ها مورد توجه قرار گرفته و امیدواریم که تداوم آن توسعه همه جانبه را برای کشور و مردم در پی داشته باشد.

فرماندار ویژه لارستان، اذعان داشت: امروز ما می‌بینیم که درون زا کردن امنیت و مشارکت مردم در این عرصه ها مورد توجه جدی قرار گرفته است و بر اساس گزارش هایی که فرماندهی انتظامی لارستان با آماری که به شورای تامین ارائه می کند و گزارش هایی که از شورای تامین استان می گیریم، همه موید اقدامات خوب فرماندهی انتظامی لارستان می باشد.حسنی اضافه کرد: طبیعی است که این امنیت قابل قبول حاصل کار دسته جمعی همه نیروهای نظامی، انتظامی، امنیتی، قضایی و اعضای شورای تامین شهرستان و مشارکت خوب مردم رقم خورده است و امروز ما با افتخار می توانیم بگوییم که نیروی انتظامی شهرستان در بسیاری از مولفه های تأثیرگذار در حوزه نظم و امنیت، برتر استان را به خود اختصاص داده است.

وی ادامه داد: در کنار سایر شاخصه‌های که لارستان از آن برخوردار هست، طبیعی است در چنین بستری امام جمعه لارستان بعنوان پدر معنوی شهرستان در بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی، اجرایی، مذهبی و حتی امنیتی تاثیر گذاری خوبی داشته و دارد.

رییس شورای تامین شهرستان لارستان، با تاکید بر اینکه نیروی انتظامی علاوه بر وظیفه سازمانی خود و ماموریت‌های محوله، می‌بینیم که فعالیت‌های گسترده‌ای را در طی سالیان متمادی پیگیری، پیشگیری، پیش بینی، اجرایی و عملیاتی کرده است، بخصوص در عرصه‌های مختلف ملی، مذهبی، اجتماعی، انتخابات و بویژه در بحث مقابله با کرونا خوب درخشیده است که جای بسی تشکر و قدردانی دارد.

فرماندار ویژه لارستان، در پایان خاطر نشان کرد: امیدواریم من بعد نیز در تعامل و هماهنگی با هم زمینه های امنیت نرم، پایدار و درون زا را در منطقه فراهم کنیم که رضایتمندی مردم را در پی داشته باشد و از این رهگذر رضایتمندی موجب شود که اتحاد همه بدنه حاکمیت با مردم روز به روز محکمتر شود تا بتوانیم این مسیری که تداوم راه امام و شهداست با سرعت و پویایی هر چه بیشتر به پیش ببریم.

پیش از این نیز حضرت حجت الاسلام و المسلمین موسوی امام جمعه لارستان و سرهنگ امجدی فرماندهی انتظامی لارستان نیز به ایراد سخن پرداختند.

در پایان این مراسم از تعدادی خانواده های معظم شهدا و جانبازان نیروی انتظامی، پیشکسوتان پلیس، تنی جند ازافسران، درجه داران و سربازان نمونه پرسنل ساعی فرماندهی انتظامی لارستان، قرارگاه پلیس راه جنوب فارس، پلیس راهور و فرودگاه و پلیس افتخاری شهرستان، از افسران با اهدا لوح سپاس و هدایایی به رسم یادبود ؛تقدیر شد.قرائت قرآن کریم، اجرای سرود جمهوری اسلامی ایران، نیایش، اجرای سرود نیروی انتظامی، ترفیع درجه تعدای از افسران فرماندهی انتظامی، مراسم پرچم و قرائت فاتحه در جایگاه یادمان شهدا از دیگر برنامه های این مراسم بود.

دیدار رئیس علوم پزشکی لارستان با استاندار جدید فارس

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، دکتر بهزاد رضایی، رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان در نخستین روزهای انتصاب دکتر محمدهادی ایمانیه به سمت استاندار فارس با وی دیدار و گفت‌وگو کرد.

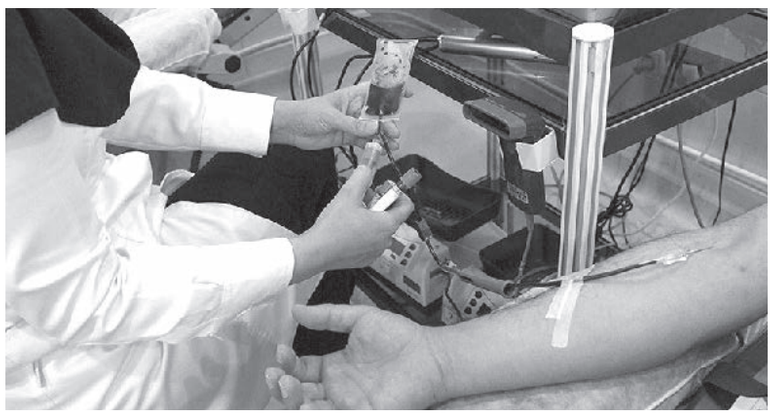
دکتر رضایی با اشاره به اینکه در این دیدار صحبت‌های خوبی درباره مسائل منطقه مطرح شد، اظهار داشت: با توجه به اشراف استاندار جدید فارس بر موضوعات مرتبط با علوم پزشکی و حوزه خیرین، امیدواریم بسیاری از مشکلات و چالش‌های موجود در مدت زمان کوتاهی حل شود و شاهد آغاز دوران شکوفایی در کل منطقه جنوب فارس باشیم.

حوادث و کشفیات

نجات یک راس گونه نادر قوچ لارستان در عسلویه

یک راس گونه نادر قوچ لارستان، که در آبگیر یکی از پالایشگاه‌های پارس جنوبی گرفتار شده بود، نجات یافت.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، مصطفی موذنی رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان عسلویه بیان کرد: در پی اعلام حراست پالایشگاه اول شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی مبنی بر گرفتار شدن یک راس قوچ لارستان در آبگیر سد کنترل سیلاب بالا دست آن پالایشگاه، با همکاری نیروهای آتش نشان سازمان منطقه ویژه قوچ گرفتار شده نجات داده شد. با توجه به اینکه قوچ در سلامت کامل بود، به سرعت در منطقه کوهستانی پیرامون رهاسازی شد.
رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان عسلویه، ادامه داد: هوشیاری نیروهای حراست در تشخیص گرفتاری قوچ یاد شده در آبگیر و سرعت عمل نیروهای آتش نشانی باعث شد یک گونه با ارزش حیات وحش نجات پیدا کند.
موذنی عنوان کرد: برنامه‌ریزی‌های لازم برای شناسایی منطقه، اقدام‌های کنترلی برای جلوگیری از تکرار حوادث مشابه و بررسی برای ساخت آبشخور در دستور کار قرار خواهد گرفت.قوچ لارستان یکی از کوچک‌ترین و نادرترین گوسفندان وحشی در جهان و ایران است، که فقط در جنوب ایران زیستگاه دارد. این گونه در استان‌های کرمان، هرمزگان، فارس و بوشهر در جنوب و جنوب شرقی ایران وجود دارد و از نظر حفاظتی بر اساس طبقه بندی‌های IUCN در فهرست زیر گونه‌های در خطر انقراض است.

استان فارس در آستانه کمبود بحران خون قرار دارد



مدیرکل انتقال خون استان فارس، گفت: در حال حاضر با کمبود ذخایر تمام گروه‌های خونی استان به ویژه در گروه پر مصرف O- و A+ روبه‌رو هستیم.
مسعود ترابی مدیرکل انتقال خون استان فارس، گفت: اداره کل انتقال خون استان مشکل کمبود نیروی انسانی دارد و با توجه به اینکه در سال‌های اخیر در قالب فوت و بازنشستگی، شاهد از دست دادن ۷۰ نیرو بوده‌ایم و با توجه به قوانین دولت جذب استخدام دولتی ممنوع است، بنابراین نتوانستیم نیرو جذب کنیم.
این مقام مسئول، کمبود نیرو در ۳ پایگاه خیرساز انتقال خون در نی‌ریز، استهبان و لامرد را محسوس‌تر از دیگر نقاط استان اعلام کرد و گفت: به دلیل کمبود نیرو نتوانستیم این یه پایگاه را بازگشایی کنیم و امر خونگیری در این سه پایگاه به صورت هفتگی از طریق تیم‌های سیار انجام می‌شود.
مدیرکل انتقال خون فارس، تصریح کرد: در صورت تامین نیروی مورد نیاز برای این پایگاه‌ها در دو شیفت، یک بار مضاعفی بر دوش سازمان انتقال خون برداشته خواهد شد، چرا که ظرفیت خونگیری خوبی در جنوب استان وجود دارد.
ترابی اعلام کرد که این سه پایگاه به ۳۰ نیروی انسانی نیاز دارند و فرسودگی ناوگان خودرویی انتقال خون را از دیگر چالش‌های اساسی این اداره کل ذکر و عنوان کرد: هم‌اینک ۸ خودرو از رده خارج شده که قیمت خرید آن‌ها بالاست و برای تامین این میزان خودرو نیازمند ورود خیرین هستیم.
مدیرکل انتقال خون فارس، همچنین با اشاره به پیشتازی فارس در جنوب کشور در حوزه آزمایشگاهی، گفت: تمام آزمایش‌های خون استان‌های بوشهر و کهگیلویه و بویر احمد در فارس انجام می‌شود. البته این مهم به سهم خود نیز چالش کمبود نیروی انسانی را پیش آورده است و در حالی‌که آزمایشگاه خونگیری فارس کار ۳ استان را انجام می‌دهد، اما نیروی انسانی به آن افزوده نمی‌شود.
ترابی که معتقد است اگر نیروی انسانی به میزان کافی به فارس داده شود، می‌توان ظرفیت خونگیری را افزایش و تا حدودی کمبود خون را جبران کرد، گفت: در حال حاضر با کمبود ذخایر تمام گروه‌های خونی استان به ویژه در گروه پر مصرف O- و A+ روبه‌رو هستیم.
وی با بیان اینکه حدود ۲۷۰۰ واحد خون و فرآورده‌های خونی نیاز پایه روزانه فارس است، اما حدود ۵۰۰ واحد تامین می‌شود و در واقع کمبود حدود یک سومی داریم، خاطرنشان کرد: برای ۷۳ مرکز درمانی در سطح استان نیاز به خون داریم و بیمارستان‌های پیوند اعضاء، تالاسمی شهید فقیهی و ۳ مرکز درمان فوق تخصصی سرطان امیر یک و دو و نمازی شیراز روزانه نیاز بالا و مبرمی برای تامین خون مورد نیاز در عمل‌های جراحی دارند.مدیر کل انتقال استان فارس، با بیان اینکه از ابتدای امسال تا ۱۱ مهرماه ۱۰۶ هزار و ۵۴۳ نفر برای اهدای خون به پایگاه‌ها و مراکز انتقال خون در سطح استان مراجعه کردند که از این تعداد ۸۱ هزار و ۳۸۹ نفر موفق به اهدای خون شدند، افزود: این در حالی است که پارسال ۱۰۰ هزار و ۶۱۹ مراجعه‌کننده داشتیم که افزایش ۵ هزار نفری را نشان می‌دهد.
بهترین زمان برای اهدای پلاسما بهبود یافتگان کووید ۱۹ حداقل ۲۸ روز بعد از بهبودی است.
مدیرکل انتقال خون استان فارس تاکید کرد: با شیوع کرونا دستورالعمل‌های مرتبط با ویروس در سطح سازمان انتقال خون تدوین و تمامی موارد از جمله طرح فاصله‌گذاری و ضدعفونی در بخش‌های پایگاه‌های انتقال خون اجرایی می‌شود.

کلنگ احداث مسجد جامع شهرک «درز» به زمین زده شد

کلنگ احداث مسجد جامع شهرک درز از توابع بخش مرکزی لارستان به زمین زده شد.
به گزارش میلاد لارستان، طی آئینی با حضور فرمانده و نماینده ولی فقیه، پادگان نیروی هوا و فضا حضرت آیت ا... سید عبدالحسین نجفی لاری، جمعی از پایوران نیروی مقاومت بسیج سپاه لارستان، دهیار درز و سایبان و تعدادی از خیرین روستاهای دهستان درز و سایبان، کلنگ احداث مسجد جامع شهرک درز در زمینی به مساحت ۲۴۰۰ مترمربع با زیربنای ۳۰۰ متر مربع به زمین زده شد.
با بهره برداری از این پروژه حدود ۴۰۰ خانوار و با جمعیتی بالغ بر ۱۵۰۰ نفر از این مرکز فرهنگی و مذهبی بهرمند خواهند شد.
در حاشیه این برنامه، از خانوارهای محروم روستاهای دولت آباد، زیارت و سایبان بازدید و تعدادی بسته معیشتی، البسه و بسته نوشت افزار برای محصلین توزیع شد.
همچنین به درخواست دهیار و ساکنین از دو سد خاکی تغذیه ای در روستای سردشت و کهن برهان از توابع دهستان درز و سایبان بازدید شد. آب حدود ۲۰۰ حلقه چاه کشاورزی بوسیله این دو سد تغذیه ای تامین می شود و جمعیتی بالغ بر ۲۰۰۰ نفر بصورت مستقیم از زراعت پایین دست این سد امرار معاش می کنند که به علت خشکسالی و عدم لایروبی سدها، زندگی کشاورزان زحمتکش این اهالی را تحت الشعاع قرار داده است.

دلخوشی نوجوان ۱۰ ساله فیشوری برای چاپ کتاب هایش

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پانا در روزگاری که شهرهای بزرگ مملو از جشنواره‌های کتاب و کتاب‌های رنگارنگ است، در روستایی از توابع شهرستان اوز، دانش‌آموز ۱۰ ساله‌ای تمام هم‌وغم خود را برای نوشتن می‌گذارد. روزها درس می‌خواند و شب‌ها تا صبح می‌نویسد.
«مها جوکار» ۱۰ سال دارد و ساکن روستای فیشور از توابع شهرستان اوز است. مها در گفت‌وگو با پانا درباره اولین کتابی که نوشته است، گفت: «اولین کتابم با عنوان «گاو حسن» در دست انتشار است و مراحل نهایی اش را طی می‌کند. معمولاً برای خودم می‌نوشتم و کلاس آموزش نویسندگی نرفته بودم تا اینکه در مسابقه‌ای داستانم برنده می‌شود. از آنجا بود که به من پیشنهاد شرکت در کارگاه‌های آموزش نویسندگی داده شد و اولین تجربه‌ام حضور در کلاس‌های آموزشی آنلاین آقای جعفر توزنده جانی بود و در همان کلاس داستان «گاو حسن» نهایی شد»
مها با اشاره به اینکه مشغول گذراندن دوره های شاهنامه خوانی بصورت آنلاین است، عنوان کرد: هم‌کلاسی‌هایم با من رفیق هستند. گاهی موضوعی به من می‌دهند تا بنویسم یا سراغ مطالب تازه نوشته‌شده‌ام را می‌گیرند.مها از کتاب های زیادی که خوانده تعریف کرد و گفت: از میان نویسنده ها به توزنده جانی و محمود دولت آبادی علاقه دارم.
وی افزود: دوست دارم در آینده نویسنده و تکواندوکار شوم. در تکواندو کمربند قرمز دارم. این دانش آموز ۱۰ ساله با اشاره به اینکه شب تا صبح می نویسد، درباره کارهای جدیدی که در دست دارد گفت: داستان جدیدم روایت زندگی پدربزرگ ۶۸ ساله ام است. زندگی سختی داشته و برای من سوژه نوشتن خوبی است. البته مجموعه داستانی هم در دست دارم که موضوعش کودکانه است.خانم احمدی، مادر «مها» درباره جرقه های اولیه نویسندگی مها عنوان کرد: مها کتاب های قصه ای را که می خواند تغییر می داد و به روایت خودش تعریف می کرد یا هر زمان من برایش قصه می گفتم شخصیت های قصه راجابجا می کرد و همین ها نشانه های اولیه توانایی قصه نویسی مها بود. وی از ۶سالگی عضو باشگاه کتابخوانی کودک و نوجوان فیشور شد. اولین داستانش را در ۸ سالگی نوشت. معلم سال دوم او متوجه استعداد مها شده بود و از انشاهای مها خیلی تعریف می کرد.
وی افزود: در روستا دسترسی به کلاس های آموزشی نویسندگی وجود ندارد اما مها کلاس های آموزشی آنلاین را شرکت می کند و البته ناشرهایی هستند که از وی خواسته اند کتاب بنویسد. مادر مها درباره شغل آینده وی گفت: من در هر زمینه ای که مها علاقه داشته باشد، تشویقش می کنم. پیش از این هم هربار خرید می رفتیم و کتابی می خواست برایش می خریدیم یا عضو کتابخانه می شد و تشویقش می کردم اما فکر نمی کردم ممکن است روزی کتابش چاپ شود.مادر مها از استعدادهای مختلف وی سخن گفت و عنوان کرد: ما در یک روستایی هستیم که خیلی استعداد بچه ها دیده نمی شود و تشویق و حمایت مها برایم مهم است تا بتواند به علاقه اش برسد. مادر مها از هزینه های چاپ توسط ناشر ها گله دارد و گفت: انتشار کتاب اول مها رایگان بود اما برای چاپ کتاب های بعدی اش باید حداقل ۷ میلیون به ناشر بدهیم. هزینه چاپش هم هست و به همین دلیل نمی توانم همه کتاب هایش را چاپ کنم چون مها خیلی داستان می نویسد و نهایت بتوان دو یا سه داستانش را چاپ کنم. البته کتاب هایش وقتی به دست ناشر می رسد استقبال می کنند که چاپ شود و این دغدغه مها برای ادامه نوشتن است. اگر آموزش و پرورش در این زمینه حمایت می کرد اتفاق خوبی می افتاد.
وی عنوان کرد: کتاب اولش هنوز منتشر نشده کتابخانه فیشور ۱۰۰ کتاب و کتابخانه اوز هم کتاب ۱۰۰کتاب می خواهند و اگر بخواهیم چاپ کنیم هزینه بالا می رود.

نوسازی ناوگان مکانیزاسیون کشاورزی خنج

سرپرست مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان خنج، گفت: از ابتدای سال جاری تا کنون ۲۰ دستگاه تراکتور و ۲۰ دستگاه انواع ادوات مکانیزه به ناوگان مکانیزاسیون بخش کشاورزی این شهرستان افزوده شده است.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایانا، علی علی پور با اشاره به اینکه ادوات مکانیزه مذکور شامل انواع ریزدانه کارها در اراضی شور، خاک ورز حفاظتی و سم پاش هایی با بوم های بلند بوده است، افزود: به منظور خرید این تراکتور ها و ادوات ۷۵ میلیارد ریال تسهیلات تخصیص داده ایم.
این مقام مسئول با بیان اینکه تخصیص اولیه از محل خط اعتباری مکانیزاسیون به شهرستان خنج ۲۰ میلیارد ریال بوده است، تصریح کرد: با توجه به مبالغ جذب شده، موفق به جذب بیش از سه و نیم برابری این تسهیلات برای بهره برداران شهرستان خنج شده ایم.
به گفته وی؛ مشکلاتی مانند عدم وجود نمایندگی و خدمات پس از فروش شرکت تراکتورسازی و ادوات کشاورزی در شهرستان خنج در دستور کار پیگیری است. با توجه به خرید ادوات مذکور، قسمت اعظم مراحل کاشت و داشت محصولات کشاورزی شهرستان خنج به صورت مکانیزه صورت گیرد.

آزمایشگاه علوم‌شناختی و مهندسی مغز در مجتمع آموزش عالی لارستان افتتاح می‌شود

رئیس مجتمع آموزش عالی لارستان از فعال‌سازی آزمایشگاه اینترنت اشیا در سال گذشته در مجتمع آموزش عالی لارستان خبر داد و گفت: آزمایشگاه علوم شناختی و مهندسی مغز نیز که فقط حدود ۱۰ دانشگاه در کشور از این محیط برخوردار هستند با هزینه مشارکتی خیر نیکوکار وطن پرست و دولت ساخته شده و تجهیز آن صورت گرفته و بزودی افتتاح آن هم انجام می‌شود.
علی طاهری در گفت‌وگو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه مجتمع آموزش عالی لارستان که با عنوان دانشگاه دولتی لارستان هم شناخته می شود از سال ۱۳۹۲ فعالیت خود را آغاز کرده است، اظهار کرد: البته متاسفانه نسبت به شهرستان های دیگر استان و حتی در سطح کشور که فعالیت خود را زودتر شروع کرده و رشد خوبی هم داشت اند این مجتمع با تاخیر در لارستان افتتاح شد.
وی با اشاره به اینکه با این وجود با توجه به حضور افراد توانمند بومی و حمایت خیرین و مسئولین شاهد پیشرفت های خوبی در مجتمع بوده ایم، افزود: مجتمع آموزش عالی لارستان دارای اعضای هیئت علمی توانمندی است که یکی از نقاط اتکای مجموعه به حساب می آیند و از طریق آنها توانسته ایم وضعیت بسیار مطلوب تری نسبت به برخی دیگر از مراکز داشته باشیم.

اشتغال به تحصیل حدود ۷۰۰ دانشجو در مجتمع آموزش عالی لارستان

این مسئول از اشتغال به تحصیل حدود ۷۰۰ دانشجو بصورت متوسط سالانه در مجتمع آموزش عالی لارستان خبر داد و تصریح کرد: در صورت افزایش فضاهای فیزیکی بیشتر و اعضای هیات علمی می‌توان از تعداد بیشتری دانشجو میزبانی کرد.
رئیس مجتمع آموزش عالی لارستان، با اذعان به اینکه دانشجویان مجتمع در حال حاضر در ۷ رشته مهندسی برق، کامپیوتر، مکانیک، صنایع، شیمی و شهرسازی و همچنین رشته روانشناسی در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل هستند، خاطر نشان کرد: ما در صدد این هستیم که بتوانیم افزایش رشته ها را با جدیت پیگیری کنیم اما سیاست وزارت علوم طی چندسال اخیر بصورت انقباضی بوده و حتی در دانشگاه های بزرگ هم رشته خاصی اضافه نشده که البته این سیاست بدنبال آن بوده است که دانشگاه ها با رشد کیفی و بر اساس ماموریت ها روبرو شوند و تلاش خواهیم کرد رشته های جدیدی حتی در مقطع کارشناسی ارشد به مجتمع اضافه کنیم.

کمبود سرانه فضای آموزشی، رفاهی و خوابگاهی در دانشگاه دولتی لارستان

وی در تشریح سطح امکانات مجتمع آموزش عالی لارستان، عنوان کرد: در خصوص فضای فیزیکی مورد نیاز، بخش اصلی فعالیت های آموزشی و پژوهشی دانشگاه در ساختمان بیمارستان سابق امام سجاد(ع) که توسط خیر گرانقدرحاج عبدالرسول وطن‌پرست بازسازی شده، در حال انجام است و ساختمان اداری و مجموعه تکمیلی آموزشی مجتمع هم در یک فضای ملکی در بلوار دادمان مستقر است و باید گفت که با شاخص های مدنظر چه در بحث سرانه فضای آموزشی و چه سرانه فضای رفاهی و خوابگاهی فاصله داریم.
طاهری با اشاره به اینکه وزارت علوم برای ارتقا، تخصیص دانشجو و افزایش بودجه دو شاخص را مدنظر می گیرد، ادامه داد: یکی فضای فیزیکی که تحت اختیار دانشگاه هاست و دوم تعداد اعضای هیئت علمی است که با افزایش این دو مورد ارتقا و گرفتن امتیاز صورت خواهد پذیرفت.

اخذ مجوز جذب ۷ عضو هیئت علمی برای مجتمع آموزش عالی لارستان

وی از اخذ مجوز جذب ۷ عضو هیئت علمی برای مجتمع آموزش عالی لارستان طی ۲ سال اخیر خبر داد و بیان کرد: امیدواریم به مرور این نفرات را جذب کنیم که از همین جا از فارغ التحصیلان یومی منطقه دعوت می شود در فراخوان های جذب هیئت علمی مجتمع که هرساله توسط وزارت علوم برگزار می شود، شرکت کرده و به تقویت مجتمع آموزش عالی لارستان کمک کنند. رئیس مجتمع آموزش عالی لارستان، با اشاره به اینکه علاوه بر آن، اعضای هیئت علمی بومی منطقه که در دانشگاه های سایر شهرستان های کشور مشغول به فعالیت هستند این امکان را دارند که محل خدمت خود را به لارستان انتقال دهند، یادآور شد: نکته حساس تر و مهم تر فضای فیزیکی دانشگاه است که دارای وضعیت مناسبی نیستیم.
این استاد دانشگاه، با بیان اینکه یک ساختمان در دست احداث با اعتبارات دولتی داریم که شاید از محدود پروژه های موجود در لارستان است که بصورت دولتی در حال ساخت است، گفت: برای اینکه مشکل فضای فیزیکی ما حل شود نیازمند یک همت همه جانبه از مسئولین و خیرین و معتمدین لارستان هستیم.

ضرورت تبدیل مجوز اصولی مجتمع آموزش عالی لارستان به مجوز قطعی

وی با تأکید بر اینکه موضوع تبدیل مجوز اصولی مجتمع به مجوز قطعی هم یک ضرورت است که نیاز به توسعه عواملی مانند زیرساخت ها و نیروی انسانی دارد، اضافه کرد: قطعا با همکاری و همدلی مسئولین، نیک اندیشان و دلسوزان شهرستان که همواره حامی مجتمع بوده اند قابل انجام است.

امکان ساخت خوابگاه دانشجویی با مشارکت دولت و خیرین

طاهری، بحث اصلی در حوزه رفاهی را مربوط به خوابگاه دانشجویان دانست و افزود: در حال حاضر به صورت استیجاری است و البته یک ساختمان دیگر که خانواده نیک‌اندیش راستی لاری در اختیار مجتمع آموزش عالی لارستان قرار داده اند اما این فضاها کاربری اصلی خوابگاهی نداشته و با تراکم دانشجوئی بالاست.
رئیس مجتمع آموزش عالی لارستان، با اشاره به اینکه با این وجود سعی کرده ایم در همین خوابگاه ها امکانات رفاهی را در حد امکان تقویت کنیم، تأکید کرد: قطعا اگر خیرین پای کار بیایند می توان با امضا تفاهم نامه همکاری بین دولت و خیرین اعتبار مناسب و همچنین تسهیلات دراز مدتی را در جهت ساخت و تجهیز خوابگاه های دانشجوئی جذب کرد و از طرفی سعی کرده ایم با جذب اعتبارات ملی آشپزخانه مجتمع را به تجهیزات مکانیزه مجهز کنیم که افزایش کیفیت غذائی را در پی داشته است.
وی با بیان اینکه به لحاظ موضوعات زیرساختی و امکانات از سال های اولیه راه اندازی دانشگاه ۲۷ آزمایشگاه پژوهشی مجتمع از محل اعتبارات دولتی تجهیز شد، عنوان کرد: پس از آن ما به سراغ این رفتیم تا فعالیت های تحقیقاتی در سطح ملی و بین المللی را در مجتمع ایجاد کنیم که در ابتدا مرکزمحاسبات سریع مجتمع افتتاح و خدمات خوبی را به محققین ارائه کرده است.

افتتاح آزمایشگاه علوم شناختی و مهندسی مغز در آینده نزدیک

طاهری از فعال‌سازی آزمایشگاه اینترنت اشیا در سال گذشته در مجتمع آموزش عالی لارستان خبر داد و تصریح کرد: آزمایشگاه علوم شناختی و مهندسی مغز نیز که فقط حدود ۱۰ دانشگاه در کشور از این محیط برخوردار هستند با هزینه مشارکتی خیر نیکوکار وطن پرست و دولت ساخته شده و تجهیز آن صورت گرفته و بزودی افتتاح آن هم انجام می‌شود. وی با اشاره به اینکه از مردادماه سال جاری کار واکسیناسیون اساتید و کارکنان مجتمع آموزش عالی لارستان انجام شد، خاطر نشان کرد: الان نیز نوبت به دانشجویان رسیده و طبق بررسی هایی که داشته ایم دانشجویانی که در شهر های مختلف به مراکز مربوطه مراجعه کرده اند واکسینه شده اند و مشکلی از این بابت نبوده است.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای شهاب الدین زینلی فرزند ذبیح ا.. به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۲۷۷ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که فرنگیس سلمانی فرزند عزیز شناسنامه ۱۰۲ صادره ازح اوز در تاریخ ۱۴۰۰/۴/۸ در اقامتگاه دائمی خوداوز فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز / عبارتست از:
۱- ذبیح ا.. زینلی فرزند مصطفی به ش ش ۱۹۹ متولد ۱۳۴۱ صادره ازح ۲ فیروزآباد - کارزین (همسر متوفی)
۲-سلیمان کندوشی فرزند علی به ش ش ۱ متولد ۱۳۶۲ صادره ازح لارستان اوز (فرزند متوفی)
۳- مریم کندوشی فرزند علی به ش ش ۶۶۴متولد ۱۳۵۹ صادره ازح لارستان اوز (فرزند متوفی)
۴-فاطمه کندوشی فرزند علی به ش ش ۶۶۵متولد ۱۳۶۰ صادره ازح لارستان اوز (فرزندمتوفی)
۵-رضا زینلی فرزند ذبیح ا.. به ش ش ۶۴۹۰۰۳۹۸۳۴متولد ۱۳۷۳ صادره ازح مرکزی لارستان (فرزند متوفی)
۶-شهاب الدین زینلی فرزند ذبیح ا... به ش ش ۶۴۹۰۰۳۹۸۴۲متولد ۱۳۷۶ صادره ازح مرکزی لارستان (فرزند متوفی)
ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد اومی باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شورای حل اختلاف:شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی م/الف ۴۷۲

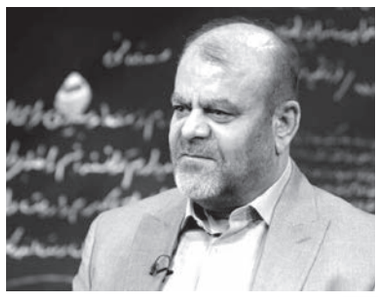
مفقود شده

مجوز حمل سلاح ساچمه زنی یک لول مدل کوسه کالیبر ۱۲ ساخت روسیه به شماره سلاح ۰۵۰۱۷۴۷۸ و شماره شناسه ۱۲۱۶۴۵۴۴ بنام عبدالرسول فولادی فرزند محمد رحیم به شماره ملی ۶۵۴۹۴۷۰۹۷۸ متولد ۱۳۴۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آیا در دولت مردمی دکتر رئیسی حقوق لارستان ادا می شود؟

مردم منطقه لارستان بزرگ از دولت مردمی و انقلابی انتظار دارند مطالبات ذیل که از مهم ترین در خواست ها است اجرایی شود.

۱- استقرار اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای در لارستان که چند بار به هیئت دولت رفته و با مخالفت وزیر اطلاعات دولت قبل مسکوت ماند.



۲-رسیدگی به جاده های منطقه و تخصیص اعتبار ویژه و تسریع عاجل در مسیر ترانزیتی (جهرم- لار و آزاد راه لار- بندرعباس) و لار به بستک تا بیش از این شاهد کشتار هموطنانمان نباشیم.

سایر جاده های چهار شهرستان نیز نیازمند اعتبارات خاص می باشد.

مخاطبین اصلی این نوشتار:

*هر چند در ظاهر **شخص وزیر راه و شهرسازی، جناب رستم قاسمی** مخاطب این یادداشت است، اما **دولت و ریاست محترم جمهوری جناب رئیسی،** مخاطب اصلی هستند تا دلایل تاخیر و عدم اجرایی شدن مصوبات استقرار اداره کل راهداری و دلایل عدم تخصیص اعتبارات ویژه به جاده مرگ را جداً پیگیری نمایند.

مسوولان لارستان اعم از (نماینده مجلس، فرماندار، امام جمعه، شورای شهر و شورای شهرستان ، توده های مردم) هریک وظیفه دارند برای استقرار اداره کل راهداری و حمل و نقل در این شهرستان و سرعت دادن برای اتمام راه های منطقه پیگیر باشند. مصوبه ای که متاسفانه در دولت قبل به دلایلی از دستور کار خارج شد اما اینک در دولت مردمی خواستار احیا و اجرایی شدن آن هستیم. چرا که یک بام و دو هوا و یک کشور و دو قانون نمی شود. **مردم این را نمی پذیرند در ایرانشهر(سیستان و بلوچستان) منعی وجود ندارد اما به لارستان که می رسد موانع قانونی را مطرح می کنند .**

ازجناب حسین زاده نماینده محترم چهار شهرستان نیز انتظار می رود به همراه مسوولان و با بکار گیری همه توان خود، دو مطالبه اصلی:

۱- استقرار اداره کل حمل و نقل راهداری

۲- تامین اعتبار ویژه برای جاده های مرکز حوزه انتخابیه (جهرم به لار و لار به بندر عباس) و کل پروژه های راهسازی چهار شهرستان خصوصا محورهای فوق الذکر.

جناب وزیر! به صورت مختصر عرض می کنم، احتمالا شما با وضعیت جاده های منطقه آشنایی دارید و از تعلل و کارشکنی های یکی از وزرای دولت قبل (آقای علوی) در ممانعت از استقرار اداره کل راهداری در لار مطلع هستید **رسیدگی به مطالبات مردمان این دیار نیاز به یک تصمیم انقلابی دارد، امیدواریم که شما چنین آمادگی داشته باشید.**

دردهه ۶۰ وزیر راه و شهرسازی وقت، مهندس نژاد حسینیان با بررسی وضعیت نامناسب جاده های منطقه و بنا به درخواست مردم و مسوولان با یک تصمیم انقلابی با ارتقای اداره راه و شهرسازی لارستان به اداره کل موافقت کرد و تحولات چشمگیری در حوزه راه های منطقه ایجاد شد . آیا شما و دولت مردمی می تواند در این زمینه این تصمیم انقلابی را بگیرد؟ یا تسلیم لابی هایی خواهد شد که تاکنون حاضر نشده اند واقعیت را بپذیرند.

تمام نظرات کارشناسان حوزه وزارت راه و سازمان راهداری موید این نکته است که «اداره کل» باید در «لارستان» اجرایی شود . شما در بعضی مصاحبه ها خود را پیرو راه سردار دلها یعنی شهید سلیمانی می دانید. گذشت زمان ثابت خواهد کرد تا چه اندازه به این حرف خود پایبند هستید؟ و می توانید مستقل و انقلابی تصمیم بگیرید ؟

در حوزه راه های ٤ شهرستان شاید مهم ترین راه که نیاز به توجه ویژه دارد مسیر (جهرم- لارستان و در ادامه آزاد راه لارستان- بندرعباس) باشد که به جاده مرگ معروف است و جزو ۱۰ جاده خطرناک کشور می باشد که با تزریق اعتبارات قطره چکانی راه به جایی نمی برد .

جهت اطلاع : وزیر اسبق راه و شهرسازی (آقای آخوندی) در فرمانداری لارستان به صراحت و در جمع مردم و مسوولان گفت **۲۵ کیلومتر از مسیر اتوبان لارستان به بندرعباس با اعتبار ویژه در کوتاه ترین زمان عملیاتی می شود،** اما... جناب قاسمی! با این همه تاکید حتی یک سانتی متر هم عملیاتی نشده است. شایسته است جنابعالی ازاین مسیر بازدید داشته باشید و البته محور های دیگر در این شهرستان چون مسیر لارستان به بستک و بندرلنگه و دیگر شهرستان ها نیز نیاز به مساعدت و تخصیص اعتبار ویژه دارد .

در حوزه ریلی نیز اقداماتی انجام شده که کافی نیست. ایستگاه زاهد محمود تا مرکز شهرستان فاصله چندانی ندارد که با تزریق اعتبار دولتی می توان در کوتاه ترین زمان آن را به اتمام رساند. تا هم مردم و هم تجار منطقه بتوانند بیش از گذشته از خطوط ریلی در جهت رشد و توسعه و سفرهای تفریحی به جزایر جنوبی کشور و تجاری و بازرگانی با دیگر کشورها بهره ببرند.

یکی از فرودگاه های فعال کشور، فرودگاه بین المللی لارستان می باشد که خدمات قابل توجهی به مردم منطقه و کل کشور ارائه می نماید و دارای ظرفیت هایی برای توسعه بیشتر می باشد. با دستور ویژه جنابعالی می توانید این فرودگاه را فعال تر از وضع کنونی به خدمات رسانی بیشتر به هموطنان تبدیل نمایید. **با افزودن پروازهای بیشتر و ورود شرکت های هواپیمایی مساعدت نمایید. در زمینه تجاری و بازرگانی نیز ظرفیت های قابل توجهی وجود دارد که نیاز به حمایت ویژه دارد.**

آقای وزیر! آیا شما می توانید یک حرکت انقلابی انجام دهید و حقوق این مردم را ادا نمایید ؟!

با طرح این موضوع در هیئت دولت به نگرانی های مردم پاسخ دهید.

آقای رئیسی! منتظر می مانیم شما نیز به این موضوع ورود کنید.

لارستان پایگاه علمای بیدار دل و مردمی و کانون وحدت شیعه و سنی می باشد که مورد توجه مقام معظم رهبری است، با یک تصمیم انقلابی حق را به صاحب حق برسانید.

غلامرضا حامدپور:::::::::::::::

حمایت بنیاد کودک لارستان از دانش‌آموزان با هدف جلوگیری از بازماندن از تحصیل

بنیاد کودک لارستان با هدف حمایت از کودکان تشکیل شده و توانسته در حد بضاعت و امکانات خود خدمات مناسبی به کودکان ارائه کند.

به گزارش میلاد لارستان، روز جهانی کودک روزی است که برای تجلیل از کودکان به رسمیت شناخته شده است. این روز در کشورهای مختلف در تاریخ‌های مختلف جشن گرفته می‌شود.

۲۰ نوامبر یا ۱٦ مهرماه از سوی سازمان ملل متحد روز جهانی کودک نامگذاری شده است. در لارستان چند سالی است که بنیاد کودک با هدف حمایت از کودکان تشکیل شده و توانسته در حد بضاعت و امکانات خود خدمات مناسبی به کودکان ارائه کند. برای آشنایی با این مرکز خبرنگار میلاد لارستان گفت‌وگویی را با «سیده مریم کشفی، مدیر بنیاد کودک لارستان» ترتیب داده است که در زیر می‌خوانیم:

–لطفا خود را معرفی کنید:

سیده مریم کشفی هستم دارای مدرک کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم شناسی - رئیس بنیاد کودک نمایندگی لار

–درباره تاریخچه بنیاد کودک و اهداف آن در لارستان توضیح دهید:

بنیاد خیریه کودک لارستان با تکیه بر شعار هیچ دانش آموز مستعدی نباید از تحصیل باز بماند در سال ۱۳۹۶فعالیت خود را شروع کرد و هم اکنون با حمایت ۶۰ نفر از نیک اندیشان لارستانی همچنان به فعالیت خود ادامه می دهد. این موسسه تاکنون توانسته است ۴۰ دانش آموز مستعد را شناسایی و بورسیه کند. موسس بنیاد کودک لارستان جناب دکتر خلیل شریف‌زاده است.

–چه اهدافی برای بنیاد کودک لارستان ترسیم شده است؟

هدف بنیاد کودک، حمایت از دانش آموزان با استعداد کم برخوردار است. آنچه می‌تواند جامعه ای را از نا آگاهی برهاند توسعه فرهنگ است. پس یکی از شاخص های تاثیر گذاری ها بر فرهنگ هر جامعه میتواند فراهم سازی بستر تحصیل دانش آموزانی باشد که در خطر ترک تحصیل هستند. دانش آموزان که ناخواسته و تنها به دلایل تفاوت های اقتصادی، اجتماعی، حتی جغرافیایی و عموما فرهنگی در معرض خطری قرار گرفته اند که توسعه این خطر در درازمدت دامن گیر جامعه خواهد شد.

–در حال حاضر این بنیاد چند کودک را تحت پوشش دارد؟

۴۰ دانش آموز در لارستان، بیش از هشت هزار دانش آموز در کل کشور

–محل تامین اعتبار کارهای بنیاد چگونه است؟

از آنجا که بنیاد کودک یک موسسه مردم نهاد است و افرادی هستند که بچه ها را از لحاظ مالی تامین می کنند ما به آنها همیاران هم می‌گویم و تمامی اعتبارات شامل مقرری ها و کمک های عمومی توسط مردم تامین می شود.

–بنیاد کودک لارستان به کدام نهاد یا ارگان وابسته است؟

بنیاد کودک لارستان زیر نظر دفتر مرکزی تهران اداره می‌شود و یک موسسه مردم نهاد و غیرسیاسی است. بنیاد کودک نمایندگی لارستان یکی از نمایندگی های موسسه خیریه بنیاد کودک است که مجوز فعالیت خود را از وزارت کشور دریافت کرده است.

–جامعه هدف بنیاد کودک لارستان چه کسانی هستند و چگونه شناسایی می شوند؟

دانش آموزان با استعداد کم برخوردار از طریق افراد نیکوکار، آموزش و پرورش، مدارس، مردم و سایر موسسات خیریه و مردم نهاد عموم شناسایی می‌شوند.

–در بحث تحصیلات کودکان چه خدماتی ارائه می شود؟

در واقع میزان کمکی که ما چه از لحاظ مالی و چه از لحاظ معنوی به دانش موز ارائه می دهیم در راستای تحصیل و رشد تحصیلی دانش آموز است. همیار دانش آموز را انتخاب و هزینه مشخصی بابت تحصیل او می پردازد و مددکار بنیاد کودک رصد می کند که این مبلغ در زمینه تحصیل دانش آموز صرف شود و از طرفی سالی دو بار وضعیت اقتصادی، فرهنگی، تحصیلی و آسیب های احتمالی که ممکن است خانواده را تهدید کند بررسی می‌کند. در برخی موارد نیازهای اولیه خانواده اعم از نیازهای زندگی، درمان بیماری، ودیعه مسکن و... نیز تامین می شود.

–آیا حمایت یا برنامه ای برای کودکان کار در نظر گرفته شده است؟

خیر، زیرا موسسات دیگری هستند که به صورت حرفه ای در این زمینه در حال فعالیت هستند.

–از خانواده های کودکان چگونه حمایت می شود؟

هنگامی که بنیاد کودک از یک دانش آموز حمایت می کند در واقع به طور غیرمستقیم از خانواده دانش آموز حمایت می شود چرا که بار برخی از هزینه های فرزند شامل هزینه تحصیلی از دوش خانواده برداشته می شود.

–توضیحات تکمیلی:

خوشبختانه دو نفر از دانش آموزان بنیاد کودک لار امسال توانسته اند در آزمون کنکور رتبه قبولی را کسب کنند.

سعی ما بر این است که بنیاد کودک لار را به درجه ای برسانیم که هیچ دانش آموزی به دلیل مشکلات مالی از تحصیل باز نماند.

پدر بمب هسته‌ای پاکستان درگذشت

«عبدالقدیر خان» دانشمند هسته‌ای صاحب نام پاکستان که به «پدر بمب اتمی» این کشور معروف است، امروز در سن ۸۶ سالگی درگذشت. منابع رسمی پاکستانی گزارش دادند، دکتر عبدالقدیر خان که از یکماه گذشته به شدت بیمار بود صبح روز یکشنبه در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستانی در اسلام‌آباد درگذشت.

این فیزیکدان هسته‌ای ۸۶ ساله که بنیانگذار برنامه غنی‌سازی اورانیوم پاکستان محسوب می‌شود، از سال ۲۰۰۴ به دلیل برخی نگرانی‌های امنیتی، تحت مراقبت قرار گرفته بود و نهادهای امنیتی این کشور از بیم خطر احتمالی برای زندگی این دانشمند پاکستانی، دید و بازدید و حضور وی در محافل اجتماعی را محدود کردند.

مقامات پاکستانی با ابراز تاسف از مرگ بنیانگذار فن آوری اتمی این کشور، گفتند: عبدالقدیر خان نقش تاریخی و موثری برای تقویت دفاع و بازدارندگی پاکستان ایفا کرد.

دکتر عبدالقدیر خان متولد سال ۱۳۱۵ شمسی، فیزیکدان هسته‌ای و مهندس متالوژی پاکستانی است که بنیانگذار برنامه غنی‌سازی اورانیوم این کشور محسوب می‌شود.

یکی از بزرگ‌ترین برنامه‌های وی، برنامه غنی‌سازی اورانیوم برای پروژه ساخت بمب اتم پاکستان بود. او در سال ۱۳۵۵ آزمایشگاه تحقیقاتی کاهوتا (KRL) در نزدیکی اسلام‌آباد را تأسیس کرد و تا زمان بازنشستگی (سال ۱۳۸۰) به عنوان مدیر کل و محقق ارشد در آن مرکز مشغول کارهای علمی و تحقیقاتی بود.عبدالقدیر عنوان پدر بمب هسته‌ای پاکستان را یدک می‌کشید و برای اینکه کشورش را در عرصه هسته‌ای همتراز هند رقیب سنتی پاکستان در جنوب آسیا کرد، مورد ستایش قرار می‌گیرد اما اعتراض وی به تمهیدات و مراقبت‌های امنیتی همواره جنجال برانگیز بوده است.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم فاطمه رحیمی فرزند محمد طاهر به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۲۶۰ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که محمدطاهررحیمی فرزند عبدا... به شناسنامه ۵۴۷صادره ازح لارستان - اوز در تاریخ۱۴۰۰/۴/۲۹ در اقامتگاه دائمی خود کهنه فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز:

۱- زینب جلیلی فرزندغلام به ش ش ۷متولد ۱۳۱۹ صادره ازح لارستان - اوز کهنه (همسر متوفی)
۲-فاطمه رحیمی فرزند محمد طاهر به ش ش ۱۵ متولد ۱۳۴۰ صادره ازح لارستان- اوز -کهنه (فرزند متوفی)
۳- رابعه رحیمی فرزند محمد طاهر به ش ش ۱۲ متولد ۱۳۴۳ صادره از ح لارستان-اوز-کهنه (فرزند متوفی)
۴- رقیه رحیمی فرزند محمد طاهر به ش ش ۱۱۳۶ متولد ۱۳۵۴ صادره از ح ۲ لارستان-اوز-کهنه (فرزندمتوفی)
۵-حلیمه رحیمی فرزند محمد طاهر به ش ش ۱۲۰۱ متولد ۱۳۵۶ صادره ازح لارستان - اوز-کهنه (فرزند متوفی)
۶-اسماعیل رحیمی فرزند محمد طاهر به ش ش ۱۳۱۷ متولد ۱۳۵۸ صادره ازح ۲لارستان-اوز-کهنه (فرزند متوفی)
۷- ابراهیم رحیمی فرزند محمد طاهر به ش ش ۳۸متولد ۱۳۶۲ صادره ازح روستایی اوز (فرزند متوفی)

ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور رایک نوبت آگهی می نماید تا هرکس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد اومی باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این اشورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز -محمود محبی م/الف ۴۷۱

آگهی تغییرات شرکت نگین فرداد روشا

آگهی تغییرات شرکت نگین فرداد روشا شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۵۱٦ و شناسه ملی ۱٤۰۰۹۲۹۵۳٤۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱٤۰۰/۰٦/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - سال مالی شرکت از اول فروردین ماه تا پایان اسفند ماه هرسال تغییر یافت وماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح شد. - به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: ارایه کلیه خدمات شهری در زمینه طراحی، ساخت و اجرا) طراحی، ساخت و اجرای مبلمان شهری، طراحی و اجرای ساختمان، طرح و اجرای کفسازی معابر، جدول کاری، فضای سبز، محوطه سازی، ، طراحی و اجرای نمای ساختمان و دکوراسیون داخلی، پیمانکاری تخریب ساختمان و آماده سازی زمین، بازسازی ساختمان های قدیمی، نقشه برداری، طراحی و اجرای میادین، پیاده روها، تقاطع ها، ورودی های شهری و روستایی، المان های شهری، آبنماها، نورپردازی، تفکیک اراضی و تهیه طرح های توسعه شهری و روستایی، اخذ و اعطای نمایندگی شرکتهای معتبر داخلی و خارجی انعقاد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی، تامین نیروی انسانی مورد نیاز شرکت ها، شرکت در نمایشگاه های داخلی و بین المللی ، شرکت در کلیه مناقصات ، پیمانها و مزایدات دولتی و خصوصی.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری لارستان (۱۲۰٤٦۳۷)

آگهی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف خرازان شهرستان اوز

به استنادماده ۱۱ آئین نامه اجرائی تبصره ۳ ماده ۲۲ قانون نظام صنفی (موضوع انتخابات هیات مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی) بدینوسیله از کلیه اعضاء دارای پروانه کسب صنف فوق الذکر (با رعایت تبصره ۲ماده ۵ قانون) دعوت بعمل می آید ، به منظور شرکت در انتخابات ، روز دوشنبه مورخ۱٤۰۰/۰۷/۱۹ شخصا از ساعت ۱۱ لغایت ۱٤ به نشانی : شهرستان اوز ، خیابان طلایی ، جنب میدان میوه و تره بار ، سالن پژوهش سرای بدری مراجعه و رای الکترونیک خود را ثبت نمایند.

***اسامی داوطلبین هیات مدیره اتحادیه به ترتیب حروف الفبا:**

۱- آذرخش ابراهیم نژاد نام پدر انوشیروان ۲- بهاره بیضایی نام پدر محمد ۳- بهناز جعفری نام پدر حسنعلی ٤- ژولیا رفعت نام پدر محمد رسول ۵- شهناز نوروزی نام پدر رحیم ٦- فاطمه پرهیزگار نام پدر هاشم ۷- وحید ایزدپناه نام پدر عبدالرحمان

***اسامی داوطلبین سمت بازرس اتحادیه به ترتیب حروف الفبا:**

۱- محمود صمدانی نام پدر عبدالصمد ۲- سامیه حیدری نام پدر بهمن

قابل توجه داوطلبین و رای دهندگان محترم :

الف : به استناد بند ٦ماده ۱۳ آئین نامه اجرائی انتخابات ، همراه داشتن اصل یا تصویرپروانه کسب یا کارت شناسائی معتبر جهت رای دادن الزامی میباشد .

پ: از بین داوطلبین واجد شرایط هیات مدیره اتحادیه حداکثر به ۵ (پنج) نفرو از بین داوطلبین واجد شرایط بازرس اتحادیه حد اکثر به (۱نفر) می توان رای داد .

ج : جهت جلوگیری از شیوع ویروس کرونا شایسته است با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی حضور فرمایید.

کلیه رسته های واجد شرایط شرکت در انتخابات اتحادیه خرازان عبارتند از :

(فروش کیف و کفش–فروش لوازم نوزاد–زیلو و پتوفروشی–فروش لوازم خیاطی و گلدوزی–فروش کالا و تجهیزات پزشکی–خرازی–فرش و موکت فروشی–پوشاک زنانه و مردانه–پارچه فروشی و پرده فروشی–خرده فروشی لحاف و تشک و بالشت–خرده فروشی لوازم صید و شکار–گلفروشی–صنایع دستی–گرایه لوازم عقد و عروسی–خرده فروشی لوازم آرایشی و بهداشتی)

هیات اجرائی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان اوز

آگهی مزایده قطعات مسکونی

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز به شماره های ۲۸۰ - ۱۴۰۰/۵/۹ شورای اسلامی شهر لار قطعه زمین هایی مندرج در جدول ذیل با کاربری مسکونی به متراژهای مندرج در جدول ذیل طبق آئین نامه مالی شهرداری و شرایط زیر به فروش رساند . لذا از متقاضیان محترم دعوت به عمل می آید پس از واریز وجه سپرده تا تاریخ معین شده در بند ۷ آگهی ، پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.- ۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده با مبالغ مندرج در جدول ذیل می باشد که بایستی به صورت فیش واریزی به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر شهرداری لار و یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.- ۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر متر مطابق با مبالغ مندرج در جدول ذیل است .- ۳- سپرده نفرات اول تا سوم در صورتیکه برنده مزایده شناخته شده اند و حاضر به انجام معامله نگردند به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.- ۵- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است و به پیشنهادات خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.- ۶-کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.- ۷- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان ساعت اداری ۱۴۰۰/۰۸/۰۳ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ می باشد.

ردیف	شماره پلاک ثبتی	شماره قطعه	کاربری	مساحت‌قطعه مترمربع	قیمت هر متر مربع (ریال)	قیمت هر قطعه(ریال)	سپرده واریزی(ریال)	محل ملک
۱	۸۷۴۰/۳	۱	مسکونی	۲۵۸/۱۵	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۶/۴۵۳/۷۵۰/۰۰۰	۳۲۲/۶۸۷/۵۰۰	شهرقدیم روبروی شهرک بعثت
۲	۸۷۴۰/۳	۷	مسکونی	۲۶۸/۴۷	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۶/۷۱۱/۷۵۰/۰۰۰	۳۳۵/۵۸۷/۵۰۰	شهرقدیم روبروی شهرک بعثت
۳	۸۷۴۰/۳	۸	مسکونی	۳۱۷/۳	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۷/۹۳۲/۵۰۰/۰۰۰	۳۹۶/۶۲۵/۰۰۰	شهرقدیم روبروی شهرک بعثت

انتشارنوبت اول: ۱۴۰۰/۰۷/۱۸ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۷/۲۴ محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار شناسه آگهی : ۱۲۰۲۲۹۱

چگونه نشستن طولانی مدت، طول عمر را کم می کند؟

اگر روزانه بیش از شش هفت ساعت مجبور به نشستن پشت میز هستید، شک نداشته باشید که سلامت تان در خطر است و ریسک ابتلا به بیماری های مختلف را در خودتان بالا می برید. یکی از مهم‌ترین تهدیدهایی که پشت میزنشینی برای شما ایجاد می کند کاهش متابولیسم بدن و بروز اضافه وزن و چاقی است.

همچنین بر اساس بررسی های اخیر محققان، نشستن های طولانی‌مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان های گردن، کمر و لگن و بسیاری دیگر از ناهنجاری های اسکلتی، غضروفی و عضلانی هم از دیگر عوارض پشت میزنشینی های طولانی مدت است.

ابتلا به سندرم تونل مچ دست: رایج ترین خطر نشستن طولانی مدت پشت میز کار، ابتلا به سندرم تونل مچ دست است که با بی حسی، ضعف، درد در دست، مچ و بازو خود را نشان می دهد؛ بخصوص هنگام کار با کیبورد و ماوس. سندرم تونل کارپال شایعترین نوروپاتی به دام افتادن عصب است که در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می شود.

درد گردن: همین حالا به وضعیت نشستن تان در پشت میز کار دقت کنید. به احتمال زیاد به جای اینکه گردن تان در راستای ستون فقرات باشد، به سمت جلو خم شده اید. بدون شک شانه و کمرتان نیز در وضعیت نامناسبی قرار دارند، یعنی شانه هایتان افتاده و پشتتان به حالت خمیده در آمده است. هم تراز نبودن گردن، شانه ها و ستون فقرات در حین قرار گرفتن پشت رایانه که معمولا ساعت ها نیز طول می کشد، باعث ایجاد آسیب های فشاری مکرر و دائمی به عضلات و ساختار استخوانی گردن می شود که از انتهای جمجمه تا مهره های پشت را درگیر می کند. برای کاهش آسیب های وارده لازم است صاف بنشینید و گردن را جلو نیاورید تا با شانه ها و ستون فقرات در یک راستا باشد.

ابتلا به واریس و لخته های خونی: به عقیده محققان کانادایی، نشستن های طولانی مدت در پشت میز کار یا روی کاناپه امکان بروز ترومبوز وریدی عمقی را به ویژه در بین افراد مبتلا به چاقی مفرط افزایش می دهد. متاسفانه اگر لخته های خونی حرکت کنند و وارد ریه ها شده و آمبولی ریوی ایجاد کنند، مرگبار هستند. ترومبوز وریدی عمقی نیز زمانی بروز می کند که جریان خون متوقف شده و مایعات بدن در ناحیه ای از پا جمع شده و لخته خونی ایجاد کنند. توجه داشته باشید که نشستن های طولانی مدت باعث ایجاد ورم قوزک پا، واریس و پوکی استخوان ناشی از کم تحرکی می شوند. فتق دیسک: محققان انستیتوی ملی اختلالات عصبی و سکته مغزی در آمریکا به این نتیجه رسیده اند که حرکات منظم بدنی باعث تحریک جریان خون تازه و ارسال مواد مغذی به دیسک های بین مهره ای می شود. اما نشستن های طولانی مدت به برهم خوردن هم ترازی دیسک ها و تشکیل کلاژن های سخت بین تاندون ها و لیگمان ها منجر می شود.

ابتلا به سندرم متابولیک: محققان کلینیک مایو اشاره کرده اند که کاهش جریان خون و کاهش کالری سوزی در حالت نشسته، خطر بروز گرفتگی عروق، فشار و کلسترول خون بالا، مشکلات گوارشی، بیماری قلبی عروقی و کبد چرب را افزایش می دهد.

خطر فلج شدن: اغراق آمیز است ولی طولانی نشستن باعث ابتلا به فلج و یا حتی مرگ زودرس می شود. نتایج پژوهشی که به مدت هشت سال و نیم در دانشگاه نورث وسترن انجام شده است نشان می دهد که وضعیت نشستن نامناسب و طولانی مدت بخصوص در افراد سالمند، خطر بروز فلج را ۵۰ درصد افزایش می دهد. همین محققان مشاهده کردند افرادی که عادت دارند شب ها تلویزیون تماشا کنند و یا بازی های یارانه ای انجام دهند، به میزان ۶۱ درصد بیشتر از افرادی که صرفا یک ساعت در روز تلویزیون می بینند، در معرض خطر مرگ قرار دارند.

بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها در فصل سرما

با فرارسیدن فصل سرما و شیوع بیماری‌هایی مانند آنفلوانزا، یکی از بهترین راه‌ها می‌تواند استفاده از مکمل‌های ویتامینی باشد. ویتامین‌ها و مکمل‌ها می‌توانند نقش مهمی در سلامتی شما ایفا کرده و باعث افزایش ایمنی بدن شما شوند. با فرا رسیدن ماه‌های پاییز و زمستان، فصل سرماخوردگی و آنفلوانزا، افراد را بر آن می‌دارد تا از داروخانه خانگی کمک بگیرند. ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی می‌توانند کمک زیادی به افزایش سطح ایمنی بدن کنند.

پروبیوتیک‌ها، اولین خط دفاعی شما به معنای واقعی کلمه، در برابر عوامل بیماری زایی هستند که آن‌ها را بلعیده‌اید، این باکتری‌ها باعث از بین رفتن این عوامل بیماری زا و انتقال آن‌ها به بیرون بدن می‌شود، حتما از گونه‌هایی از مکمل پروبیوتیک استفاده کنید که حاوی چندین گونه باکتری زنده باشند.

پروبیوتیک‌ها چه می‌کنند؟

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های زنده و مخمرهایی هستند که در بدن شما زندگی می‌کنند. این باکتری‌ها به عملکرد صحیح روده شما کمک می‌کند. همچنین پروبیوتیک‌ها می‌توانند به تولید ویتامین در بدن و همچنین تعادل میکرو ارگانیسم‌ها کمک کنند که از بیماری شما جلوگیری می‌کند.

در پاییز و زمستان چه ویتامین‌هایی باید مصرف کنید؟

ویتامین D برای سیستم ایمنی ضروری و دارای خواص ضدالتهابی است. ویتامین C نیز بسیار موثر است. ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است، پس بنابراین اگر دوز بالایی از این ویتامین را در یک روز مصرف کنید تاثیر آن را نمی‌بینید. مصرف ۱تا ۲ گرم در روز از ویتامین C مدت زمان ابتلا به سرماخوردگی را کاهش می‌دهد و در برابر عوامل عفونی مانند ویروس‌ها بسیار موثر است. مصرف ویتامین D بسیار مهم است، زیرا دریافت مقدار کافی ویتامین در نور خورشید در ماه کم نور زمستان دشوار است. همچنین توصیه می‌شود ویتامین A و آهن مصرف کنید.

چه مدت پس از ابتلا به کرونا، دوز دوم واکسن را تزریق کنیم؟

یک پزشک اورژانس با بیان اینکه واکسیناسیون تعریف مشخص دارد و وقتی واکسیناسیون کامل می‌شود که ۱۴ تا ۲۸ روز از تزریق دوز دوم آن گذشته باشد، گفت: با این حال کسی که بین تزریق دو دوز واکسن، مبتلا می‌شود ۸ تا ۱۲ هفته پس از بهبودی می‌تواند دوز دوم را دریافت کند.

دکتر حسین کرمانپور با اشاره به اینکه علائم و شدت بیماری در بیماران کرونایی تغییری نکرده است، گفت: روند بیماری نیز تا اوایل مهر کاهشی بود، اما از آن پس بر اساس مشاهدات بنده روند ثابتی از مراجعات را شاهد هستیم که می‌تواند علل مختلفی از جمله میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی، نگرش مردم نسبت به واکسیناسیون و تعداد بالای بستری‌های ICU دارد. تا زمانی که در کل بیش از ۴۰۰۰ بیمار بستری در این بخش‌ها داشته باشیم باید انتظار داشته باشیم که اعداد و ارقام ابتلا و مرگ تغییری نکند. متاسفانه شاید آگاهی رسانی کم باشد و موردی که به اشتباه ذکر می‌شود این است که با آغاز واکسیناسیون، دانش آموزان می‌توانند سرکلاس حاضر شوند درحالی که اصلا چنین چیزی در هیچ جای دنیا مطرح نیست. واکسیناسیون تعریف مشخص دارد و وقتی واکسیناسیون کامل می‌شود که ۱۴ تا ۲۸ روز از تزریق دوز دوم گذشته باشد تا ایمنی لازم ایجاد شود.

وی با اشاره به باور اشتباه تاثیر یک دوز واکسن کرونا بر ایمنی‌زایی، بیان کرد: متاسفانه برخی در کشور ما تصور می‌کنند تنها با تزریق یک دوز واکسن دیگر ایمن شده و می‌توانند رعایت‌ها را کاهش دهند و این موضوع سبب می‌شود برخی در فاصله زمانی موعد تزریق دوز دوم به بیماری مبتلا شوند که تاثیر واکسن را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

کرمانپور با تاکید بر رعایت تهویه هوا در اماکن سربسته و عدم برگزاری دورهمی‌ها، اظهار کرد: متاسفانه کسانی که در یک جمع به کرونا مبتلا می‌شوند وضعیت بدتری نسبت به کسانی دارند که از تماس با یک فرد مبتلا شدند؛ زیرا در معرض حجم بالایی از ویروس قرار می‌گیرند.

وی درباره تزریق واکسن کرونا نیز گفت: کسانی که می‌خواهند واکسن بزنند در درجه اول باید از عدم ابتلا و ناقل بودن خود مطمئن شوند و بعد از آن واکسن دریافت کنند؛ چون اگر مبتلا باشند و واکسن بزنند، واکسن عملا تاثیری ندارد؛ زیرا تحریک سیستم ایمنی به واسطه ابتلا به کرونا به مراتب بیشتر است. تمام واکسن‌ها از نسخه اصل ویروس ساخته شده است و ما هم نمی‌دانیم فرد به کدام نوع از انواع کرونا مبتلا می‌شود. به همین دلیل واکسن‌ها درجات متفاوتی دارند. بر این اساس اگر تماسی با فرد مشکوکی در ۱۰ روز قبل از واکسیناسیون داشته باشند باید ۱۴ روز صبر کنند، اگر هیچ علامتی ظاهر نشد می‌توانند واکسن بزنند؛ اما اگر کمترین علامتی از کرونا شامل بدن درد، تنگی نفس، سردرد، سرفه، آبریزش بینی، ضعف و بی‌حالی و... داشتند، تست دهند تا با اطمینان از عدم بیماری واکسن را دریافت کنند. ابتلا به کرونا پس از دریافت دوز اول واکسن به منزله یک دوز واکسن حساب می‌شود. بر اساس مندرجات مقالات علمی معتبر کسی که بین تزریق دو دوز واکسن مبتلا می‌شود ۸ تا ۱۲ هفته پس از بهبودی می‌تواند دوز دوم را دریافت کند.

پیش‌بینی اپیدمیولوژیست‌ها حکایت از رشد مجدد بیماری در آبان ماه دارد؛ اما اگر وضعیت به همین منوال باشد با توجه به تسریع روند واکسیناسیون، پیک ششم به سختی پیک پنجم نخواهد بود. پیک پنجم با نوع دلتای کرونا سخت‌ترین پیک بود.

وی با اشاره به اهمیت سیاست‌های دولت و حاکمیت برای مهار بیماری، ادامه داد: وقتی وضعیت زرد و یا آبی می‌شود عملا زمان خوبی برای برنامه‌ریزی و مدیریت بیماری داریم اما، شرایط رها می‌شود و مردم هم کمتر رعایت می‌کنند؛ شرایطی که در پیک چهارم و پنجم آن را تجربه کردیم. اگر اکنون که رنگبندی‌ها در حال زرد و آبی شدن است، مسئولین کشوری و منطقه‌ای روش‌هایی را اتخاذ کنند که کنترل از دست نرود، وضعیتمان بهتر خواهد شد. بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته در کشور ما در شهرهای بزرگ که آلودگی هوا داریم، نور خورشید به خوبی به افراد نمی‌رسد و مشاغل هم کارمندی است و آفتاب کمی به افراد می‌تابد و بر این اساس سطح ویتامین D اغلب پایین است. ویتامین D نقش موثری در افزایش ایمنی بدن دارد. بنابراین افراد اگر می‌توانند سطح ویتامین D را اندازه گیری کنند و در صورت پایین بودن میزان آن با نظر پزشک، ویتامین D مصرف کنند. استفاده از میوه‌ها و سبزیجات بسیار در ایمنی زایی موثر است. لبنیات، نان و گوشت را در حد متعادل مصرف کنند و نیازی نیست مصرف این اقلام را افزایش دهند.

هرگز ایستاده آب نخورید

آب خوردن یکی از ساده‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید با این حال اگر ایستاده آب بخورید تنها به سلامت بدن خود ضرر رسانده اید. تمام پزشکان توصیه می‌کنند که شما برای حفظ سلامت بدنتان باید روزانه ۸ لیوان آب بخورید. بخش عمده‌ای از سوخت و ساز بدن شما توسط آبی که روزانه مصرف می‌کنید اتفاق می‌افتد در نتیجه مصرف آب برای بدن شما بسیار ضروری است.

نکته مهم در این است که خوردن آب در حالت ایستاده می‌تواند جنبه‌های مختلفی از سلامت شما را تحت تاثیر قرار بدهد. نوشیدن آب به حالت ایستاده، تعادل مایعات در بدن بر هم می‌خورد و این اغلب منجر به تجمع بیشتر مایعات در مفاصل و در نتیجه آرتروز می‌شود.

با نوشیدن آب در حالت ایستاده آب به دیواره معده پاشیده میشود، این شوک ناشی از پاشیدن آب می‌تواند در طولانی مدت باعث آسیب به دستگاه گوارش شود. این کار به روند فیلتراسیون آب توسط کلیه‌ها آسیب می‌زند، از این رو غالباً ناخالصی‌ها در کلیه‌ها و مثانه باقی می‌ماند، که این میتواند منجر به اختلال دستگاه ادراری و حتی آسیب دائمی به کلیه‌ها شود. نوشیدن آب در حالت ایستاده باعث ایجاد زخم و سوزش معده می‌شود هنگامی که در حالت ایستاده آب می‌نوشید، باعث می‌شوید که آب به نیمه پایینی مری پاشیده می‌شود و موجب جریان یافتن اسیدهای معده به سمت عقب احساس سوزش کند.

درمان یبوست با گیاهان دارویی

یبوست عموما نشانه ای از سایر مشکلات مربوط به سلامت فرد است و شاید همراه با رژیم غذایی نامناسب، کندی گوارش یا ضعف عضلانی و مربوط به تنش عصبی مهار کننده عمل دستگاه گوارش باشد. کار نکردن دستگاه گوارش به مدت بیش از ۲۴ ساعت، درد یا قولنج قسمت پایین شکم، اشکال و دشواری دفع مدفوع از جمله علایم یبوست است. این مشکل را می توان با کمک گیاهان برطرف کرد.

بارهنگ از جمله گیاهانی است که باعث لغزنده شدن روده می شود و برای مدفوع خشک مفید است. یک قاشق بذر بارهنگ را می توانید در یک فنجان آب جوش دم و پس از سرد شدن، روزی ۲ تا ۳ بار همراه بذرها میل کنید. همچنین بارهنگ را می توانید به صورت ساده یا همراه با بذر کتان، به صورت یک قسمت بذر کتان با دو قسمت بذر بارهنگ مصرف کنید.

ریواس از دیگر گیاهان محرک دستگاه گوارش است و حرکات روده را افزایش می دهد. ۱۰ تا ۱۵ گرم گیاه ریواس را در ۶۰۰ میلی لیتر آب برای تهیه جوشانده بریزید. ۲ میلی لیتر تنتور را حداکثر سه بار در روز بنوشید. همچنین می توانید ۱ تا ۲ میلی لیتر تنتور رازیانه، بادرنجبویه یا بابونه را برای جلوگیری از قولنج به هر دوز بیفزایید و اثر آن را با ملین های ملایم مانند ترشک مواج تقویت کنید. لازم به ذکر است مبتلایان به آرتریت و نقرس و همچنین زنان باردار باید در مصرف این گیاه احتیاط کنند.

گیاه بداغ برفی هم شل کننده عضلات صاف بوده و اگر یبوست مربوط به تنش احشایی باشد، استفاده از این گیاه مفید است. این گیاه نیز باید به صورت جوشانده یا تنتور مورد استفاده قرار گیرد. همچنین می توان ملین هایی مانند شیرین بیان یا شل کننده هایی دیگر مانند بابونه را با توجه به علایم به آن اضافه کنید.

چرا استرس، اشتها را افزایش می دهد؟

چه عوامل فیزیولوژیکی بر افزایش اشتها تأثیر می گذارد؟

بر اساس مطالعه ای کورتیزول اضافی می تواند شما را مجبور به خوردن غذاهای ناسالم کند. این یکی از هورمون هایی است که بیشتر در هنگام استرس ترشح می کنیم. علاوه بر این ، ترشح انسولین را افزایش می دهد ، که می تواند شما را بیشتر بخورد و بر چاقی تأثیر بگذارد.

بنابراین ، غذاهای غنی از قند و چربی های ناسالم پاسخ استرس را کاهش می دهد. تأثیر منفی آنها این است که عادت پیروی از رژیم غذایی نامناسب را تقویت می کند. بنابراین ، متخصصان بر اهمیت آموزش تکنیک ها به بیماران تأکید می کنند تا آنها یاد بگیرند که چگونه احساسات خود را شناسایی کرده و پاسخ های خود را در برابر خوردن زیاد تغییر دهند.

چه کار کنیم که استرس باعث افزایش اشتها نشود؟

در اینجا نکاتی وجود دارد که می تواند به کاهش هوس های غذایی ناشی از استرس کمک کند:

یاد بگیرید که به آنچه بدن شما به شما می گوید گوش دهید: مهم این است که بدانید چگونه گرسنگی را تشخیص دهید تا مطابق آن عمل کنید. غذای واقعی و رضایت بخش بخورید: اگر به اندازه کافی غذای واقعی بخورید و کربوهیدرات ، پروتئین و چربی کافی دریافت کنید ، احساس بسیار بهتری خواهید داشت.

از خوردن غذای ناسالم در خانه خودداری کنید: بهترین راه برای پرهیز کردن از غذاهای فوق فرآوری شده دسترسی نداشتن به آن است. غذای ناسالم را جایگزین میان وعده های سالم نکنید: اگر احساس استرس شدید می کنید و نمی توانید از خوردن اجتناب کنید، حداقل غذاهایی بخورید که به بدن شما مواد مغذی می رسانند.

پرخوری را با رفتار دیگری جایگزین کنید: خوردن اجباری می تواند به یک عادت تبدیل شود و عادات نیز تغییر می کنند. بنابراین ، به جای غذا خوردن ، می توانید پیاده روی کنید ، با یک دوست تماس بگیرید یا وقت خود را با حیوانات خانگی بگذرانید.

آنچه اتفاق می افتد را تجزیه و تحلیل کنید: غذا خوردن بیش از حد هنوز پاسخی برای جلوگیری از احساسات ناراحت کننده است. شناخت آنها به حل مشکل شما کمک می کند. برای احساسات خود فضا ایجاد کنید: احساس آنچه باید احساس کنید یکی دیگر از مراحل ضروری برای غلبه بر استرس شما است.

بلند مدت فکر کنید: وقتی پرخوری می کنیم ، تمرکز بر لحظه حال آسان است. بنابراین ، مهم است که به عواقب اعمال خود فکر کنیم.

منطقی باشید: وقتی بیش از حد تحت فشار قرار می گیریم ، اغلب تحت تأثیر احساسات قرار می گیریم. به همین دلیل ، مهم است که ما منطقی فکر کنیم تا رفتار خود را تنظیم کنیم.

پذیرفتن را تمرین کنید: استرس دائمی ما را در موقعیتی قرار می دهد که همیشه بین آنچه اتفاق می افتد و آنچه می خواهیم باشد تلاش می کنیم. برای حل هر مشکلی ، باید شرایطی را که در آن قرار دارید بپذیرید.

توصیه های نهایی برای کنترل اشتها در شرایط استرس

اشتهای بیش از حد ، افزایش وزن و چاقی ناشی از استرس عواقب آن است ، نه علت آن. بنابراین ، مهم است که سعی کنید بهتر غذا بخورید. مهمتر از همه ، بررسی کنید که چه چیزی شما را به این نوع رفتارها در طول زمان سوق می دهد.

اگر می توانید علت استرس مزمن خود را بفهمید ، می توانید با الگوهای غذایی خود مشکل را حل کنید. اگر پاسخ را نمی دانید یا نمی دانید چگونه استرس را مدیریت کنید ، بهترین کار این است که از یک متخصص بهداشت روان کمک بخواهید.

چرا بعضی از افراد به سرما حساس‌ترند؟

عدم تحمل سرما، می‌تواند نشانه‌ی وجود مشکلی در فرد باشد. با وجود اینکه برخی افراد در روزهای سرد سال هم در بیرون از منزل با آستین‌کوتاه دیده می‌شوند و یا حتی در دریاچه‌ها شنا می‌کنند! افرادی هم هستند که نمی‌خواهند از خانه خارج شوند. شاید شما هم کسانی را بشناسید که دوست نداشته باشند در ماه‌های سرد سال از خانه خارج شوند. چه چیزی باعث می‌شود برخی از افراد نسبت به هوای سرد حساس‌تر از بقیه باشند؟

همه افراد به دما حساس هستند، بعضی‌ها کمتر و بعضی‌ها بیشتر؛ اما این حساسیت در صورت شدید بودن، جوری که فرد قادر به تحمل سرما نباشد، می‌تواند علامتی از یک بیماری باشد.

عوامل خاصی احتمال حساس شدن به سرما را افزایش می‌دهند، مثلا داشتن چربی بسیار کم در بدن یا یک بیماری مزمن.

شایع‌ترین دلایل حساسیت به سرما

حساسیت به سرما از نوعی که فرد نمی‌تواند بیرون بودن را تحمل کند، معمولا علامت این است که مشکلی در بدن وجود دارد.

یکی از شایع‌ترین دلایل، پایین بودن شاخص چربی بدن است. چربی یک عایق است که اجازه می‌دهد گرمای بدن حفظ شود. زنان معمولا نسبت به سرما حساس‌ترند زیرا در مقایسه با مردان لاغرترند.

تغییرات هورمونی طی مراحل خاصی از زندگی نیز می‌تواند این مسئله را ایجاد کند، خصوصا طی یائسگی. احتمالا درباره‌ی گُرگرفتگی شنیده‌اید اما افزایش حساسیت نسبت به تغییرات دما نیز در یائسگی شایع است.

همچنین حساسیت به سرما می‌تواند علامتی از یک عفونت مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا باشد. همین مسئله در مورد کسانی که مشکلات متابولیکی دارند نیز صدق می‌کند. کسانی که کم کاری تیروئید دارند یعنی هورمون تیروئیدشان کم است و در نتیجه بدن، گرمای کمتری تولید می‌کند.

بیماری‌های دیگری که سبب عدم تحمل سرما می‌شوند

آنمی بیماری است که در آن گلبول‌های قرمز خون تغییر پیدا می‌کنند. دلیلش ممکن است ناکافی بودن هموگلوبین باشد. هموگلوبین ماده‌ای است که مسئول انتقال اکسیژن است. دلیل دیگر هم می‌تواند کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون یا غیرنرمال بودن آن‌ها باشد. علائم آنمی گوناگون است. افرادی که دچار این عارضه هستند معمولا احساس خستگی و ضعف می‌کنند و برخی از آن‌ها نمی‌توانند سرما را تحمل کنند. در این مورد، حساسیت به سرما ناشی از نارسایی در گردش خون است که ریشه در آنمی دارد.

مشکلات خاصی که مربوط به رگ‌های خونی‌اند نیز می‌توانند مرتبط با حساسیت به سرما باشند مانند سندرم رینود. این بیماری نوعی اختلال است که در آن رگ‌های خونی در واکنش به برخی از محرک‌ها مانند سرما یا استرس، به طور غیرمعمول باریک می‌شوند.

عدم تحمل سرما می‌تواند به دلیل یک بیماری مزمن به نام فیبرومیالژیا نیز باشد. کسانی که این عارضه را دارند دچار یک درد عمومی در عضلات و استخوان‌ها هستند که اغلب با حساس شدن بسیار زیاد همراه است. احتمال فیبرومیالژیا در زنان بیشتر از مردان است. هیچ ضایعه‌ای در این بیماری وجود ندارد که توضیح دهنده‌ی این نوع واکنش باشد اما یک عارضه‌ی ناتوان کننده است، زیرا دیگر الگوها را تغییر می‌دهد از جمله سلامت روانی را. علت فیبرومیالژیا ممکن است در هیپوتالاموس وجود داشته باشد. این قسمت از مغز بخشی است که دمای بدن را تنظیم می‌کند. به همین دلیل، هر بیماری که هیپوتالاموس را تحت تاثیر قرار بدهد، تنظیم دمای بدن را نیز به هم می‌زند. پزشک باید معاینه‌ی دقیقی انجام دهد تا علت تحمل سرما را تشخیص بدهد. پیش از هر چیز، احتمالا وزن فرد و شاخص چربی بدن و آزمایش خون بررسی و انجام می‌شود. این آزمایش نشان می‌دهد هورمون‌های تیروئید در چه وضعیتی هستند و معلوم می‌کند آیا آنمی وجود دارد یا عارضه‌ی دیگری. پزشک متخصص تست‌های دقیق دیگری نیز انجام می‌دهد مثلا تست مربوط به اختلال عملکرد هیپوتالاموس.

یادتان باشد که اگر عدم تحمل سرما، طولانی‌مدت شد باید با پزشک مشورت کنید. زیرا می‌تواند علامت بیماری دیگری باشد، بنابراین بهتر است خیالتان راحت شود.

پزشک سوالات زیر را از شما خواهد پرسید:

. آیا قبلا بیماری خاصی در شما تشخیص داده شده است؟

. آیا داروی تجویزی یا مکملی مصرف می‌کنید؟

. چه زمانی عدم تحمل سرما در شما شروع شده است؟

. آیا علائم‌تان به تدریج بدتر شده‌اند؟

. آیا زمان‌هایی وجود دارد که اطرافیانتان سردشان نیست اما شما سردتان است؟

. آیا علامت دیگری نیز دارید؟

. آیا تغذیه‌تان خوب است و به طور منظم ورزش می‌کنید؟

خلق ثروت و تحقق ایران هوشمند با خدمات نوین پستی

به گفته وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، صنعت پست می‌تواند با ارایه خدمات متنوع نوین پستی مبتنی بر فناوری اطلاعات و ایفای نقش موثر به عنوان اصلی‌ترین بازیگر زنجیره تامین نیازمندی‌های مردم، علاوه بر خلق ثروت، گامی موثر در جهت تحقق هدف ایران هوشمند بردارد.
روز جهانی پست، سالانه در ۹ اکتبر (۱۷ مهرماه) برگزار می‌شود. روز جهانی پست، توسط کنگره جهانی پست ۱۹۶۹ در توکیو به مناسبت سالگرد ایجاد اتحادیه جهانی پست (UPU) در سال ۱۸۷۴ انتخاب شد. اتحادیه جهانی پست، تمرکز بر انقلاب ارتباطات جهانی را با این هدف دنبال کرد که افراد در سراسر جهان بتوانند، بنویسند. اتحادیه جهانی پست تقریبا ۱۵۰ سال است که فعالیت می‌کند.
روز جهانی پست با هدف ایجاد آگاهی از نقش خدمات پستی در زندگی روزمره افراد و همچنین سهم آن در توسعه اجتماعی و اقتصادی کشور برگزار می‌شود. پست، ازنظر تاریخی، سهم بزرگی در رویداد شرکت‌ها و اقدامات مالی در سطح جهان دارد. در تمام جهان، کشورها خود را متعهد دستیابی به اهداف توسعه پایدار می‌دانند و هدف آن‌ها مبارزه با فقر، گرسنگی، نابرابری، بی‌عدالتی و اقدام علیه تغییرات آب‌وهوایی است و روز جهانی پست با فراهم آوردن زیرساخت برای توسعه، نقش مهمی در این رابطه دارد.
پیش از اینکه، ارتباطات دیجیتال وارد زندگی ما شوند، ارسال نامه، یکی از گزینه‌های محبوب بود و برای ارسال یک پیام فوری نیز از تلگراف استفاده می‌شد که در آن زمان انقلابی در ارتباطات از راه دور ایجاد کرده بود. خدمات پستی نقش مهمی در بهبود فعالیت تجارت الکترونیک در سراسر جهان دارد و به‌صورت روزانه به مشاغل کوچک با ارائه خدمات ارزان و مناسب به آن‌ها کمک می‌کنند تا کالای خود را به‌صورت آنلاین به فروش و به دست مشتریان در سراسر جهان برسانند و نیاز به موارد گمرکی و واسطه را از بین می‌برد.
خدمات پستی در سراسر جهان در میان همه‌گیری بیماری کووید- ۱۹ نقشی اساسی در تحویل مرسولات به مردم داشته است. شرکت‌های پستی در میان بیماری همه‌گیر کووید- ۱۹ و در سطح بین‌المللی، عملکرد کلیدی در ارتباط با افراد داشتند، تحویل داروهای نجات‌دهنده زندگی و ابزارهای محافظتی در مناطق دورافتاده، برخی از عملکرد پست در این دوران است. فداکاری، نوآوری و خلاقیت کارکنان پستی، در روزهای کرونایی به نجات جان انسان‌ها کمک کرده است. در برخی از کشورها، کارکنان خدمات پستی با ارسال ملزومات به افراد سالمند و افراد خانه‌نشین، کار بزرگی انجام داده‌اند.

گامی موثر در جهت تحقق هدف ایران هوشمند با ارایه خدمات نوین پستی

در این راستا عیسی زارع‌پور -وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات- در پیامی به مناسبت روز جهانی پست گفت: نام‌گذاری روز نهم اکتبر مقارن با هفدهم مهرماه سال جاری به عنوان روز جهانی پست بیانگر نگاهی ژرف به صنعت پست به عنوان یکی از قدیمی‌ترین نهادهای بشری و اولین سازمان ارتباطی جهان است. در عصر حاضر که تحول دیجیتال تمام عرصه‌های زندگی بشر را درنوردیده و با سرعتی شگرف نیازمندی های مردم را دگرگون ساخته، خلق ارزش‌های جدید در خدمات پستی که یکی از هزاران خدمت برخواسته از توسعه فناوری اطلاعات است، تنها در سایه استفاده از مدیران خوش‌فکر و خلاق، در کنار کارکنانی پرتلاش و معتمد رقم خواهد خورد.
وی خاطرنشان کرد: نگاه ارکان برنامه‌ریز کشور به رشد اقتصاد دیجیتال در مقایسه با اقتصاد سنتی باعث شده تا بخش ارتباطات و فناوری اطلاعات سهم مهمی را در برنامه‌ریزی‌های کشور به خود اختصاص دهد. با رشد کسب‌وکارهای مبتنی بر فناوری اطلاعات، صنعت پست می‌تواند با ارایه خدمات متنوع‌نوین پستی مبتنی بر فناوری اطلاعات و ایفای نقش موثر به عنوان اصلی‌ترین بازیگر زنجیره تامین نیازمندی‌های مردم، علاوه بر خلق ثروت گامی موثر در جهت تحقق هدف ایران هوشمند بردارد.
وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات ادامه داد: از سوی دیگر با ورود بخش خصوصی به صنعت پست کشور، فرصت مغتنمی برای همکاری متقابل بخش دولتی و خصوصی و استفاده از ظرفیت‌ها و مزایای تمامی بازیگران و ذینفعان این صنعت فراهم شده که در صورت استفاده بهینه از این فرصت مغتنم، می‌توان امیدوار بود علاوه بر ارتقای بهره وری و افزایش کیفیت خدمات پستی، رضایت مندی مشتریان داخلی و خارجی میسر شود.

«فضای مجازی، تهدید یا فرصت؟»
دستیابی به سهم ۱۰ درصدی اقتصاد دیجیتال با تکمیل شبکه ملی اطلاعات

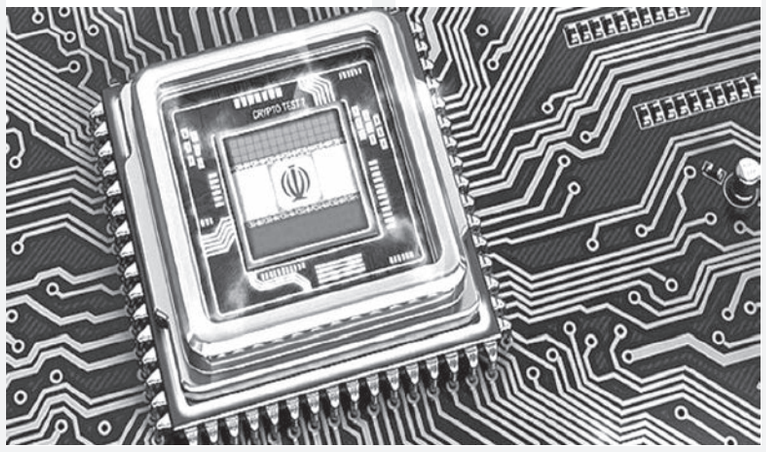
طبق سند معماری و طرح کلان شبکه ملی اطلاعات ۸ هدف عملیاتی خدمات کاربردی برای شبکه ملی اطلاعات مشخص شده است.
یکی از مهمترین اولویت های کشور و دولت سیزدهم در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات، تکمیل شبکه ملی اطلاعات است. طبق تعریف انجام شده، «شبکه ملی اطلاعات» ، به عنوان زیرساخت ارتباطی فضای مجازی کشور، شبکه ای مبتنی بر قرارداد اینترنت به همراه سوئیچ ها و مسیریاب ها و مراکز داده ای است به صورتی که درخواست های دسترسی داخلی برای اخذ اطلاعاتی که در مراکز داده داخلی نگهداری می شود به هیچ وجه از طریق خارج کشور مسیریابی نشود و امکان ایجاد شبکه های اینترانت و خصوصی و امن داخلی در آن فراهم شود.

تاریخچه شبکه ملی اطلاعات

در اواخر سال ۱۳۸۴ بحث شبکه ملی اینترنت در کشور مطرح و مهمترین دلیل پیاده سازی این شبکه درآن سال کاهش وابستگی به شبکه جهانی اینترنت اعلام شد. در اسفند سال ۱۳۸۴، بر اساس تصمیم هیات دولت مقرر شد شبکه ملی طی سه سال به بهره برداری برسد و طراحی های کلی شبکه نیز انجام شود. در سال ۱۳۸۶ نیز همین موضوع تکرار شد و این بار برنامه های عملیاتی راه اندازی و بهره برداری اینترنت ملی در سال های ۸۶ تا ۸۸ در هیات وزیران تصویب شد.
با توجه به الزامات سند چشم انداز بیست ساله در سال ۱۳۸۹ موضوع شبکه ملی اطلاعات به صورت جدی تر مطرح شد به طوری که کلیات موضوع در ماده ۴۶ برنامه پنجم توسعه به شرح اختصاری زیر مطرح شد:
هدف : بسط خدمات دولت الکترونیک، صنعت فناوری اطلاعات، سواد اطلاعاتی و افزایش بهره‌وری در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی
تکالیف وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات: بر اساس بند الف از ماده ۴۶ قانون برنامه پنجم توسعه، ایجاد و توسعه شبکه ملی اطلاعات و مراکز داده داخلی امن و پایدار با پهنای باند مناسب با رعایت موازین شرعی و امنیتی و با استفاده از توان و ظرفیت بخشهای عمومی غیردولتی، خصوصی و تعاونی، امکان دسترسی پرسرعت مبتنی بر توافق نامه سطح خدمات مورد نظر است. در این زمینه سه شاخص اصلی عبارت از اتصال کلیه کسب و کارها و ۶۰٪ مردم به شبکه ملی اطلاعات و اینترنت، کسب رتبه دوم در کلیه شاخص های فاوا در منطقه و سهم ۲٪ صنعت فناوری اطلاعات از تولید ناخالص داخلی است.

اهداف عملیاتی خدمات کاربردی شبکه ملی اطلاعات

یکی از کارهای مهمی که در سال های اخیر به منظور تکمیل شبکه ملی اطلاعات به سرانجام رسید، تصویب طرح کلان و معماری شبکه ملی اطلاعات بود که این طرح در تاریخ ۲۵ شهریور سال ۱۳۹۹ در شورای عالی فضای مجازی به تصویب رسید و برای اجرا ابلاغ شد. در این سند بعد از احصاء اهداف راهبردی شبکه ملی اطلاعات، به بیان اهداف عملیاتی پرداخته است. طبق این سند اهداف عملیاتی شامل چهار بخش است؛ در بخش اول به صورت جامع به اهداف عملیاتی شبکه ملی اطلاعات پرداخته شده و در سه بخش دیگر آن دسته از اهداف عملیاتی که موجب پیشرفت، ارتقاء و کاربردی تر شدن شبکه می شود، ارائه شده است که یکی از این اهداف عملیاتی اهداف خدمات کاربردی شبکه ملی اطلاعات است که این اهداف عبارت است از:
رسیدن به شاخص تمرکز مطلوب در سکوهای بومی خدمات
استقرار کامل سکوهای ارائه خدمات الکترونیکی اعم از دولت، سلامت، تجارت، آموزش، قضایی، گردشگری، حمل و نقل و انتظامی با تعرفه مناسب برای آحاد مردم
دستیابی به سهم ده درصدی اقتصادی دیجیتال از کل اقتصاد کشور
افزایش سهم خرده فروشی الکترونیکی به میزان ده درصد از کل بازار خرده فروشی کشور
رسیدن مجموع سرمایه گذاری صندوق های سرمایه گذاری جسورانه معادل ۲۰۰ میلیون یورو در سال و سهم جمع سپاری در کشور معادل ۶۰ میلیون یورو در سال
ایجاد حداقل دو سکوی ارایه خدمت با سهم ۲۰ درصدی از کاربران منطقه و دارای بازار جهانی
استقرار نظام جامع تنظیم مقررات خدمات فضای مجازی
نظام مند سازی فعالیت خدمات خارجی در شبکه ملی اطلاعات
در پایان باید گفت انتظار می رود با تکمیل شبکه ملی اطلاعات، شاهد ارتقای جایگاه جمهوری اسلامی ایران به تراز قدرت های سایبری جهانی با ایجاد موازنه تاثیر و گسترش تعاملات دو جانبه و چند جانبه با دیگر کشورها باشیم و همچنین زمینه حضور جریان ساز و هدفمند در عرصه های ملی و فراملی فضای مجازی بر ترویج گفتمان انقلاب اسلامی و نیز کسب سهم مناسب از اقتصاد دیجیتال و شکوفایی کسب و کارهای دانش بنیان، خلاق و مولد مبتنی بر سیاست های کلی اقتصاد مقاومتی فراهم آید.



تبدیل صفحات وب به پی‌دی‌اف

شیوه تبدیل صفحه‌های وب به پی‌دی‌اف در ویندوز

در سیستم عامل ویندوز مرورگرهای مختلفی برای جست‌وجو در اینترنت وجود دارد. کاربران این سیستم عامل در مرورگر کروم به منظور تبدیل یکی از صفحه‌های وب به PDF باید روی گزینه سه نقطه در سمت راست بالای صفحه کلیک کرده و پس از آن گزینه پرینت (Print) را انتخاب کنید. پس از باز شدن پنجره پرینت در قسمت destination گزینه save as pdf را انتخاب و سپس محل ذخیره‌سازی آن صفحه را در رایانه خود مشخص کنید.
نحوه تبدیل صفحه‌های وب به پی‌دی‌اف در مرورگر فایرفاکس نیز تقریباً شبیه به روش بیان شده برای مرورگر کروم است. در صورتی که کاربر در مرورگر فایرفاکس کلیدهای Ctrl + P را همزمان باهم فشار دهند صفحه پرینت باز می‌شود. در این صفحه در پنجره مربوط به destination باید گزینه Microsoft Print to PDF انتخاب شود. اکنون با کلیک کردن روی گزینه print صفحه مورد نظر به صورت پی‌دی‌اف ذخیره می‌شود.

روش ذخیره‌سازی صفحه‌های وب به صورت پی‌دی‌اف در اندروید

سیستم عامل اندروید پرکاربردترین سیستم عامل گوشی‌های هوشمند در سراسر جهان است از همین رو هرگونه آموزش کاربردی برای اندروید به‌سرعت مورد استقبال کاربران قرار می‌گیرد. کاربران این سیستم عامل برای تبدیل صفحه‌های وب در مرورگر کروم می‌توانند گزینه سه نقطه سمت راست بالای صفحه نمایش را انتخاب کرده و بعد از آن وارد پخش پرینت شوند. در این صفحه نیز کافی است گزینه save as pdf را انتخاب کرده و در نهایت صفحه‌های مختلف وب را به صورت پی‌دی‌اف در گوشی مشاهده کرد.

دانلود امن تر اپلیکیشن ها

پس از در دسترس قرارگرفتن گوشی‌های هوشمند و فراگیری اپلیکیشن‌های اندرویدی، تامین امنیت این اپ‌ها در گجت‌های هوشمند تبدیل به دغدغه بسیاری از کاربران شد. کمپانی گوگل سعی کرد با ارائه نسخه‌های آپدیت شده برنامه‌ها و چک کردن دسترسی‌هایشان، این امنیت را مورد بررسی قرار دهد.

تقویت امنیت تلفن‌های همراه با کنترل دسترسی‌ها

برای پرداختن به این مقوله ابتدا باید روشن شود که منظور از دسترسی‌ها چیست. دسترسی‌ها در واقع همان مجوزهایی هستند که هنگام نصب، سیستم به اپلیکیشن می‌دهد. اپلیکیشنی که هنگام نصب از کاربران برای دسترسی‌ها اجازه بگیرد، اپلیکیشنی امن است. چراکه گاهی این برنامه‌ها نیازمند دسترسی به بخش‌های خاصی چون عکس‌های گالری یا حتی مخاطبان هستند و ممکن است امنیت گوشی و حریم شخصی را به خطر بیندازند. معمولا پنج دسترسی مهم و حساس وجود دارند که کاربران باید قبل از نصب یک اپلیکیشن آن‌ها را چک کنند تا از امن بودن آن خیال‌شان راحت شود. این پنج دسترسی را دوربین، میکرفون، موقعیت مکانی، مخاطبین و اس‌ام‌اس تشکیل می‌دهند. چیزی که اهمیت دارد این است که گاهی ما یک برنامه ضبط صدا نصب می‌کنیم و طبیعی است که این برنامه از ما دسترسی میکرفون بخواهد، اما ماجرا آنجایی عجیب می‌شود که یک بازی از ما برای دسترسی به میکروفون اجازه بگیرد. در این موارد باید نسبت به نصب آن اپلیکیشن تجدید نظر کرد!
بنابراین علاوه بر در نظر گرفتن امنیت برنامه‌ها، بهترین است از مارکت‌های امن برای دریافت و نصب اپلیکیشن‌ها استفاده کرد.

آپدیت کردن اپلیکیشن‌ها و تامین امنیت تلفن همراه

دانش برنامه‌نویسی امروزه علمی به‌روز است که بر اساس آن، برنامه‌های تلفن همراه هر چند وقت یکبار یک آپدیت یا به‌روز رسانی ارائه می‌دهند. در واقع این به‌روزرسانی‌ها باگ‌ها و اشکالاتی را که ممکن است در یک برنامه وجود داشته یا کاربران آن را گزارش داده باشند، بهبود می‌بخشد.
اما آنچه در این زمینه به حفظ امنیت گوشی‌ها کمک می‌کند، این است که کاربران باید به محض ارائه به‌روز رسانی‌های جدید یک برنامه، آن را آپدیت کرده و از نسخه جدید استفاده کنند. باید توجه داشت که این به روزرسانی‌ها صرفا تغییرات ظاهری اپلیکیشن نیست که اگر با یک به روزرسانی ظاهر برنامه تغییر چندانی نکرد، از آپدیت مداوم آن صرف نظر کنیم! بلکه آپدیت مستمر است که امنیت را برای گوشی‌های تلفن همراه فراهم می‌کند.
اما از چه نرم‌افزاری برای دستیابی به آخرین به‌روزرسانی اپلیکیشن‌ها استفاده کنیم؟ چطور مطمئن شویم استور اندرویدی ما، دسترسی‌های برنامه را بررسی می‌کند؟
بی‌شک، به‌روزترین و کامل‌ترین مرجع برای دانلود اپلیکیشن‌های امن بازار اندرویدی گوگل یا همان اپ‌استور است. اما نمی‌توان مشکلات کاربران ایرانی در استفاده از این اپلیکیشن را هم نادیده گرفت. تحریم دسترسی کاربران ایرانی به بازار اندرویدی گوگل و خریدهای دلاری‌اش و همچنین زبان انگلیسی آن دردسرهای بی‌شماری برای کاربران داخل ایران به وجود آورده است. اینجاست که نیاز به یک استور جایگزین ایرانی شدت می‌گیرد؛یک مرجع معتبر که تمام برنامه‌های مورد نیاز را داشته باشد، امن باشد و آپدیت‌ها و نسخه‌های جدید را ارائه دهد و در نهایت اینکه دسترسی به آن آسان باشد. مایکت همین جایگزین ایرانی است؛ مرجعی امن برای دانلود اپلیکیشن و بازی‌های مختلف.

مایکت؛ مرجع امن دانلود اپ و بازی

مایکت، به معنای مارکت من، در پاییز ۱۳۹۰ راه‌اندازی شد. مایکت در ابتدا تنها یک جایگزین امن فارسی برای اپ‌استور بود که اکنون با گذشت یک دهه فعالیت و بیش از ۲۵ میلیون نصب فعال، می‌توان گفت که به یک رقیب برای آن تبدیل شده است.
سایت و اپلیکیشن مایکت یک مجموع معتبر برای دانلود اپلیکیشن‌ها و بازی‌ها و همچنین به روزرسانی و ارتقای آن‌ها است. کاربران با استفاده از خدمات مایکت می‌توانند به راحتی و با امنیت تضمین شده برنامه‌های مورد نظر خود را دانلود و نصب کنند. این برنامه به روزترین نسخه‌ها را در اختیار کاربران قرار می‌دهد و جالب اینکه دانلود از آن با ترافیک نیم‌بها محاسبه می‌شود. از دیگر مواردی که مایکت را متمایز می‌کند این است که بازی‌های دیتادار را می‌توان آسان از آن دریافت کرد و سرعتی شگفت‌انگیز دارد. مایکت با پشتیبانی کامل و ۲۴ ساعته می‌تواند تبدیل به همراهی همیشگی برای کاربران گوشی‌های هوشمند شود و خیال آن‌ها را از امنیت بالای برنامه و کنترل دسترسی‌ها راحت کند.
در پایان اینکه، برای تجربه یک نصب امن و مطمئن در گوشی‌های هوشمند باید به عوامل زیادی همچون کنترل ۵ دسترسی مهم و آخرین به‌روزرسانی‌ها توجه داشت و در نهایت برای دانلود و آپدیت برنامه‌ها به منابع معتبری چون سایت و اپلیکیشن مایکت رجوع کرد.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۰۱۱۰۰۰۱۰۷ مورخه ۱۴۰۰/۰۳/۰۵ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود استقلال فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۱۰۱۵ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۵/۴۸ متر مربع تحت پلاک ۷ فرعی از ۴۴۵۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۵۵ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار محرز گردیده با عنایت به این که تحدید حدود پلاک ۴۴۵۵ تاکنون به عمل نیامده حسب تقاضای نامبرده که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۲۲ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و دریافت نماید و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۰۷/۱۸
عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۴۶۷

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای محمد عزیز عبدی فرزند ابوالحسن به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۲۵۷ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که سرونازرحیمی فرزند عبدا... شناسنامه ۲۶۶ صادره ازح لارستان در تاریخ ۱۳۹۹/۸/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود شیرازفوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتست از:
۱- محمد عزیز عبدی فرزند ابوالحسن به ش ش ۲۰ متولد ۱۳۳۱ صادره ازح ۲لارستان- اوز کهنه (فرزند متوفی)
۲-عبدالغفور عبدی فرزند ابوالحسن به ش ش ۴۶متولد ۱۳۳۳ صادره ازح لارستان -اوز- کهنه (فرزند متوفی)
۳- صالح عبدی فرزند ابوالحسن به ش ش ۱۵ متولد ۱۳۳۸ صادره از ح لارستان-اوز- کهنه (فرزند متوفی)
۴-عبدا... عبدی فرزند ابوالحسن به ش ش ۳متولد ۱۳۴۶ صادره از ح لارستان- اوز- کهنه (فرزندمتوفی)
۵- حمزه عبدی فرزند ابوالحسن به ش ش ۹۲۳ متولد ۱۳۴۹ صادره ازح ۲ لارستان - اوز-کهنه (فرزند متوفی)
۶- آمنه عبدی فرزند ابوالحسن به ش ش ۹۲۲ متولد ۱۳۴۸ صادره ازح لارستان- اوز- کهنه(فرزند متوفی)
۷-یونس عبدی فرزند ابوالحسن به ش ش ۱۰۳۰ متولد ۱۳۵۲ صادره ازح روستایی لارستان- اوز -کهنه (فرزند متوفی)
ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور رایک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی ویا وصیت نامه ای از متوفی نزد اومی باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شورای حل اختلاف:شعبه شهری شهرستان اوز - محمود محبی م/الف ۴۷۰

روش های از بین بردن بوی بد سطل زباله

جوش شیرین
در قسمت زیر سطل خود قدری جوش شیرین بریزید و یک کیسه زباله جدید درون آن بگذارید.

دانه های قهوه
دانه های قهوه را در یک ظرف کوچک پر کنید و آن را در زیر سطل زباله بگذارید.

اضافه کردن پوست لیمو
شما می‌توانید قدری از پوست لیمو را روی زباله‌ها بگذارید تا بوی بد سطل آشغال کمتر شود یا به طور کامل از بین برود. برای رسیدن به یک ترکیب قوی‌تر، میشود پوست لیمو و جوش شیرین را با هم ترکیب کرد.

عصاره وانیل
پس از خارج کردن کیسه زباله از سطل، چند قطره عصاره را روی یک یا دو تکه پنبه کوچک ریخته، آن‌ها را در ته سطل خالی بگذارید و درب سطل زباله را ببندید. بگذارید پنبه‌های آغشته به عصاره وانیل در طول شب در سطل زباله بمانند تا بوی خوبی در سطل زباله به وجود آید.

وایتکس
چنانچه جرم یا بوی بد زباله خیلی زیاد است می توانید از ضدعفونی کننده ای مثل وایتکس رقیق شده استفاده کنید. یک چهارم پیمانه وایتکس را در ۴ لیتر آب گرم حل کنید. موقع استفاده احتیاط کنید و حتما پنجره را باز کنید یا فن را روشن کنید.

لباس هایی که نباید با ماشین لباسشویی شست

بسیاری از خانم‌ها به دنبال راه حل‌هایی برای شستشوی صحیح لباس‌ها هستند، کارهای زیادی وجود دارد که باید انجام شود و باید بدانید از چه چیز و چه کارهایی باید اجتناب کرد.

کت و شلوار
بیشتر کت و شلوارها از پارچه‌های مرغوب و باکیفیت ساخته شده اند که می‌توانند به راحتی جمع شوند. شستن کت و شلوار با ماشین لباسشویی توصیه نمی‌شود و بهتر است آن‌ها را به خشکشویی ببرید یا از بخارشور برای از بین بردن چین و چروک‌ها استفاده کنید.

لباس های مجلسی
لباس‌های دارای پولک، لباس‌های تزئین شده یا براق، لباس‌های دست دوز و ... به راحتی در ماشین لباسشویی پاره می‌شوند و آسیب می‌بینند.

جوراب بچه
آیا شنیده یا دیده اید که ماشین لباسشویی جوراب بخورد؟ خوب طبیعی است وسایل کوچک، مخصوصاً جوراب بچه‌ها، لباس‌ها و حوله‌های کوچک می‌توانند در شلنگ‌ها و دریچه‌ها گیر کنند. بهترین کار این است که آن‌ها را با دست بشویید، اما اگر می‌خواهید آن‌ها را با ماشین لباسشویی بشویید، جوراب‌ها را در یک کیسه توری بسته قرار داده و بعد به ماشین بیاندازید.

کفش های اسپرت
برخی از کفش‌های کتانی را می‌توان در ماشین لباسشویی شست، اما کفش‌های مخصوص دو، کفش‌های ورزشی و کفش‌های چرمی در ماشین لباسشویی خراب می‌شوند. آب باعث کوچک شدن اندازه کفش، کنده شدن پوسته آن و ... می‌شود. در عوض، سعی کنید نقاط سخت را مسواک بکشید و با ظرافت کفش را بشویید.

لباس‌های دارای پرز و مو
موهای حیوانات خانگی می‌توانند در ماشین لباسشویی مشکل ایجاد کنند! این موها وقتی خیس می‌شوند، می‌توانند روی چیزهای دیگر در ماشین لباسشویی حرکت کنند، به کناره‌های واشر بچسبند و حتی لوله‌های تخلیه را مسدود کنند. قبل از قرار دادن لباس در ماشین لباسشویی، پرز و موهای چسبیده به آن را جدا کنید.

لباس پشمی
موادی مانند پشم، مخمل و ترمه برای شستشو با ماشین لباسشویی بسیار ظریف هستند، زیرا می‌توانند مواد را کوچک کرده یا به آن‌ها آسیب برسانند، سعی کنید از کیسه لباسشویی توری برای کاهش اصطکاک استفاده کنید یا لباس را به خشکشویی بسپارید. برای این نوع لباس‌ها باید بیشتر احتیاط به خرج بدهید.

شگردهای تازه نگه داشتن کرفس

کرفس از سبزیجاتی است که به دلیل کالری پایین و وفور انواع ویتامین و سهولت استفاده در بسیاری از سالادها، سوپ‌ها و غذاها در کنار قیمت پایین آن بسیار پرطرفدار است. مانند همه سبزیجات، کرفس نیز به دلیل محتوای رطوبتی بالا از قابلیت نگهداری پایینی برخوردار است. در ادامه برخی روش‌ها و نکات مفید برای افزایش ماندگاری کرفس را بررسی می‌کنیم.
کرفس تازه در صورتی که به‌درستی نگهداری شود یک تا دو هفته ماندگاری دارد.
کرفس جزو سبزیجاتی است که باید حتما پس از خرید در یخچال قرار بگیرد. بهترین روش ارزیابی تازگی کرفس، تردی و شکنندگی ساقه‌های آن است.
در کرفس‌هایی که کیفیت آنها تنزل کرده شکاف‌هایی در ساقه‌ها دیده می‌شود یا اینکه به حالت نرم و قابل خمیده‌شدن در آمده یا حالت زرد رنگ‌پریده دارند. همچنین حفره مرکزی ساقه‌های کرفس‌های کهنه به حالت تو خالی درمی‌آید در حالی‌که در کرفس‌های تازه کاملا سفت و آبدار است.
کرفس‌هایی را که دارای هرگونه بو و ظاهر غیرطبیعی هستند دور بریزید. مصرف کرفس فاسد ممکن است با معده‌درد و استفراغ همراه باشد. بهترین راه برای نگهداری کرفس در یخچال پیچیدن آن در دستمال مرطوب و سپس فویل آلومینیوم است. بهتر است قسمت انتهایی کرفس از آن جدا شود.
کرفس‌هایی که با این روش بسته‌بندی شده باید در کشوی مخصوص سبزیجات قرار گیرد.
همچنین برای نگهداری کرفس می‌توان از کیسه‌های پلاستیکی یا ظروف پلاستیکی نیز استفاده کرد. کرفس خرد یا تکه‌تکه‌شده در صورتی که در یخچال و به‌صورت اصولی نگهداری شود حداکثر تا یک هفته قابل‌نگهداری است و البته در صورت استشمام هر نوع بوی نامطبوع، قهوه‌ای‌شدن به‌خصوص برگ‌های خردشده یا لزج‌شدن ساقه‌ها حتما آن را دور بریزید.
اگر کرفس‌های شما به حالت نرم و خمیده در آمده به‌راحتی می‌توانید مجددا آن را ترد کنید. برای این منظور پس از برش‌زدن ساقه کرفس، برش‌ها را حدود یک ساعت در حاوی آب و یخ و در یخچال قرار دهید. طی این مدت ساقه‌ها آب جذب کرده و به حالت ترد و شکننده اولیه برمی‌گردند. برای افزایش بیشتر ماندگاری، کرفس می‌تواند به مدت شش تا هشت ماه در فریزر نگهداری شود اما بهتر است ابتدا آن را به‌خوبی شسته، به ابعاد دلخواه برش بزنید و درنهایت آن را بلانچ کنید.(یکی دو دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس به‌سرعت سرد کنید) و پس از گرفتن آب اضافی، آن را در کیسه های مخصوص فریزر یا ظروف در بسته، به‌صورت بسته‌بندی‌شده در فریزر قرار دهید.
کرفس خرد و پخته شده در یخچال به مدت سه تا پنج روز و در فریزر ۱۰تا ۱۲ماه قابل نگهداری است. بعد از خروج از انجماد، کرفس بافت نرمی دارد و طبیعی است از نظر ذائقه‌ای برای پخت و پز مناسب است و نه برای سالاد و تازه‌خوری.

روش های از بین بردن خط و خش میز شیشه ای

مبلمان مدرن در هر فضایی جذاب اند؛ اما متاسفانه، میزهای شیشه ای مستعد خط و خش هستند و با این کار، همه ظرافت و زیبایی آن‌ها از بین می‌رود. اما نگران نباشید! چه خراش جزئی باشد و چه عمیق، خط و خش میز شیشه ای را به راحتی می‌توان از بین برد.

از بین بردن خط و خش های جزئی میز شیشه ای
ممکن است جلو مبلی و عسلی‌های شما از جنس شیشه باشند. شیشه با این که بسیار زیباست، اما خط و خش را خیلی زود نشان می‌دهد. ناخن انگشت خود را روی منطقه مورد نظر بکشید؛ اگر نتوانستید شیار را احساس کنید، احتمالا می‌توانید آن را با برخی از محصولات خانگی رایج از بین ببرید. خوشبختانه، یک روش بسیار آسان برای از بین بردن خط و خش میز شیشه ای با استفاده از مواد خانگی وجود دارد. در حالی که این روش برای خط و خش‌های عمیق کار نمی‌کند اما بهترین راه حل برای خراش‌های جزئی است.
- تمام چیزهایی که نیاز دارید، یک پارچه بدون پرز، یک خمیردندان غیر ژله‌ای (خمیردندان حاوی جوش شیرین بهتر است) و یک پارچه مرطوب است.
- ابتدا شیشه را با استفاده از شیشه پاک کن به خوبی تمیز کنید (حتی می‌توانید از سرکه یا آبلیمو و روزنامه استفاده کنید) و با استفاده از پارچه بدون پرز آن را خشک کنید.
- مقداری خمیردندان را روی یک پارچه نرم بریزید و با استفاده از یک حرکت دایره‌ای آن را روی خط و خش‌ها بمالید.
- بعد از گذشت ۳۰ الی ۴۰ ثانیه، خمیردندان را با یک دستمال مرطوب پاک کنید.
- محل مورد نظر را دوباره با پارچه بدون پرز خشک کنید. در صورت لزوم این عمل را دوباره تکرار کنید.

پاک کردن خط و خش های عمیق از روی میز شیشه ای:
خراش ها هنوز از بین نرفته‌اند؟ وقت آن رسیده که کمی تخصصی‌تر عمل کنید.
- برای این کار به پولیش نیاز دارید. بهتر است از پولیش جواهرات که اکسید سریوم را در ترکیبش دارد استفاده کنید.
- با استفاده از یک پارچه نرم، پولیش را به مدت ۳۰ ثانیه و با حرکت دایره‌ای روی خط و خش‌ها بمالید.
- ابتدا با استفاده از یک دستمال مرطوب پولیش را پاک کرده و سپس با یک دستمال بدون پرز محل مورد نظر را خشک کنید.

آیا می توان جلوی گسترش خط و خش های روی شیشه را گرفت؟
اگر خراش‌ها به اندازه‌ای عمیق هستند که با نوک انگشت می‌توانید آن‌ها را احساس کنید، سطح مورد نظر شما هرگز به صافی روز اول نخواهد شد.
چگونه می توان از ایجاد خش روی میز شیشه ای جلوگیری کرد؟
در واقع ساده‌ترین راه، محافظت از مبلمان شیشه ای در برابر خط و خش است.

میزهای غذاخوری:
احتمالا دوست ندارید شیشه میز را زیر یک تکه پارچه پنهان کنید، اما استفاده از رومیزی می‌تواند ظاهر جذابی به میز شما ببخشد و سطح میز را از خط و خش جلوگیری کند. برای جلوگیری از سائیده شدن ظروف روی سطح شیشه، از زیر ظرفی‌های چوب پنبه‌ای یا نمدی استفاده کنید.

میزهای کنسول یا میزهای قهوه خوری:
وسایل تزئینی که در بالای میز شیشه ای قرار می‌گیرند، می‌توانند باعث ایجاد خط و خش شوند؛ بنابراین، پدهای پلاستیکی ظریف را به انتهای وسایل تزئینی مورد علاقه خود بچسبانید تا مانع از ایجاد خط و خش شوند. عوض کردن شیشه‌های جلو مبلی و عسلی در صورتی که خش‌ها عمیق باشند بهترین کار است؛ اما اگر خش‌ها سطحی باشند می‌توان با روش‌های گفته شده آن‌ها را از بین برد.

چگونه تلخی آبلیمو را بگیریم

تلخی آبلیمو بیشتر به دلیل له شدن هسته آن زمان آب گیری است. ولی چون گرفتن آبلیمو به وسیله دستگاه انجام می شود وارد شدن هسته لیمو به داخل آبلیمو احتمالش زیاد است.
برای برطرف کردن تلخی آبلیمو از هویج استفاده می کنند. برای این کار به ازای هر ۱۰ کیلو لیمو ۲ عدد هویج متوسط پوست کنده داخل آبلیمو می ریزند. بعد از مدتی هویج تلخی لیمو را به خود گرفته و می توان هویج را بیرون آورد.

طرز تهیه سوپ کدو تنبل

..... ::::::: مواد لازم ::::::: .....

کره: ۴۰ گرم
پیاز، خرد شده: یک عدد
کدو تنبل، خرد شده: ۱/۵ کیلوگرم
سیب‌زمینی: دو عدد
آب مرغ : شش پیمانه
خامه: نصف پیمانه
پودر جوزهندی: نصف قاشق چایخوری

..... ::::::: طرز تهیه ::::::: .....

کره را در یک قابلمه بزرگ، روی حرارت آب کرده بعد پیاز را اضافه می‌کنیم و به پختن ادامه می‌دهیم تا پیاز نرم شود. کدوتنبل و سیب‌زمینی را اضافه کرده و می‌گذاریم پنج دقیقه بپزد. سپس آب مرغ را اضافه کرده و می‌گذاریم به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد تا زمانی که کدو حلوایی نرم شود و در این مدت گاهی سوپ را هم می‌زنیم.
سوپ را در مخلوط‌کن می‌ریزیم تا به شکل پوره درآید و در یک قابلمه بزرگ می‌ریزیم و جوزهندی را به آن اضافه می‌کنیم (تا این مرحله از پخت را می‌توان قبلا آماده و در یک ظرف در دار به مدت یک شب در یخچال نگهداری کرد.) قبل از سرو، خامه را اضافه می‌کنیم (اگر سوپ را از شب قبل آماده کرده‌ایم هنگام اضافه کردن خامه، سوپ را هم می‌زنیم تا داغ شود) این سوپ را می‌توان در صورت تمایل با کمی خامه و مقداری پیازچه سرو کرد.

فوت و فن تهیه مربای سیب؛ بی‌نظیر و دوست‌داشتنی

مرباها به‌خاطر طعم شیرینی که دارند همیشه جذابند اما بعضی‌هایشان طعم فوق‌العاده‌ای دارند که نمی‌شود از آنها گذشت. مربای سیب یکی از این مرباهاست.

..... ::::::: مواد لازم ::::::: .....

شکر: ۱ کیلوگرم
سیب: ۱ کیلو
گلاب: نصف پیمانه
زعفران غلیظ: ۱ قاشق مرباخوری
جوهر لیمو سیتریک اسید: نصف قاشق چایخوری
آب: ۲ پیمانه

..... ::::::: طرز تهیه ::::::: .....

ابتدا آب و شکر را درون قابله‌ای بریزید و بر روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید. سیب‌ها را هم پس از شستن پوست بگیرید و به اندازه دلخواه خرد کنید. دقت کنید هسته‌های آن را حین خرد کردن جدا کنید. وقتی شکر در آب حل شد و آب به جوش آمد سیب‌ها را داخل آن شهد بریزید و حرارت را کم کنید تا سیب به مدت ۱ ساعت به آرامی با حرارت کم بپزد. حتما در هنگام پخت کف‌هایی که روی مربا می‌آیند را با قاشق بگیرید تا مربا شفاف شود. بعد از اینکه سیب‌ها پخت در مرحله آخر پخت زعفران را به همراه جوهر لیمو و گلاب به مربا اضافه کنید و بعد ظرف را از روی حرارت بردارید. و وقتی مربا سرد شد آنها را در ظرف‌های درب دار تمیز و خشک در یخچال نگهداری کنید.

طرز تهیه سوهان عسلی

..... ::::::: مواد لازم ::::::: .....

عسل سفت: سه قاشق سوپخوری پر
خلال بادام: نصف پیمانه
شکر: یک پیمانه سرخالی
زعفران سائیده: یک قاشق چایخوری
روغن آبکرده: ۴ قاشق سوپخوری

..... ::::::: طرز تهیه ::::::: .....

ابتدا خلال بادام را بشویید و بعد در صافی بریزید تا آب آن کشیده شود. در ظرفی عسل، روغن و شکر را با هم مخلوط کنید و بر روی حرارت بالا قرار دهید تا یکنواخت شوند. در حین تفت چند باری مواد را هم بزنید تا شکر آب و طلایی شود. بعد بادام را اضافه کنید و همچنان روی حرارت قرار دهید تا بادام‌ها هم طلایی شوند.
زعفران را هم در کمی آب جوش حل کنید و به بقیه مواد اضافه کنید. مواد را خیلی هم نزنید چون ممکن است روغن آن جدا شود. برای اینکه متوجه بشیم سوهان آماده شده یا نه، کمی از مایه را گوشه سینی بریزید. اگر سریع بسته شد یعنی سوهان عسلی شما آمادست. در این مرحله، حرارت را کم کنید در حدی که سوهان عسلی فقط گرم بماند.
بعد با یک قاشق کوچک از مایه برداشته و با فاصله روی سینی چرب شده بریزید و بالافاصله دو سه عدد خلال پسته روی سوهان‌ها قرار دهید. بعد از سرد شدن با کارد سوهان‌ها را از سینی جدا کنید و در ظرف در داری نگه دارید.

طرز تهیه دلمه برگ مو

..... ::::::: مواد لازم ::::::: .....

- برگ مو: نیم کیلوگرم
- سبزی (تره، گشنیز، جعفری، شوید، مرزه، پیازچه): نیم کیلوگرم
- لپه: یک پیمانه
-بلغور: یک پیمانه
-برنج: یک پیمانه
-پیاز بزرگ: یک عدد
-نمک، زردچوبه، فلفل، روغن: به میزان کافی برای سس
- ماست: نصف کاسه
-سیر له شده: ۵ حبه
-رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذا خوری
-پیاز: یک عدد
-نمک، زردچوبه، فلفل، روغن: به میزان کافی

..... ::::::: طرز تهیه ::::::: .....

سبزی ها را بشویید و خرد کنید.لپه ها را نیم پز کنید. در یک کاسه بزرگ، لپه، بلغور، برنجی که (فقط شسته شده) و سبزی ها رو با هم مخلوط کنید. پیازها را با زردچوبه و کمی فلفل قرمز تفت دهید تا طلایی شوند. سپس آنها را به مخلوط اضافه کنید. برگ ها را بشویید و خشک کنید. درون هر برگ، نصف قاشق غذاخوری از مخلوط بریزید و به صورت مربع بپیچید. همه دلمه را کف قابلمه بچینید. ۲ لیوان آبجوش اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا حدود دو ساعت پخته شوند. برای تهیه سس در یک کاسه، ماست را هم بزنید. سپس سیر را اضافه کنید. در یک تابه متوسط، پیازها را سرخ کنید. زردچوبه، فلفل، نمک و رب گوجه فرنگی اضافه کنید و هم بزنید.

کار و تلاش در نگاه قرآن و روایت

انسان ها به دنبال آسایش و راحتی در زندگی دنیایی هستند. لازمه رسیدن به این هدف، پشتکار و تلاش کردن است. هر فردی بتواند تلاش بیشتر در مسیر درست داشته باشد، زودتر به مقصود خود خواهد رسید. تلاش و کوشش عامل سعادت انسان و تنبلی و سستی باعث هلاکت انسان خواهد شد. اگر به دنبال اقتدار و بزرگی هستید، باید از حالت تنبلی خارج شوید و تلاش و کوشش کنید تا به مقصود خودتان برسید.

جامعه اسلامی برای رسیدن به پیشرفت و مقابله با حیله های دشمن، باید از نیروی جوان استفاده کند و فضای کار کردن را برای آنها مهیا سازد تا باعث رشد خود و جامعه شوند. وظیفه حکومت این است که زمینه را فراهم سازد تا جوان از حالت کرختی و سستی خارج شود و به سمت تلاش و کوشش سوق پیدا کند. وقتی دشمن با تمام توان سعی می‌کند تا نیروی جوان را از دایره رقابت خارج سازد، مسئولین کشورهای اسلامی باید مقابله کنند و جوان را داخل متن قرار دهند نه در حاشیه کارها که اهمیتی ندارند. کار و تلاش باعث خواهد شد تا جامعه به امنیت، تعادل، با نشاطی و پویایی دست پیدا کند. شما در نظر داشته باشید اگر یک جوان دارای انرژی زیادی باشد و مسیر برای او مشخص نباشد که در کدام قسمت باید انرژی را خالی کند، به سمت گناه کشیده خواهد شد و باعث آسیب رساندن به جامعه خواهد شد. اما همین جوان اگر در پیش روی خود، فرصت های شغلی را ببیند تلاش و انرژی خود را صرف رسیدن به آن خواهد کرد.

توجه؛ اگر به دنبال اقتدار و بزرگی هستید، باید از حالت تنبلی خارج شوید و تلاش و کوشش کنید تا به مقصود خودتان برسید. در تخت خواب دراز کشیدن و فکر و خیال کردن باعث پیشرفت نخواهد شد بلکه باید بیدار شوید و به دنبال خوشبختی بگردید و با تلاش کردن، به آن دست پیدا کنید. خداوند در قرآن کریم می فرماید؛ وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسانِ إِلاّ ما سَعى وَ أَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرى. و نیست از برای انسان مگر کوشش و تلاشی که انجام داده است و قطعاً ثمره کوشش و تلاش خود را خواهد دید.

انسان باید به دنبال راهی باشد تا خودش را از تنبلی و سستی نجات دهد، چون تنبلی یک آفتی است که صدمات زیادی به شخص و جامعه وارد خواهد کرد.برای تلاش و کار کردن، لازم است به نکاتی که در روایت اسلامی بیان شده اهمیت دهیم و یا استفاده از آنها یک زندگی درستی برای خودمان بسازیم.

کار و تلاش در نگاه قرآن و روایت:

۱. پایداری و استقامت داشته باشید

اگر شما در ذهن خودتان ایده های خلاقی دارید که با اجرا کردن آنها می‌توانید شغلی ایجاد کنید و خودتان را مشغول سازید باید مشکلات و سختی های مسیر برای شما کوچک باشند تا سبب اذیت شما نشوند. اگر استقامت نداشته باشید، در بین راه خسته خواهید شد و نتیجه مطلوب را کسب نخواهید کرد. استقامت کردن شما باعث خواهد شد تا پایان خوشی برای شما رقم بخورد. امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: کار کنید و آن را به پایانش رسانید و در آن پایداری کنید؛ آن گاه شکیبایی ورزید و پارسا باشید. همانا شما را پایانی است؛ پس، خود را به آن پایان (بهشت) رسانید.

۲. پیگیر مسائل باشید

شما با بی اهمیتی و هدر دادن وقت، نمی‌توانید به موفقیت برسید. بلکه باید پیگیر مسائل باشید و برای کاری که شروع کردید، بهترین ها را انتخاب کنید تا بهتر و دقیق تر به مقصود خود برسید. وقتی شما پیگیر باشید راحت تر به فوت و فن کارها دست پیدا خواهید کرد. امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: در کار پیگیر باشید، زیرا خداوند برای کار مؤمنان پایانی جز مرگ قرار نداده است.

۳. ترس نداشته باشید

وقتی که می‌خواهید کاری را شروع کنید، تمام انرژی منفی ها به سمت شما خواهند آمد و باعث ترس شما خواهند شد. اما شما توکل داشته باشید و برنامه ریزی دقیق داشته باشید و تلاش خودتان را چند برابر کنید تا این ترس های واهی خارج شوند. ترسیدن باعث خواهد شد تا از قافله عقب بمانید، نترسید و کارهای که توانایی دارید را انجام دهید. امام علی (علیه‌السلام)فرمودند : هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز. زیرا ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیان بارتر از اقدام به آن کار است.

٤. کم کاری و اهمال نداشته باشید

اگر در انجام کاری که وظیفه دارید کوتاهی کنید باید منتظر روزی باشید که حسرت خوردن و ای کاش ها به سراغ شما بیاید. هر کاری که شروع مردید را با دقت و ظرافت انجام دهید تا لذت بخش باشد و نتیجه خوبی در انتها داشته باشد. امام علی (علیه‌السلام)فرمودند: هر که در عمل کوتاهی کند، به اندوه گرفتار آید.

توجه؛ تلاش و کوشش بسیار امر پسندیده است، در صورتی که برای رضای خداوند باشد اما اگر برای رضای خداوند نباشد، اهمیتی ندارد. و باید این نکته مهم را بدانیم که؛ کار و تلاش برای بهتر شدن وضعیت زندگی شخصی و خانوادگی بسیار پسندیده است. ولیکن اگر انسان فقط هدفش کار و کسب درآمد باشد مسلماً از اهداف دیگر زندگی دور می شود انسانی موفق است که بتواند به تمام جنبه های زندگی بپردازد و تک بعدی نباشد و در همه ابعاد زندگی تعادل برقرار نماید.

نکته پایانی؛ انتخاب اینکه چه شغلی را انتخاب کنید با خود شماست، سعی کنید تا شغل مناسب و خوبی را انتخاب کنید تا باعث آبرومندی شما شود و یادگار خوبی از شما بر جای بماند. امام علی (ع) فرمودند: «کار خوب» اندوخته ای ماندنی و میوه ای پاکیزه و خوشگوار است.

پرتگاه های کسب‌وکار خانوادگی

برای بسیاری از افراد شروع و راه‌اندازی یک کسب‌وکار به‌ویژه در ابتدای مسیر، به همراهی و همفکری با سایرین نیاز خواهد داشت. پاسخ به این نیاز با کمک ظرفیت‌های موجود و افرادی که در خانواده و دوستان صمیمی‌مان قرار دارند، می‌تواند یکی از اولین و در بسیاری از موارد بهترین گزینه‌هایی باشد که به ذهن‌مان می‌رسد. به‌طورکلی اعضای یک خانواده شناخت بهتری از روحیات و اهداف یکدیگر دارند و این موضوع شرایط همکاری را ساده‌تر خواهد کرد. ضمن این‌که با راه‌اندازی کسب‌وکار خانوادگی می‌توان از توانمندی‌ها و تخصص‌های هریک از اعضای خانواده استفاده کرد و این موضوع می‌تواند به‌ویژه در ابتدای مسیر، شرایط راه‌اندازی کسب‌وکار را برایمان ساده‌تر کند.

اما در کنار همه خوبی‌ها و مزیت‌های کسب‌وکارهای خانوادگی، درصورتی‌که چارچوب‌های کاری از ابتدا به‌درستی مشخص نشود، این همکاری صمیمانه خیلی زود با چالش‌های فراوانی روبه‌رو می‌شود و کسب‌وکار در مسیر انحلال قرار خواهد گرفت اما این شکست برخلاف شکست‌های کاری معمول می‌تواند آثار منفی بیشتری را به دنبال داشته باشد و حتی روابط خانوادگی و دوستانه را تحت‌تأثیر قرار دهد. بنابراین اگر قصد راه‌اندازی کسب‌وکاری را با اعضای خانواده یا دوستان‌تان دارید، با آشنایی با چالش‌های احتمالی مسیر، می‌توانید از بروز این اتفاقات ناخوشایند تا حد زیادی پیشگیری و مسیر کسب‌وکارتان را هموارتر کنید.

مشکلات خانوادگی

درگیری‌های خانوادگی یکی از چالش‌های رایج در هر کسب‌وکار خانوادگی است. رقابت خواهر و برادر، اختلافات بین عروس و دامادهای تازه‌وارد با سایر اعضای خانواده و تفاوت ارزش‌ها و اولویت‌ها اغلب به‌عنوان علت اصلی اختلاف‌نظرها عمل می‌کنند و در نهایت به تصمیم‌گیری‌های تجاری نامناسب برای مسیر کسب‌وکار منجر می‌شوند.

وقتی چند تصمیم نادرست و شکست‌هایی در مسیر کسب‌وکار ایجاد و به مرور روی هم انباشته می‌شوند، می‌توانند به‌سرعت به مشکلی بزرگ تبدیل شوند و کسب‌وکار را با تهدیدی جدی روبه‌رو کنند. اختلافات خانوادگی اجتناب‌ناپذیر است و اگر نتوانید احساسات شخصی‌تان را از نقشی که در کسب‌وکار دارید مجزا کنید، خیلی زود با مشکلات عمده‌ای روبه‌رو خواهید شد. فرقی نمی‌کند این اختلافات چقدر جزئی یا شدید و بزرگ باشد، اغلب مانع پیشرفت یک شرکت می‌شود. بهترین راه برای حل مسائل مرتبط با اختلافات خانوادگی، ایجاد روشی برای مدیریت و حل این مشکلات است. تالار گفتمانی را فراهم کنید که در آن اعضایی که به مشکلی با یکدیگر برخورد کرده‌اند بتوانند به‌طور مستقیم مشکلات‌شان را مطرح و آنها را برطرف کنند و در نهایت با مسائل و نگرانی‌های خود کنار بیایند.

نداشتن برنامه جانشین‌پروری

برنامه‌ریزی جانشینی یک فرآیند حیاتی جهت آماده‌سازی یک مجموعه برای جایگزینی مدیران قبلی است تا در زمانی که این تغییر رخ می‌دهد، افراد باصلاحیت بتوانند مسیری را که آغاز شده است به‌خوبی ادامه دهند. اغلب شرکت‌های خانوادگی به‌دلیل ترس و نگرانی از واگذاری اداره شرکت به کارکنان و افرادی که اعضای درجه یک خانواده نیستند، از پذیرش این فرآیند خودداری می‌کنند.

داشتن طرح جانشینی به‌عنوان یک نقشه راه ارزشمند عمل می‌کند که آینده کسب‌وکار را با توجه به ارزش‌های اولیه آن با رهبری جدید هدایت می‌نماید. این فرآیند به غیر از شناسایی افراد شایسته برای ایفای نقش‌های مدیریتی در آینده، به زمان و آموزش نیاز دارد. آماده‌سازی فردی که قرار است در آینده مسؤولیت‌های مهمی در هدایت کسب‌وکار داشته باشد، به زمان نیاز دارد. اگر در حال راه‌اندازی یک کسب‌وکار خانوادگی هستید یا سال‌ها آن را با موفقیت اداره کرده‌اید، اکنون بهترین زمان برای شروع برنامه جانشین‌پروری است. این فرآیند چند سال زمان می‌برد. فرقی نمی‌کند که آیا قصد دارید کسب‌وکار را حتما به یکی از اعضای خانواده بسپارید یا دوست دارید فرد شایسته‌ای را از خارج از خانواده برای این کار انتخاب کنید؛ داشتن برنامه جانشینی یکی از تضمین‌های بقای کسب‌وکار شماست.

تعلل در جست‌وجوی کمک خارجی

کسب‌وکارهای خانوادگی معمولا دارای اسرار خانوادگی هستند که دوست دارند در درون خانواده حفظ‌شان کنند. این مسائل حساس می‌تواند علت اصلی این موضوع باشد که بیشتر مشاغل خانوادگی برای کمک گرفتن از افرادی خارج از خانواده با تردید روبه‌رو می‌شوند. مشاوران مورد اعتماد خارج از خانواده می‌توانند شرکای ارزشمندی برای اطمینان از موفقیت در کسب‌وکار باشند. کارشناسان تجاری‌ای غیر از خود و اعضای خانواده‌تان ظرفیت‌های خوبی هستند که می‌توانند به شما مشاوره‌های تجاری مفیدی ارائه دهند. در بسیاری از موارد وقتی خودتان درگیر موضوعی هستید، متوجه بسیاری از موارد نمی‌شوید اما زمانی که شخصی از خارج از مجموعه شما به شرایط نگاه کند، می‌تواند دیدگاه‌های مفیدی را برای بهبود وضعیت کسب‌وکارتان ارائه دهد. مشاوران حقوقی و مالی معتبر و مورد اعتماد یک راه عالی به‌منظور اطمینان از رعایت تمام الزامات قانونی برای فعالیت کسب‌وکارتان هستند. مشاوران خارجی همچنین می‌توانند تخصص خود را در مورد برنامه‌ریزی مالی و اداره امور با شما به اشتراک بگذارند.

رهبری فاقد صلاحیت

دادن نقش‌های مدیریتی و مهم به اعضای فاقد صلاحیت در خانواده، صرفا به دلیل جایگاه خانوادگی‌شان تهدیدی جدی است؛ اگر می‌خواهید کسب‌وکار شما موفق شود باید حتما به این موضوع توجه کنید. در بسیاری از کسب‌وکارهای خانوادگی، برخی از افرادی که صلاحیت کافی برای هدایت مجموعه و تصمیم‌گیری‌های مهم ندارند به‌عنوان مدیران اصلی مجموعه انتخاب می‌شوند. وقتی فرد نامناسبی را برای این سمت‌های مدیریتی انتخاب می‌کنید، بذر نارضایتی و حسادت را در دل کارمندان مجموعه می‌کارید. فامیل‌سالاری اغلب موجب نارضایتی خواهد شد و می‌تواند با تاثیر بر روحیه و رضایت کارکنان، عملکرد و بهره‌وری آنها را نیز کاهش دهد.

برای حل این معضل بهتر است پیش از این‌که یکی از اعضای خانواده بتواند در جایگاه مدیریتی قرار گیرد، خط‌مشی‌هایی را تنظیم کرده و توانمندی‌های مورد نیاز، تحصیلات و تجربه لازم برای قرارگیری در هر سمتی را مشخص کنید. انجام این کار تضمین می‌کند که مدیران کسب‌وکار به اندازه کافی مهارت و توانمندی مورد نیاز را برای هدایت و توسعه مجموعه دارند.

نقش‌ها و مسؤولیت‌های تعریف‌نشده

نبود شکل و شمایل رسمی یکی از نکات آسیب‌رسان به مشاغل خانوادگی است. چارت اداری مشخص به‌عنوان پایه محکم برای تعیین نقش و مسؤولیت‌های حرفه‌ای هریک از اعضای خانواده عمل می‌کند. این چارچوب تعریف‌شده، درک بهتری از سهم هر فرد در کسب‌وکار را فراهم می‌کند.

نقش‌ها و مسؤولیت‌های نامشخص گیج‌کننده است و از آنجا که وظایف هر فرد را به‌طور واضح مشخص نمی‌کند، می‌تواند روابط خانوادگی را پیچیده کند. داشتن برنامه مدیریتی به خانواده‌های دارای کسب‌وکار کمک می‌کند تا جریان ارتباطات و اطلاعات را ساده کنند و همه اعضای خانواده از آنچه در کسب‌وکار می‌گذرد به‌درستی مطلع شوند. با داشتن جلسات، مجامع و شوراهای خانوادگی ثابت، ضمن این‌که هیچ‌یک از اعضای خانواده احساس کنارگذاشته‌شدن و محرومیت نخواهد کرد، باعث می‌شود همه اعضا در تصمیم‌گیری‌های حیاتی مشارکت داشته باشند. داشتن یک ساختار سازمانی رسمی و سیاست‌های تعیین‌شده نقش‌ها و مسؤولیت‌های هریک از اعضای خانواده را به‌صورت شفاف مشخص می‌کند. همچنین به تنظیم روابط خانوادگی و جلوگیری از سوءتفاهم‌ها و درگیری‌ها کمک می‌کند.

اختلافات نسلی

تفاوت بین دیدگاه‌ها و تعهدات بین نسل‌ها می‌تواند مانع رشد و موفقیت کسب‌وکار شود. درگیری‌های نسلی زمانی رخ می‌دهد که نسل‌های مختلف خانواده اولویت‌ها و انتظارات متفاوتی دارند. نسل قدیم با وجود کهولت سن و استراتژی‌های کسب‌وکاری قدیمی، نمی‌تواند دست از کنترل بردارد و همچنان قدرت را در دست خودش نگه‌می‌دارد. از سوی دیگر، نسل‌های جوان روش‌ها، دیدگاه‌ها و ایده‌های متضادی در انجام کارها دارند.

برای موفقیت یک کسب‌وکار خانوادگی، ایجاد تعادل کامل بین دانستن این‌که چه زمانی دست از اداره امور بکشید و چطور ایده‌های جدید و نوآورانه را بپذیرید، امری ضروری است. همیشه موفقیت کسب‌وکار را در اولویت اصلی قرار دهید و برای یافتن یک سازش برد - برد تلاش کنید.نسل بعدی باید مایل به کار با روش‌های ثابت باشد و درعین‌حال تفکر ذهن باز و انعطاف‌پذیر را به کسب‌وکار اضافه کند.

نداشتن دانش بنیادی مالی و تجاری

درک ناچیز یا نداشتن اطلاعاتی در زمینه مدیریت مالی و تجاری می‌تواند هر کسب‌وکار خانوادگی موفق و پررونقی را با شکست مواجه کند. نداشتن تحصیلات و اطلاعات بنیادی و اولیه تجاری می‌تواند شرکت را در معرض خطر بیشتری برای شکست قرار دهد.

کسی که اصول مدیریت مالی و اداره یک تجارت را نمی‌داند، خطری بزرگ برای هر شرکتی است. تصور کنید تصمیم‌های تجاری بزرگ را بدون دانش لازم برای این کار بگیرید. افرادی که دارای نقش‌های رهبری و پست‌های مدیریتی هستند باید دانش و مهارت‌های لازم را در دوره‌های آموزشی سنتی و نوظهور کسب‌وکار به دست آورند. آنها باید اصول اولیه اداره یک کسب‌وکار را یاد بگیرند تا بتوانند خواسته‌های پیچیده یک کسب‌وکار خانوادگی را برآورده کنند.

عاداتی که شانس یافتن شغل را افزایش می دهد

غالبا آگاهی از نحوه‌ی دقیق یافتن شغل مناسب می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. بسیاری از آدم‌ها وقتی دنبال کار می‌گردند، غالبا احساس می‌کنند رزومه‌ها و درخواست‌های‌شان به یک سیاه‌چاله رفته و نابود شده‌اند. وقتی از شرکت‌هایی که برای‌شان رزومه فرستاده‌اید، هرگز خبری نمی‌شود، آدم واقعا احساس سرخوردگی می‌کند.

با وجود این، حقیقت این است که آن طرف ماجرا هم آدم‌های واقعی نشسته‌اند که هر روز درخواست‌های شغلی بسیاری را مطالعه می‌کنند؛ با این امید که به چند مورد از متقاضیان کار برسند که بتوانند به بهترین شکل نیازهای شرکت‌شان را برآورده کنند. وقتی شغلی را می‌یابید و درخواست‌تان را ارسال می‌کنید، هدف اصلی‌تان به عنوان یک جوینده‌ی کار باید این باشد که برای کارفرمای احتمالی‌تان به طور شفاف توضیح دهید چرا برای نقش مورد نظر بسیار مناسب هستید.

آگاهی دقیق از این‌که دقیقا چه عاملی می‌تواند شما را از سایر رقبا بالاتر ببرد و شانس‌تان را برای رسیدن به شغل مورد افزایش دهد، دشوار است. بنابراین، طی یک مطالعه، به طور دقیق به بررسی تلاش‌های افرادی پرداخته‌ایم که در رسیدن به شغل مورد نظرشان به موفقیت رسیده‌اند. بر اساس یافته‌های این مطالعه، کارهای مختلفی وجود دارند که انجام آن‌ها هنگام درخواست برای شغل مورد نظر می‌تواند به اندازه‌ی قابل توجهی شانس افراد را برای دریافت پاسخ مثبت از طرف کارفرما افزایش دهند.

چگونه به شغل مناسب خود دست پیدا کنیم:

۱. شغل‌های مورد نظرتان را با دقت انتخاب کنید

در این مرحله، مهم‌ترین کاری که باید انجام بدهید این است که هر یک از شغل‌هایی را که می‌خواهید برای‌شان درخواست پر کنید، با دقت مورد ارزیابی قرار دهید. وقتی با آگهی شغل دلخواه‌تان مواجه می‌شوید، از خودتان بپرسید آیا برای این نقش واجد شرایط هستید و واقعا می‌خواهید آن را انجام دهید.

وقتی در حال جستجو برای پیدا کردن شغل مناسب‌تان هستید، شاید احساس کنید اگر تا آن‌جا که ممکن است برای همه‌ی آگهی‌های استخدام رزومه بفرستید، شانس‌تان برای رسیدن به شغل مورد نظر افزایش می‌یابد. توصیه می‌شود برای همه آگهی‌های استخدامی درخواست نفرستید؛ زیرا احتمال آن‌که از تمام کارفرمایان پاسخ مثبت دریافت کنید بسیار اندک است. برای شغل‌هایی اقدام کنید که در آن‌ها تجربه‌ی حرفه‌ای دارید؛ این کار باعث می‌شود پاسخ‌های بهتری از جانب کارفرمایان دریافت کنید.

به این نکته دقت کنید: تعداد آگهی‌های استخدامی که هر فرد باید برای آن‌ها درخواست ارسال کند، به ویژگی‌ها و شرایط مخصوص آن فرد بستگی دارد. به جای تمرکز بر کمیت درخواست‌هایی که برای کارفرمایان ارسال می‌کنید، انرژی‌تان را صرف غربال کردن دقیق آگهی‌های شغلی کنید تا بتوانید موقعیت‌های باکیفیتی پیدا کنید و رزومه‌تان را برای‌شان بفرستید. پیش از ارسال درخواست شغلی به کارفرما، اقدامات زیر را مد نظر قرار دهید:

-شرح شغل مورد نظر را از ابتدا تا انتها با دقت بخوانید

-ببینید چه چیز در این آگهی استخدام، شما را جذب کرده است

-ببینید آیا با مرور نمونه کارهای قبلی‌تان که نشان‌دهنده‌ی مهارت‌ها و صلاحیت‌های لازم هستند، می‌توانید به خوبی از عهده‌ی نقش مورد نظر بر بیایید

-هر گونه دستورالعمل را در مورد نحوه‌ی ارسال درخواست شغلی مطالعه کنید

-وقتی شروع به پر کردن درخواست می‌کنید، متن را به دقت بخوانید و به همه‌ی سوالات پاسخ دهید

-پیش از تحویل درخواست شغلی، یک بار دیگر همه‌ی نوشته‌های‌تان را مرور کنید

با این‌که این روش شاید وقت زیادی از شما بگیرد، به طور بالقوه می‌تواند فرایند کاریابی‌تان را کوتاه‌تر کند، زیرا ارائه‌ی درخواست‌های شغلی کامل و مناسب احتمال رسیدن هر چه زودتر به شغل مورد نظرتان را افزایش می‌دهد.

۲. به صورت سازمان‌دهی شده به دنبال کار بگردید

موفق‌ترین افراد در پیدا کردن شغل مناسب، آن‌هایی هستند که در فرایند جستجو برای فرصت‌های جدید نظم را رعایت می‌کنند. این روش مشابه همان روشی است که به وسیله‌ی آن، خود را برای آزمون آماده می‌کنید یا یک تکلیف کلاسی دشوار را انجام می‌دهید - لازم است به اندازه‌ی کافی وقت صرف کنید و گام به گام پیش بروید.

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای سازمان‌دهی این کار، استفاده از برخی پلتفرم‌های آنلاین برای کاریابی است؛ اگر در این پلتفرم‌ها ثبت نام کنید، به سرعت می‌توانید شغل‌های مورد نظرتان را برای خود ذخیره کنید تا بعدا به ارزیابی‌شان بپردازید. شما به سادگی قادر خواهید بود وضعیت هر شغل را مشاهده و به‌روزرسانی کنید: ذخیره شده، درخواست داده شده، مصاحبه شده، پیشنهاد شده، استخدام شده.

۳. هنگام نوشتن رزومه‌تان خلاق باشید

وقتی صدها نفر برای یک شغل با هم رقابت می‌کنند، پرسنل منابع انسانی شاید فقط به اندازه‌ی ۱۰ ثانیه بتوانند برای هر رزومه وقت بگذارند. بنابراین، بسیار مهم است که شما به نظر آن‌ها جذاب بیایید و یک سر و گردن از بقیه بالاتر باشید. با استفاده از خلاقیت هنگام نوشتن رزومه‌تان قطعا می‌توانید به خوبی با سایرین رقابت کنید.

ولی بسیاری از جویندگان کار در نوشتن رزومه‌شان اشتباه می‌کنند، و آن را شبیه یک شرح شغلی می‌نویسند. با تاکید بر نقاط قوت و دستاوردهای‌تان رزومه‌ی خود را جذاب‌تر کنید. با نشان دادن جزییات دستاوردهای‌تان در شغل‌های قبلی، شانس خود را برای استخدام شدن افزایش دهید. با این کار می‌توانید رزومه‌تان را نسبت به رقبا جذاب‌تر کنید و به مسئولان منابع انسانی شرکت مورد نظر این حس را بدهید که شما همان کسی هستید که دنبال‌اش می‌گردند.

بازار مشاغل بازاری بسیار رقابتی است. اگر نمی‌خواهید از سایرین عقب بیفتید، جهت افزایش شانس‌تان برای رسیدن به شغل مورد نظر باید یک برنامه‌ی عملیاتی داشته باشید. به راه‌هایی فکر کنید که به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانید کارفرمای ایده‌آل‌تان را مجذوب کنید و از هر فرصتی استفاده کنید تا به آن‌ها نشان دهید شما همان فردی هستید که به آن نیاز دارند.

معرفی انواع کارهای هنری درآمدزا

ساخت زیورآلات

یکی از مشاغل پردرآمد که همه اعضای خانواده می توانند آن را انجام دهند، ساخت زیورآلات مانند انگشتر، دست‌بند،گردن‌بند و دیگر اکسسوری‌ها در این زمینه است. با گسترش دنیای مد و افزایش تقاضا برای این گروه از محصولات، زیورآلات بازار تقریبا خوبی در دنیا و همینطور در ایران پیدا کردند. گوناگونی زیاد در ساخت این وسایل، شانس شما را برای رسیدن به یک درآمد مناسب چند برابر می‌کند.

استفاده از سنگ‌های تزئینی، مهره‌های فلزی و ساخت انواع و اقسام مدل‌های گوناگون سبب می‌شود که طیف بسیاری از طرفداران و دوست‌داران زیورآلات نظرشان به کار شما جلب شود. هرچقدر که شوق و سلیقه بهتری داشته باشید می‌توانید فروش بیشتر و در نهایت منفعت بیشتری به دست آورید.

ساخت شمع‌های تزئینی

امروزه شمع تنها برای روشنایی استفاده نمیشود و به یکی از وسایل تزئینی و دکوری پرطرفدار تبدیل شده است.

به جز خانه‌ها، از این شمع‌ها برای زیبا شدن دکوراسیون در فضاهای گوناگونی استفاده میشود و به همین دلیل یکی از موردها برای کارهای هنری پردرآمد شمع سازیست. در زمان قدیم برای استفاده از نور و اکنون برای تزئین سفره‌ها، مراسم‌ها و خانه‌ها از انواع گوناگون شمع استفاده میشود. شما می‌توانید با خلاقیت و تولید این شمع‌ها در رنگ و اندازه‌های گوناگون همینطور با اضافه کردن اسانس و عطرهای خوش‌بو کار خودتان را آغاز کنید.

چنانچه هیچ تجربه و مهارتی برای ساخت شمع ندارید به آسان می‌توانید از راه ویدیوهای آموزشی موجود در اینترنت و یا شرکت در یک دوره آموزشی، در مدت زمان کوتاهی به تجربه مورد نیاز برسید و با چند بار ساختن به نتیجه مناسب و صحیح در این کار برسید.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای عبدا...رحیمی فرزند محمد کامل به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۲۵۹ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شاجهان رحیمی فرزند عبدا... شناسنامه ۲۶۴ صادره ازح لارستان کهنه در تاریخ ۱۳۹۳/۸/۲۶ در اقامتگاه دائمی خود کهنه فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتست از:

۱- موجود رحیمی فرزند عبدا...به ش ش ۵۴۶متولد ۱۳۱۴ صادره ازح لارستان - اوز (فرزند متوفی)

۲- محمد طاهر رحیمی فرزند عبدا... به ش ش ۵۴۷متولد ۱۳۱۵ صادره ازح لارستان اوز (فرزند متوفی)

۳-محمد کامل رحیمی فرزند عبدا... ش ش ۶ متولد ۱۳۲۰ صادره از لارستان - اوز (فرزند متوفی)

۴-سروناز رحیمی فرزند عبدا... به ش ش ۲۶۶ متولد ۱۳۰۸ صادره از ح لارستان اوز (فرزند متوفی)

۵- بلقیس رحیمی فرزند عبدا... به ش ش ۲۶۵متولد ۱۳۰۵ صادره ازح لارستان اوز(فرزند متوفی)

ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور رایک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی ویا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شورای حل اختلاف: شعبه شهری شهرستان اوز- محمود محبی م/الف ۴۶۹

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸ فارس لار

یعقوب جلیلی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۸۸ لار تنظیم گردیده است مدعی است تعداد ۱جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ آپارتمان پلاک ۵۷۴۶/۵۴ واقع در بخش ۱۸ فارس لار به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۶۸۴۲۰۸ الف ۹۹ صادر و به موجب سند ۳۷۷۳۹ - ۱۳۹۹/۰۷/۲۰ دفتر ۱۸۸ لار به مالک فوق الذکر منتقل شده و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است .مراتب طبق ماده ۱۲۰ آئین‌نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر وبه متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۷/۱۸

عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م الف : ۴۶۸

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرائی : روزنامه میلاد لارستان

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

تلفن : ۵۲۲۴۴۷۷۵-۵۲۲۴۳۸۴۴ نمابر : ۵۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

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

لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

نهج البلاغه

آن که پاداش الهی را باور دارد، در بخشش سخاوتمند است.

حکمت ۱۳۷

نهج الفصاحه

کرم المرء دینه و مروّته عقله و حسبه خلقه.

کرامت مرد بدین اوست و مروت وی بعقل اوست و شرف وی باخلاق اوست.

اوقات شرعی به افق لار

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
هجدهم	۴:۳۴	۵:۵۰	۱۱:۴۰	۱۷:۲۹	۱۷:۴۶

(طول جغرافیایی ۵۴/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم– یکشنبه ۱۸/ ۰۷/ ۱۴۰۰ – سوم ربیع الاول ۱۴۴۳ – ۱۰اکتبر ۲۰۲۱ – شماره ۱۸۰۴ –۸ صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

اقتدار و مهربانی نیروی انتظامی، آرامش و اعتماد را در جامعه افزایش می‌دهد

استاندار فارس با بیان اینکه اقتدار و مهربانی دو واژه‌ای است که مقام معظم رهبری برای نیروی انتظامی مطرح کردند، گفت: صبوری و مهربانی شما به افزایش آرامش و اعتماد در جامعه کمک می‌کند.

محمدهادی ایمانیه در مراسم صبحگاه مشترک نیروی انتظامی با تبریک هفته نیروی انتظامی اظهار داشت: همه‌گیری بیماری کرونا در کل عالم و ایران سبب مرگ انسان‌ها و عسر و حرج برای بسیاری از مردم شد و در این مدت مردم قدر سلامت را بیشتر دانستند اما باید شکرگزار باشیم که دچار ناامنی نیستیم و باید امروز قدردان امنیت و حافظان امنیت در کشور باشیم.

وی با بیان اینکه امروز اگر کشور ما در بهترین وضعیت امنیتی در منطقه است مدیون نیروهای نظامی و انتظامی است، گفت: مرزهای ما توسط نیروهای نظامی و در داخل کشور توسط نیروی انتظامی پاسداری می‌شود و در بهترین وضعیت امنیتی هستیم.

ایمانیه با اشاره به وضعیت دیگر کشورهای همسایه در زمینه امنیت افزود: کشور ما در پرتو رهبری داهیانه مقام معظم رهبری و جانفشانی نیروهای نظامی در شرایط خوبی به سر می‌برد.

استاندار فارس، با بیان اینکه باید در بسیاری از موارد پیشگیرانه رفتار کنیم، بیان کرد: از نظر اقتصادی و معیشتی باید شرایط به‌گونه‌ای شود که برخی از اعمال خلاف مثل سرقت کمتر شود چون ابتدا نیاز و بعد عادت است که منجر به جرم می‌شود.

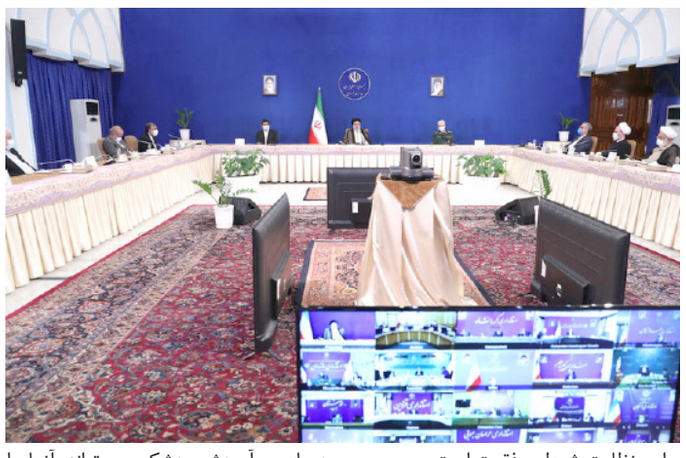
وی با بیان اینکه اقتدار و مهربانی دو واژه‌ای است که مقام معظم رهبری برای نیروی انتظامی مطرح کردند، گفت: این عبارت بسیار حکیمانه است ترکیب اقتدار و مهربانی خاص اخلاق کریمه کشور ما است و باید این اخلاق کریمه ادامه پیدا کند.

ایمانیه با بیان اینکه نیروی انتظامی هر چه صبورتر و با اخلاق‌تر رفتار کند ذهنیت تلخ قبل از انقلاب نسبت به نیروی انتظامی برطرف می‌شود، گفت: صبوری و مهربانی شما به افزایش آرامش و اعتماد در جامعه کمک می‌کند.

استاندار فارس با بیان اینکه آموزش پای‌بندی به قانون باید مورد توجه نیروی انتظامی استان باشد، گفت: آموزش مردمی با کمک صداوسیما و رسانه‌ها باید مورد توجه قرار بگیرد تا پای‌بندی به قانون بیشتر شود و دستگاه‌های اجرایی نیز زمینه خلاف قانون ایجاد نکنند.

ایمانیه افزود: پای‌بندی به اجرای قانون کمک می‌کند تا باری که بر دوش نیروی انتظامی است کمتر می‌شود و نیروی انتظامی به امورات مهم‌تر می‌تواند بپردازد.

آیت‌ا... رئیسی: مردم را به واکسیناسیون تشویق کنید باید به‌سمت بازگشایی حضوری مدارس حرکت کنیم



رئیس‌جمهور از بزرگان صاحب نفوذ و صاحب تریبون در جوامع محلی و استان‌های مختلف کشور خواست مردم را به واکسیناسیون تشویق و ترغیب کنند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، آیت‌ا.. سید ابراهیم رئیسی رئیس‌جمهور در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا، تأکید کرد: رسانه‌های جمعی به‌ویژه صداوسیما به اطلاع‌رسانی دقیق و اقناعی درباره ضرورت واکسیناسیون ادامه دهند و همچنان توصیه به رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی با جدیت در دستورکار باشد.

وی با اشاره به گسترش واکسیناسیون در جامعه و تأثیر آن بر بهبود شرایط از نظر کاهش شمار مبتلایان و جان‌باختگان گفت: این موفقیت‌ها به‌معنای نادیده گرفتن و رعایت نکردن شیوه‌نامه‌های بهداشتی نیست و عادی‌انگاری خطرناک است و می‌تواند زمینه را برای موج جدید بیماری فراهم کند.

رئیس‌جمهور، از بزرگان صاحب‌نفوذ و صاحب‌تریبون در جوامع محلی و استان‌های مختلف کشور خواست مردم را به واکسیناسیون تشویق و ترغیب کنند.

آیت‌ا... رئیسی با اشاره به ضرورت فعال شدن کمیسیون نظارت بر اجرای مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: مصوبات ستاد باید به‌صورت دقیق و کامل اجرا شود و این نظارت شرط موفقیت است.

وی همچنین با تبریک فرارسیدن ماه ربیع‌الاول، گفت: در این ماه شاهد افزایش جشن‌ها و مراسم شادی از سوی مردم هستیم و لازم است از اجتماعات غیرضرور پرهیز، و یا در صورت ضرورت برگزاری مراسم، شیوه‌نامه‌های بهداشتی به‌طور کامل رعایت شود.

رئیس‌جمهور، در ادامه با تأکید بر ضرورت توجه علمی و پژوهشی به افکار و سخنان جدید و ایده‌ها و نظرات نو، و بسته نشدن باب پژوهش در حوزه درمان کرونا گفت: طب سنتی در زمینه مبارزه با بیماری‌ها، ایده‌ها و نظراتی دارد که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌تواند آنها را بررسی و راستی‌آزمایی کند.

رئیسی در ادامه با بیان اینکه «باید به‌تدریج به‌سمت بازگشایی حضوری مدارس حرکت کنیم»، گفت: با گسترش و تکمیل واکسیناسیون شاهد آموزش حضوری در مدارس خواهیم بود.

وی همچنین با تأکید بر ضرورت حضور منظم و کامل کارمندان در ادارات برای پاسخگویی و انجام امور مردم، گفت: طبق جدول رنگ‌بندی شهرها و با توجه به بهبود شرایط با گسترش واکسیناسیون، حضور کارکنان در ادارات به‌صورت کامل و در ساعت مقرر ضروری و لازم است.

چهار ارزش برتر

امام علی (ع) ، فرمودند :

کسی را که چهار چیز دادند ، از چهار چیز محروم نباشد : با دعا از اجابت کردن ، با توبه از پذیرفته شدن ، با استغفار از آمرزش گناه ، با شکرگزاری از فزونی نعمت ها .

سید رضی می گوید : (و این حقیقت مورد تصدیق کتاب الهی است که در مورد دعا گفته است :» مرا بخوانید تا خواسته های شما را بپردازم .» (قرآن کریم ، سورۀ مؤمن ، آیۀ ٦٠) در مورد استغفار گفته است :»هر آن که به بدی دست یابد یا بر خود ستم روا دارد و آز پس به درگاه خدا استغفار کند ، خدای را آمرزش گر و مهربان یابد». (قرآن کریم سورۀ نساء ، آیه ۱۱۰) در مورد سپاس فرموده است :» بی شک اگر سپاس گزارید ، نعمت می افزایم «. (قرآن کریم ، سورۀ ابراهیم ، آیه ۷) و در مورد توبه فرموده است :» تنها توبه را خداوند از کسانی می پذیرد که از سر نادانی به کار زشتی دست می یابند و تا دیر نشده است باز می گردند ، تنها چنین کسانند که خداوند در موردشان تجدید نظر می کند ، که خدا دانا و حکیم است «.(قرآن کریم ،سوره نساء ، آیه ۱۷).

حکمت ۱۳۵ نهج البلاغه

افزایش نزاع های خانوادگی در فارس

فرمانده انتظامی استان فارس گفت: افزایش نزاع های خانوادگی و وجود سلاح غیرمجاز در منازل ضررهای جبران ناپذیری به بنیان خانواده زده است.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرنگار مهر، سردار رهام بخش حبیبی در آئین صبحگاه مشترک نیروهای انتظامی بیان کرد: استان فارس از جمله استان‌های مهمی در کشور است که وظیفه خطیر تأمین امنیت در آن بسیار حائز اهمیت است و نیروهای انتظامی استان نیز همواره در تلاش اند تا بهترین خدمت رسانی را به مردم داشته باشند

وی در ادامه اضافه کرد: مقام معظم رهبری در خصوص نیروی انتظامی بیان کرده‌اند که افرادی که برای تأمین امنیت جامعه تلاش می‌کنند همچون مجاهدان در راه خداوند اند.

وی افزود: در این راستا فرماندهی انتظامی استان فارس در تلاش است تا با توجه به رشد فعالیت‌های سایبری در جامعه نیروهای انتظامی نیز رشد و به روز شوند.

سردارحبیبی ادامه داد: پلیس هوشمند از سال ۹۹ فعالیت خود را آغاز کرده و در سال ۱۴۰۰ نیز فعالیت‌های پلیس هوشمند افزایش چشمگیری داشته است تا مردم احساس آرامش بیشتری داشته باشند.

فرمانده انتظامی فارس تاکید کرد: در هفته نیروی انتظامی تمامی تلاش‌ها در مسیر نمایش خدمات پلیس به مردم است و پلیس در تلاش است تا با همراهی مردم و حمایت مسئولین فاصله‌ای که میان نیروهای خدوم انتظامی و مردم توسط دشمنان ایجاد شده را از بین ببریم.

به گفته این مقام مسئول فاصله نیروهای انتظامی و مردم در استان فارس بسیار کم است و می‌توان گفت هیچ فاصله‌ای میان مردم و نیروهای انتظامی نیست زیرا مردم همواره در کنار پلیس هستند.

او ادامه داد: نزدیک به ۹۰ درصد از جمعیت جامعه در فضای مجازی فعالیت دارند و دشمنان در تلاش اند تا بهره گیری از فضای مجازی به خانواده‌ها آسیب بزنند از این رو نیروهای انتظامی در تلاش است تا با حضور در فضای مجازی نسبت به مقابله با دشمنان مردم ایران اقدام کند.

سردار حبیبی اضافه کرد: درگیری‌های خانوادگی در جامعه افزایش داشته و وجود اسلحه‌های غیرمجاز در برخی از منازل موجب شده تا ضررهای جبران ناپذیری به بنیان خانواده زده شده است.

وضعیت پروژه‌های ورزشی در حال اجرای لارستان

رئیس اداره ورزش‌وجوانان لارستان، وضعیت پروژه‌های ورزشی در حال اجرا در مناطق شهری و روستایی لارستان را تشریح کرد.محمدحسن طیبی‌زاده در گفت وگو با خبرنگار میلاد لارستان، با اشاره به اجرای پروژه بهسازی استادیوم تختی شهر لار به همت خیرین و پیگیری رئیس هیأت فوتبال لارستان، عنوان کرد: برای انجام این پروژه بالغ بر یک میلیارد تومان بودجه صرف شده است.

وی با اذعان به اینکه تاکنون کار بازسازی زمین چمن، تجهیز سیستم آبیاری نوین، تعویض فنس، تعمیر و زیباسازی رختکن و جایگاه ویژه و غیره در حال انجام است، افزود: هیأت فوتبال لارستان در ترغیب و جذب بودجه‌های خیرین تلاش‌های زیادی داشته است.

رئیس اداره ورزش‌وجوانان لارستان، از تلاش برای جذب بودجه دولتی از سوی اداره‌کل ورزش‌وجوانان فارس برای تعمیر و بازسازی سکوهای تماشاگران خبر داد و یادآور شد: براساس برآورد اولیه برای این پروژه ۶۰۰ میلیون تومان بودجه لازم است. طیبی، با برشمردن چندین پروژه ورزشی قابل افتتاح در هفته تربیت‌بدنی در سطح شهرها و روستاهای لارستان، تصریح کرد: پروژه مشارکتی چمن مصنوعی شهر دهکویه که کار زیرسازی و فنس‌کشی توسط خیرین و اهدای چمن از سوی دولت صورت گرفته است.

وی با اشاره به اینکه دو زمین چمن مصنوعی روستای دیده‌بان بخش صحرای‌باغ با مشارکت دولت و خیرین آماده بهره‌برداری است، خاطر نشان کرد: تمام تلاش‌ها برای بهره‌برداری از زمین بزرگ چمن مصنوعی بیرم تا دهه فجر یا قبل از آن در حال انجام است.

رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان، همچنین از اجرای مشارکتی احداث زمین چمن مصنوعی در روستای بریز خبر داد و گفت: پیگیری نصب چمن پروژه‌های مربوط به روستاهای بریز، دُرز و چاه‌نهر در دستور کار قرار دارد.

طیبی درخصوص مراحل پیشرفت احداث زمین‌های تنیس شهر لار، عنوان کرد: پروژه احداث ۴ زمین استاندارد و شکیل تنیس ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و اقدامات مرتبط با زیرسازی و فنس‌کشی انجام و اعتبار مورد نیاز از سوی بخش خصوصی و هیأت تنیس تأمین شده است.

وی با بیان اینکه تاکنون ۴۰۰ میلیون تومان از سوی خیرین برای احداث آکادمی پینگ‌پنگ لارستان هزینه شده است، اضافه کرد: طی ماه گذشته ۵۰۰ میلیون تومان از سوی دولت اعتبار جذب شده و طبق تفاهم‌نامه که نیاز به تزریق بودجه از سوی خیر برای ادامه روند کار و در پی آن تخصیص ۲۰۰ میلیون تومان دیگر از طرف دولت است و این پروژه ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

رئیس اداره ورزش‌وجوانان لارستان، از اختصاص قطعه زمینی به هیأت کشتی به منظور ساخت زمین‌های فوتسال ساحلی، هندبال ساحلی، والیبال ساحلی و کشتی ساحلی آلیش با یک زیرساخت جدید و مدرن خبر داد و افزود: این طرح از سوی خیرین با برآورد هزینه‌ای بالغ بر یک میلیارد تومان احداث می‌شود که مقرر شده در مهرماه امسال کار اجرایی آن آغاز شود.

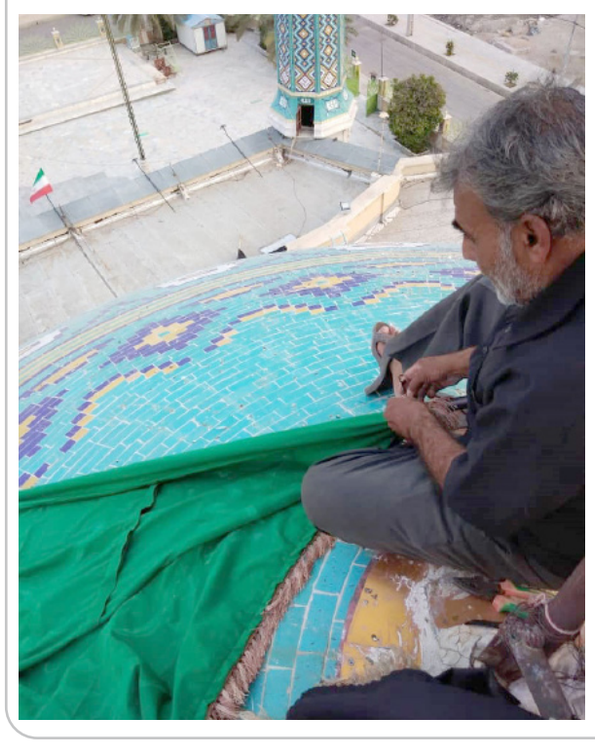
شهروند خبرنگار میلادلارستان:::::::::::

وضعیت اسفناک سرویس بهداشتی پارک شهر لار

اگر گذرتان به پارک شهر لار افتاد توصیه می‌کنم به هیچ عنوان تصمیم نگیرید از سرویس بهداشتی آن استفاده کنید. مسجد در مواقع نماز تعطیل و نور محوطه خاموش است. واقعا لیاقت مردمِ شهر لار این است؟! یک چرخ فلکَ در این پارک بود که دیگر فعال نیست و جمع آوری کردند.

بعد مدیران محترم شهر تعجب می‌کنند چرا شهروندان اوقات فراغت خود را در پارک شهرهای دیگر می‌گذرانند!! کلا وظیفه و تکلیف شما در موضوع نشاط و سرگرمی شهروندان چیست؟! سکوت تا کی ؟! فقط موقع رای گیری به سراغ مردم می روند!!

میلاد لارستان: فضای وسیع پارک ملت شهر لار فرصتی مناسب برای کسب درآمد پایدار برای شهرداری فراهم کرده که می توان با تجهیز آن به وسایل بازی، ایجاد سکوهای استراحت، فضاسازی و نورپردازی و استفاده از کوهپایه ها در احداث آبشار مصنوعی و ساخت مسیر کوهپایه ای، تسطیح و کف سازی محیط پارک و سایر اقدامات شاهد رونق بیش از پیش این مکان بود. حق پاسخگویی برای مدیران شهری محفوظ است.

گزارش تصویری / آئین تعویض پرچم گنبد امامزاده میرعلی بن الحسین(ع) لارستان

آئین تعویض پرچم گنبد امامزاده میرعلی بن الحسین(ع) لارستان به مناسبت حلول ماه ربیع الاول و اتمام ماههای محرم و صفر توسط خدام افتخاری این مکان مقدس انجام و پرچم مشکی حسینی جای خود را به پرچم سبز علوی داد. در زیر بخش هایی از این مراسم را می بینیم: