

۲

واحد های حل اختلاف در کالتری های فارس مستقر می شوند

۲

بررسی مسائل راه های فارس با حضور وزیر راه و شهر سازی

۴

رازی های جهانی افراد موفق

۶

امنیت غذایی و توانمندسازی زنان روستایی در دوران شیوع کووید ۱۹

۸

رئیس: شورای عالی فضای مجازی برای جبران عقب ماندگی ها باید فعال تر شود

وزیر محترم راه و شهر سازی

خواسته های بحق مردم لارستان در حوزه راه و شهر سازی را جامه عمل بپوشانید

الف: تاسیس اداره کل حمل و نقل جاده ای و امحاء یک بام و دو هوای دولت سابق

ب: تسریع در دوبانده کردن جاده جهرم-لار- بندرعباس

ج: اتصال راه آهن لار به ایستگاه زاهد محمود

د: تسریع در تامین هزینه راه های مواصلاتی گراش، اوز و خنج

ه: جهش در تولید مسکن برای مناطق مختلف لارستان و شهرستان های همجوار

و: تاسیس هرچه سریعتر کارگو در فرودگاه بین المللی لارستان

نسخه سر دینور

وحدت عامل پیشرفت جامعه

لارستان و شهرستان های هم جوار آن از گذشته تا حال با صمیمیت زندگی کرده اند و با وحدتی مثال زدنی کارها را پیش برده اند. این انسجام و وحدت باید تداوم یابد و صمیمیت یاد شده افزون و نسل به نسل منتقل گردد و ثمره آن از پدران به فرزندان برسد.

برخی معتقدند تشکیل ها و احزاب، یکی از راه های رشد و تعالی جامعه است. شاید همین طور باشد اما پرسش در این است که آیا تشکلهای متنوع و متعدد که هر چند ده نفری حول یک محور جمع شوند و درخواستی را مطرح می نمایند سازنده است یا شکننده؟ وحدت آفرین است یا تفرقه افکن؟ نتیجه بخش است یا بی فایده؟ این مسئله ای است که باید همه را به فکر فرو برد و همه حول یک محور گام بردارند که ثمربخش شود.

طبعاً این وحدت آفرینی از لار و لارستان به مناطق هم جوار سرایت می کند و سازندگی را به ارمغان می آورد و چنین نمی شود که هر گروه و دسته ای به حزب و جناح خود خرسند باشد و به آن ببالد.

پیروزی انقلاب اسلامی در سایه وحدت الهی صورت گرفت، سرفرازی در جنگ هشت ساله در پرتو وحدت بود. شکست داعش و پیروزی مقاومت در سایه وحدت انجام شد. وحدت و انسجام و یگانگی را قدر بدانیم و در زیر لوای رهبر عظیم الشان یکپارچه پیش برویم و خواسته های به حق را برای منطقه با مطالبات از مسئولین درخواست نموده و عملی سازیم.

عج غفرلکم

او پیروان خود را رها نکرده و به دست هواها نسپرده و مراقب آن هاست.

آن بزرگوار مراقب است و با تمام وجود می کوشد تا تحول نفسی را در این امت و این مردم به وجود بیاورد....

امام زمان (عج) در میان ما حضور دارد و هر عملی را که انجام میدهم، میبیند و میشوند.

روزی که مردم ما به این اعتقاد برسند و آن را لمس کنند بزرگترین جهش ها در راه تکامل زندگی شان به وجود می آید و این قدم اصلی برای تسریع در ظهور حضرت است....

شهید چمران

عج

فرا رسیدن سالروز شهادت یازدهمین سپهر فروزان آسمان ولایت و امامت حضرت امام حسن عسکری (ع) بر همه ی منتظران فرزند پاکش تسلیت باد.

سالروز آغاز امامت و ولایت امام زمان (عج) و تشکیر و تهنیت باد

همه ما می توانیم کمک کنیم تا خانواده ها دوباره گرد هم بیایند

واکسن بزنید

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

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: mdl.ir

کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314>

کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

کانال ایستا: <https://b2n.ir/213512>

پیج اینستاگرام: [milad__larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

حافظ، بخشی از حافظه تاریخی ایرانیان است ابعاد ناشناخته حافظ نیازمند تحقیق و پژوهش



بازنمایی کنند.

وی گفت: این روز را به همه علاقه‌مندان شعر و ادب فارسی، به ویژه مردم عزیز شیراز که توفیق دار دارند در کنار حافظ باشند، همچنین به همه ملت شریف ایران تبریک می‌گوییم؛ به مردمی که با تقال به دیوان حافظ به دنبال مشکل گشایی از کارشان هستند. امیدوارم توفیق دست دهد و به زودی در جلسه‌ای با حضور حافظ پژوهان عزیز کشور در حافظیه بتوانیم بیشتر و بهتر به بررسی جایگاه و اهمیت این شاعر گرانقدر ایرانی بپردازیم. به مناسبت بیستم مهر، روز بزرگداشت خواجه حافظ شیرازی، نشست پاسداری این شاعر و غزلسرای برجسته ایرانی در فضای مجازی به همت انجمن آثار و مفاخر فرهنگی برگزار شد.

واحد های حل اختلاف در کلانتری های فارس مستقر می شوند

وی برخورد قاطع با قاچاقچیان و کشف ۳۶ تن انواع مواد مخدر از سوداگران مرگ، حاکم ساختن نظم و امنیت بر جاده‌ها و محورهای مواصلاتی، برخورد با سارقان و برهم زبندگان نظم و امنیت جامعه و همچنین تلاش در راستای ایمن سازی فضای مجازی و اینترنتی استان تنها بخشی از فعالیت‌ها و خدمات پلیس است و همه ما که از امنیت ناشی از تلاش مسئولانه نیروهای انتظامی بهره می‌بریم باید قدردان این زحمات باشیم.

این مقام ارشد قضائی استان همچنین رسیدگی به پرونده‌ها به صورت آنلاین با همکاری کلانتری را مورد تأکید قرار داد و گفت: گسترش ارائه خدمات آنلاین فواید بسیاری دارد و لازم است در این زمینه ارتباطات دو مجموعه تقویت گردد.

رئیس کل دادگستری استان فارس، در ادامه با بیان اینکه کثرت ورود پرونده به کلانتری‌ها و در ادامه مطرح شدن این پرونده‌ها در دستگاه قضائی باعث مشغله فراوان دو مجموعه را شده است گفت: با استقرار واحدهای حل اختلاف ارتقائی امنیت مردم دارند تصریح کرد: نتیجه تعامل دو مجموعه تقویت بیش از پیش امنیت جامعه است و گسترش این امنیت می‌تواند زمینه توسعه سرمایه گذاری و اقتصادی استان را فراهم نماید.



رئیس کل دادگستری فارس، گفت: استقرار واحدهای حل اختلاف در کلانتری‌ها و کمک به ارائه خدمات آنلاین با همکاری پلیس و دستگاه قضایی استان فارس انجام می‌شود.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، حجت الاسلام و المسلمین کاظم موسوی در نشست مشترک قضائی و انتظامی فارس با تأکید بر اینکه پرسنل نیروی انتظامی با خدمت رسانی و مسئولیت‌پذیری و تلاش شبانه روزی خود نقش مهمی در حفظ و ارتقائی امنیت مردم دارند تصریح کرد: نتیجه تعامل دو مجموعه تقویت بیش از پیش امنیت جامعه است و گسترش این امنیت می‌تواند زمینه توسعه سرمایه گذاری و اقتصادی استان را فراهم نماید.

بررسی مسائل

راه‌های فارس با حضور وزیر راه و شهرسازی

وزیر ره و شهرسازی تعیین وقت شد. نایب رییس کمیسیون جهش تولید مجلس شورای اسلامی، اظهار داشت: تأمین زمین و ساخت مسکن برای اینثارگران موضوع بعدی بود که وزیر، قول قطعی برای حل مشکل مسکن همه اینثارگران فاقد مسکن را داد.

گرم‌تابانی از مشکلات راه‌های روستایی شیراز و زرقان

همچنین در جلسه ای که با حضور قادری و عزیزی دو نماینده شیراز در مجلس، معاون وزیر راه و شهرسازی شیرازی ومدیرعامل شرکت زیرساخت، دستیار وزیر نفت، مجری کمک های وزارت نفت، معاون وزیر تعاون و نماینده سازمان تأمین اجتماعی و مدیران وزارت راه و شهرسازی در محل شرکت زیرساخت در تهران برگزار شد، شروع باقیمانده بزرگراه شیراز عسلویه حداقل تا فیروزآباد تا جم و نیز تکمیل بخشهای کوار تا فیروزآباد مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

قادری درباره جزئیات این جلسه گفت: طی صورتجلسه ای سهم هر کدام از مجموعه‌های ذکر شده در این پروژه به عنوان یک پروژه سرمایه گذاری مشخص و قرار شد صورتجلسه تنظیمی برای گنجاندن در مصوبات سفر برای معاونت اول رئیس جمهوری ارسال شود. همچنین در جلسه دیگری که با حضور قادری و عزیزی دو نماینده شیراز و زرقان با مهندس امانی معاون وزیر راه و مدیرعامل سازمان حمل و نقل و پایانه‌ها و معاونین این سازمان و مدیر کل حمل و نقل پایانه های استان فارس در محل این سازمان برگزار شد، مشکلات راههای روستایی شیراز و زرقان مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

قادری اظهار داشت: در این جلسه قرار شد هزینه اجرای مسیر کیان آباد به گردنه باباحاجی توسط این سازمان تأمین و اداره کل حمل و نقل و پایانه های استان در اسرع وقت نسبت به انتخاب پیمانکار و شروع عملیات اجرایی این مسیر اقدام کند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، حافظ را بخشی از حافظه تاریخی ایرانیان نامید و گفت: حافظ ابعاد ناشناخته‌ای دارد که نیازمند پژوهش و تحقیق است.

محمدمهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در نشست مجازی روز بزرگداشت حافظ شیرازی با اشاره به ابعاد وجودی و شخصیتی لسان الغیب حافظ شیرازی اظهار کرد: دیوان حافظ امروز در کنار قرآن کریم و دیگر کتب ادعیه، جای ثابتی را در منازل ایرانیان به خود اختصاص داده است. او شخصیتی است که مردم در حل مشکلات و مسائلشان و زمانی که دچار تردید هستند به دیوانش تقال می‌زنند. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، افزود: هر خانواده و فرد ایرانی حکایت‌های زیادی را از تعاملاتش با دیوان حافظ دارد. این نشان می‌دهد امروز حافظ تبدیل به بخشی از حافظه تاریخی ما ایرانیان شده است. وقتی از حافظ صحبت می‌کنیم در حقیقت به او به عنوان نمادی از نمادهای هویت ملی ایرانی توجه می‌کنیم.عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی تأکید کرد: شایسته است ادبا، بزرگان و حافظ شناسان ما تلاش کنند ابعاد جدیدی از این هنر ماندگار حافظ که در قالب اشعاری زیبا برای همیشه در تاریخ ادبیات ما ثبت و ضبط شده را رمزگشایی و



نماینده ولی‌فقیه در استان فارس: امنیت، باید همزمان با آرامش در جامعه ایجاد شود

انسانی ممکن است تفاخر کند به هر چیزی، در حالی که صحیح این است که انسان هرچه بالاتر می‌رود تواضع بیشتری داشته باشد.

وی گفت: اما پلیس هوشمند پلیسی است که در حین انجام خدمتش و زمانی که این لباس مقدس را پوشیده، آخرت و قیامت را در نظر دارد، حساب آن را نگه می‌دارد و با نیت الهی اعمال قانون و نهایتاً تلاش می‌کند تا در کنار امنیت، آرامش نیز در جامعه برقرار باشد.

نماینده ولی‌فقیه در استان فارس با بیان اینکه حفظ شود و امنیت پایداری داشته باشیم. آیتا... دژکام با بیان اینکه خداوند در سوره حدید می‌فرماید آگاه باشید که زندگی دنیا بازی و سرگرمی است اگر از این غافل باشیم جایمان وسط جهنم است، عنوان کرد: برخی مسائل ظاهر و زینت دنیاست که البته گاهی لازم است اما در نهایت یک مسئله دنیایی است و یک بازیچه است که باید مراقب آن بود. هر

فرمانده سپاه فجر: حمایت جدی از ورزشکاران در دستور کار مدیران استان فارس قرار بگیرد

فارس شادی فزاینده‌ای را برای مردم این خطه به ویژه جامعه ورزش استان فراهم آورده که استقبال باشکوه و پرشور مردم از این جوانان گواه این موضوع است. سردار بوعلی، با اشاره به اینکه ورزشکاران و تیم‌های ورزشی استان فارس این ظرفیت را دارند که در زمینه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی در سطح کشور و جهان بدرخشند، خاطرنشان کرد: پیش نیاز این موضوع تحول نگاه مسئولان استان نسبت به مسئله مهم ورزش و تلاش بیش از پیش آنان برای پرورش استعدادهای جوان فارس است.

رفع تصرف ۴۱۷ هکتار از اراضی ملی هرمزگان



فرمانده یگان حفاظت منابع طبیعی و آبخیزداری هرمزگان ضمن تشریح عملکرد ۶ ماهه این یگان، از رفع تصرف ۴۱۷ هکتار اراضی ملی استان خبرداد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، رحیم اسفندیاری به تشریح عملکرد ۶ ماهه یگان حفاظت پرداخت و گفت: با تلاش و همت عوامل یگان حفاظت طی ۶ ماه اول سال جاری، حدود ۴۱۷هکتار از اراضی ملی و دولتی استان رفع تصرف و به بیت المال بازگردانده شده است که این میزان با رشد ۴۲ درصدی نسبت به دوره مشابه در سال گذشته بوده است.

وی با بیان اینکه ارزش ریالی زمین های بازپس گیری شده حدود۶۲میلیارد و۴۵۰میلیون ریال برآورد شده است گفت : این مبلغ مربوط به ۱۱۰افقره رفع تصرف است، از ابتدای سال، تاکنون ۶ مورد احکام قضایی دریافت شده که رفع تصرف انجام پذیرفته است.

وی با بیان اینکه اجرای احکام برای بیش از ۱۱هکتار اراضی دولتی انجام شده گفت: ارزش ریالی این اراضی در مجموع ۵ میلیون و ۱۲۲میلیون ریال عنوان شده است.

اسفندیاری درباره وقوع حریق مراتع نیز با توجه به دمای بالای هوا اضافه کرد: تدابیر لازم از قبل پیش‌بینی شده و با توجه به آمار در شش ماهه اول سال جاری۴افقره حریق در مراتع استان به وقوع پیوست که توسط نیروهای یگان حفاظت اطفاء شد.

انسان و در وسایلی که انسان اختراع می کند محقق شده، آیا امکان‌پذیر است که از این نیز بالاتر برود؟ امام‌جمعه شیراز با تأکید براینکه قطعا هوش و منطق یک ویژگی منحصر به‌فرد برای انسان است و خداوند انسان را در قله عالم خلق کرده است، خاطرنشان کرد: هوشمندبودن یک پلیس را هیچ موجودی و کامپیوتری نمی‌تواند داشته باشد هوشمندی پلیس این‌گونه است که پلیس خودش را خرج می‌کند تا انسان، انسانیتش حفظ شود و امنیت پایداری داشته باشیم.

آیتا... دژکام با بیان اینکه خداوند در سوره حدید می‌فرماید آگاه باشید که زندگی دنیا بازی و سرگرمی است اگر از این غافل باشیم جایمان وسط جهنم است، عنوان کرد: برخی مسائل ظاهر و زینت دنیاست که البته گاهی لازم است اما در نهایت یک مسئله دنیایی است و یک بازیچه است که باید مراقب آن بود. هر

مسابقات جهانی کشتی فرنگی نروژ بار دیگر ظرفیت و استعدادهای درخشان این استان در حوزه ورزش قهرمانی را به نمایش گذاشت.

وی با بیان اینکه جوانان کشتی‌گیر قهرمان نمونه‌ای از استعدادهای بی‌شمار فارس هستند، گفت: پرورش استعدادهادر حوزه ورزش نیازمند عزم جدی و حمایت مسئولان ارشد فارس و پیگیری مستمر این موضوع توسط مدیران حوزه ورزش در سراسر استان است.

فرمانده سپاه فجر، با بیان اینکه ترویج فرهنگ ورزش یکی از راهکارهای ایجاد امید و نشاط در جامعه است، گفت: قهرمانی جوانان برومند

تقدیر یاوران شورای محله کپویه از شهردار لار

خوب شهروندان به ثمر رسیده است. شهردار لار همچنین از انجام پروژه های جدید شهری در آینده نزدیک خبر داد. اشکان عسکری، عضو شورای اسلامی شهر لار و از اهالی محله کپویه هم گفت: تا کنون پروژه های خوبی در محلات مختلف شهر لار از جمله محله کپویه اجرا شده است و این کار به دور از هرگونه نگاه قومی و محله ای، ادامه خواهد داشت. در پایان، یاوران شورای محله کپویه با اهدا قاب عکس مزین شده با کلام وحی، از شهردار لار تقدیر کردند.

نماینده ولی‌فقیه در استان فارس: امنیت، باید همزمان با آرامش در جامعه ایجاد شود

تسnim، بهنقل از روابط عمومی نهاد نمایندگی ولی‌فقیه در استان فارس، آیتا... لطفا... دژکام در دیدار با فرمانده انتظامی استان فارس به مناسبت گرامیداشت هفته ناجا اظهار داشت: شعاری که امسال برای هفته نیروی انتظامی انتخاب شده پلیس هوشمند و امنیت پایدار است که با یک هوشمندی انتخاب شده است و جای صحبت کردن در خصوص این شعار بسیار است.

وی با بیان اینکه هوشمندی در روزگار ما هم یک بحث فنی و هم یک بحث فلسفی است، افزود: ما می‌گوییم انسان هوش دارد اما تفاوت هوش انسان با هوش مصنوعی چیست؟ تفاوت عمده انسان و غیرانسان همین هوش انسان است که مواردی چون اختیار و انتخاب از همین ناشی می‌شود اما اگر هوش را بتوانیم بسازیم باید دید این هوش چیست و چگونه است؟ اگر هوشمندی در حد اعلائی که امروز می‌بینیم در

یاوران شورای محله کپویه شهر لار، با حضور در شهرداری، از شهردار این شهر تقدیر کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، در این دیدار که در دفتر معاونت عمرانی شهردار انجام شد، یاوران شورای محله کپویه طی سخنانی از خدمت ارزنده شهردار، معاونت عمرانی و مجموعه شهرداری در زمینه های مختلف شهری تقدیر کردند.

محمدرضا قنبرنژاد شهردار لار هم در این دیدار گفت: تمام این کارها با همکاری و تعامل



نماینده ولی‌فقیه در استان فارس، گفت: امنیت باید همزمان با آرامش در جامعه ایجاد شود و خیلی وقت‌ها یک پلیس می‌تواند با هوشمندی در مواجهه با مردم، آرامش و امنیت را در جامعه ایجاد کند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری

فرمانده سپاه فجر: حمایت جدی از ورزشکاران در دستور کار مدیران استان فارس قرار بگیرد



تولید کنندگان برای صادرات محصولات از ظرفیت مناسبی برخوردارند



رهبری» در خصوص منع واردات لوازم خانگی خارجی قطع حلقه‌های وابستگی و حمایت بیشتر از تولید کنندگان داخلی در دستور کار قرار گرفت این درحالی است که تولیدکنندگان لوازم خانگی در کشور علاوه بر ظرفیت مناسب

برای تأمین نیازهای داخلی از ظرفیت خوبی برای صادرات محصولات به کشورهای همسایه برخوردار هستند.

ایزدی، با اشاره به اینکه ۵۱ درصد تولیدات این نمایشگاه را متخصصان و تولیدکنندگان استان فارس ارائه داده است گفت: ۴۳ شرکت از سراسر نقاط کشور از جمله فارس، تهران، خراسان رضوی، اصفهان، آذربایجان شرقی و زنجان در این نمایشگاه حضور دارند.

وی با بیان اینکه در این نمایشگاه تعداد ۲۳۰ غرفه به ارائه دستاوردهای تولید کنندگان می‌پردازند، افزود: انواع یخچال، فریزر، اجاق گاز، هود، سینک، تلویزیون، ماشین ظرفشویی، لباسشویی، جاروبرقی، صوتی و تصویری و لوازم آشپزخانه زمینه فعالیت مشارکت کنندگان در این نمایشگاه است.

نمایشگاه تخصصی فرش ماشینی، موکت، کپوش و کالای خواب و نمایشگاه لوازم خانگی، صوتی و تصویری از ۱۹ تا ۲۳مهرماه هر روز از ساعت ۱۶ تا ۲۱ پذیرای بازدیدکنندگان است.

بیشتر جیب برها از شیوه ایجاد حواس پرتی، تنه زدن یا پاشیدن چیزی بر روی لباس و پاک کردن آن، نزاع و درگیری های ساختگی استفاده می کنند. در صورت مواجهه شده با اینگونه موارد با حفظ خونسردی خود، متخلفان را در انجام نیات پلیدشان ناکام سازید.

(پلیس پیشگیری فرماندهی انتظامی استان فارس)



رقابت در کسب و کارهایی مثل رستوران ها و فست فودها بسیار بالا و فشرده است. خصوصا اگر بازاریگی راه اندازی و افتتاح شده باشند.بنابراین برای موفقیت در این بازار رقابتی،میبایست تکنیک ها و استراتژی های عملی و کاربردی بازاریابی را بکار ببرید. در این مقاله از پاونو ، انواع تکنیک های بازاریابی و جذب مشتری را برای رستوران و فست فودها به شما آموزش میدهیم.

۱- بازاریابی با عکاسی های خوشمزه

اگر به هرکدام از شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام سر بزنید، در دسته بندی های ترند آنها،با یک بخش مخصوص غذا و خوراکی ها مواجه میشوید که طرفدارهای زیادی داشته و در آن انواع عکس، پست و تبلیغات درمورد غذا ها، خوراکی ها یا رستوران ها دیده میشود. همین سر نخ خوبی برای بکارگیری اولین تکنیک طرح تبلیغاتی و بازاریابی برای تبلیغ رستوران و فست فود است.از غذا ها و خوراکی هایی که سرو میکنید عکس های جذاب و هیجان انگیز بگیرید. ترغند ها و راهکارهای بصری که چشم افراد را به خود درگیر میکند، پرمخاطب ترین بخش از فضای مجازی و دیگر ابزارهای تکنولوژیکی اجتماعی هستند.

نکته مهم در همین ابتدا آنکه چندان به مهارت‌های عکاسی خود اعتماد نکنید و اجازه بدهید یک عکاس حرفه ای و متخصص که تجربه عکسبرداری و تبلیغات در زمینه غذا و رستوران ها را دارد، این کار مهم را برعهده بگیرد. چراکه اگر بهترین شیوه و طراحی را برای خوراکی ها یا غذاها را در میان دیگر



قبل از هرچیز بهتر است بدانید که این محصول یا خدمات شما نیست که گاهی «غیرجذاب» قلمداد می‌شود بلکه مدل برندینگ و بازاریابی کسب‌وکار شماست که محصول را غیرجذاب جلوه می‌دهد حدود ۲۰ سال پیش، اگر می‌گفتید که برگزارکننده کلاس‌های مشاوره مالی یا عینک فروش هستید یا تشک می‌فروشید، احتمالا در دوره‌می‌ها محبوبیت کمتری نسبت به دیگران داشتید. اما این روزها همه چیز تغییر کرده‌است. امروزه داغ‌ترین برندهای معروف جهان از همان دسته کسب‌وکارهایی هستند که در گذشته جزو دسته غیرجذاب‌ها حساب می‌شدند. بهترین مثال، واربی پارکر و کلسپر است (همان کسب‌وکاری که کمی پیش گفتیم، برگزارکننده کلاس مشاوره مالی، عینک‌فروش و تشک‌فروش هستند) اکنون آن‌ها جذاب‌ترین محتواهای شبکه‌های اجتماعی را تولید می‌کنند و از این‌که در جهان برای طنزپرداز بودن معروف شده‌اند، لذت می‌برند و کسب‌وکارهای زیادی را هم همراه خود کرده‌اند. این موضوع نشان می‌دهد، این خدمات و محصولات نیست که غیرجذاب است بلکه مدل بازاریابی و برندینگ است که می‌تواند خسته‌کننده باشد. چرا که با شبکه‌های اجتماعی، حتی کوچک‌ترین کسب‌وکارها هم شانس دیده‌شدن دارند.

راه‌هایی برای زنده کردن کسب‌وکار «غیرجذاب»

راهکار اصلی اینجااست: بازاریابی معمولا درباره این نیست که شما چه چیزی می‌فروشید بلکه درباره این است که چطور می‌خواهید بفروشید. پس دیگر هیچ توجیهی برای جذاب نبودن ندارید. حتی اگر در کار خریدوفروش محصولات پلاستیکی یا فروش گاز پانسمان پزشکی یا مشاور املاک هستید، فرصتی برای لذت بردن و آگاهی دادن به‌دنبال‌کنندگان خودتان در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. داستان خودتان را بگویید: کسب‌وکارتان هرچه هست، باید یک جرقه اولیه یا «چرا»ی بزرگی برای شروع همه چیز داشته باشد. از واقعی بودن و به اشتراک گذاشتن حقیقت هم نترسید. آنچه جذاب‌تر است: به نظر شما تولیدی سنگ توال، از تخفیف ۲۵ درصدی فصل گذشته‌اش می‌گوید یا از

رقبای خود دارید، ممکن است شیوه و سبک عکاسی شما نتواند همه کیفیت و هنر‌تان را به مردم و مشتریان خود نشان بدهد.

یک نکته مهم دیگر در این نوع بازاریابی تبلیغاتی، استفاده از هشتگ میباشد . اگر قبل از کلماتی که قصد تبلیغ آنها را در پیج های شبکه های اجتماعی دارید، این علامت را بگذارید، مخاطبینی که دنبال این نوع کلمات هستند، آسانتر و با احتمال بسیار بالاتری با پیچ و پست هایتان روبرو خواهند شد.

۲- بازاریابی دیجیتال با اپلیکیشن ها

استفاده از ابزارها و اپلیکیشن های غذایی میتواند به شکل قابل توجهی رستوران و فست فود ها را بر سر رانها بیندازد.همچنین میتوانید برای سرویس سفارش ، ارسال یا مکاتبه با مشتریان خود ، از امکانات اپلیکیشن های دیگر برای تبلیغات و بازاریابی رستوران خود استفاده کنید. در همین زمان ، بد نیست به شیوه های سنتی اقدام به بازاریابی و تبلیغ رستوران و فست فود خود نمایید. مانند پخش کردن کارت ویزیت یا تراکر های جذاب ، مختصر و با یک شعار مشتری پسند اما منحصr بفرد در محدوده محل کسب خود. مشاوره بگیرید

۳- بازاریابی با گوگل مپ

گوگل ری ویو (google reviews) ، یکی از بهترین ابزارها برای معرفی محل و نمایش بازخورد مشتریان است که بخوبی میتواند رستوران یا فست فود شما را بدون هزینه تبلیغ کند. از آنجا که گوگل مپ ثبت محل کسب و

ایده های بازاریابی برای رستوران و فست فود ها



کار شخصی را برای ایران تحریم کرده است، میتوانید در شبکه های اجتماعی دیگر مثل فیس بوک یا لینکدین یک صفحه غیر شخصی (پیچ کمپانی) بسازید، و بعد در بخش آدرس در تنظیمات پروفایل آنها ، هم از روی نقشه دستی و هم بصورت نوشتاری آدرس رستوران یا فست فود خود را وارد و ذخیره نمایید. پس از آن با چند اکانت جیمیل مختلف ، در زمانهای مختلف ، محل کسب خود را بر روی نقشه در گوگل اپ وارد نماییدو حتی برای آن امتیاز یا نظر (ری ویو) بگذارید. اگر چند روز صبر کنید، گوگل به این اطلاعات اعتماد میکند و آدرس های ثبت شده را در نقشه خود نشان خواهد داد. از این به بعد هر زمان که عنوان رستوران و فست فود شما در گوگل جستجو شود، یک باکس کوچک نظرات در زیر نقشه محل کسب تان،



شانس خوب می‌شود، به خاطر ناراضی بودن دیگران از شرایط، در ذهن شما شکل می‌گیرد.
راز ششم — شانس خوب به سراغ کسانی می‌رود که آمادگی لازم را دارند. فرض کنید که شما به عنوان یک بازیگر آماتور در یک تئاتر محلی مشغول به نقش‌آفرینی هستید. یک تولیدکننده بزرگ سینما بر حسب یک اتفاق تصمیم می‌گیرد که به دیدن نمایش شما بیاید و بعد چیز خاصی را در بازی شما کشف می‌کند که منجر به قرار ملاقات با شما و سپس پیشنهاد یک تست سینه‌ای می‌شود. آیا شما برای یک چنین موقعیتی آماده شده، تحصیل‌کرده یا مهارت خاصی را آموخته بودید؟ نه؛ شما تنها مسیری را آغاز کرده بودید. اگر شما کاری را آغاز کنید احتمال این که آن را خوب انجام دهید وجود دارد. در واقع شما یک گام به سمت رویاهایتان برداشته‌اید. اما اگر این کار را آغاز نمی‌کردید... خوب موقعیت‌های بعدی هم مسلما برایتان رخ نمی‌داد. راز هفتم — شما هم می‌توانید چیزهای خوب را جذب کنید. تمام حرف سر این مطلب است که سعی کنید در درون حوادث بد، فرصت‌ها را بیابید و مهارت‌هایتان را بهبود دهید. همه افراد موفق، همواره روی آنچه می‌خواهند تمرکز می‌کنند و با تلاش زیاد به آنچه می‌خواهند می‌رسند بنابراین موفقیت و شانس‌شان تصادفی نیست. اکثر افراد موفق، صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوند چند دقیقه را صرف فکر کردن به اهداف و ارزش‌هایشان می‌کنند. سعی کنید مسوولیت موارد بد و نامطلوب در زندگی خود را به عهده بگیرید. اگر اکنون در موقعیت



اگر مخاطبان شما صفحه را اسکرول کنند و چیز جدیدی یاد بگیرند، تمام است.
به پشت صحنه بروید: در شرکت شما

تیزر ها و فیلم ها ست.همچنین فراموش نکنید که زمان این ویدئو ها کوتاه باشد تا اثر معکوس تبلیغاتی و بازاریابی رستوران‌تان نداشته باشد.

۶-افراد مشهور را فراموش نکنید

اگر مقیاس کسب و کار یا بودجه شما این امکان را میدهد، میتوانید از میان بسیاری از سلبریتی های هنری یا فرهنگی و ورزشی افرادی را به رستوران یا فست فود خود دعوت نمایید و با روش های مختلف ، مردم را از زمان حضور این افراد مشهور مطلع نمایید. با اینکار بخاطر کنجکاوی و دیدن سلبریتی مورد نظر ، افراد زیادی به رستوران یا فست فود شما سرازیر میشوند .

۷-بازارابی رستوران با خرید سایت

یکی از بهترین ایده های بازاریابی دیجیتال برای رستوران و فست فود ها ، داشتن یک سایت شخصی ست. علاوه بر آنکه این سایت ابزارها و امکانات زیادی در اختیارتان برای تبلیغات کسب و کارتان قرار میدهد، میتوانید مانند یک مجله غذایی ، به یک مرجع از دانستنی های آشپزی ، تهیه غذا و خوراکی ها تبدیل شوید و از این طریق مخاطبان قابل توجهی جذب نمایید.

همینطور با این تکنیک، وجهه کسب و کار شما رسمی تر و معتبر تر از رقبایتان در بازار مشتریان نشان داده خواهد شد.

۸-بازارابی با اعتماد سازی

از کارمندان و آشپزها ، عکسهای واقعی اما جالب تهیه کنید!

رستوران شما باکیفیت ترین و خوشمزه ترین خوراکی ها را به مشتریان ارائه میدهد. قیمت

ناراحت‌کننده‌ای به سر می‌برد هرگز توان تغییر آن را نخواهید داشت مگر این‌که واقعیت را بپذیرید که اتفاقات بد ایجاد شده را شما خلق کرده‌اید. به خود بقبولانید که شما هم مشکلاتی را ایجاد می‌کنید، در این هنگام است که شما می‌توانید آن شرایط را تغییر دهید. شاید در ابتدا این کار غیر ممکن به نظر برسد، اما خوشبختانه آن‌قدرها هم مشکل نیست. ذهن شما همچون یک کاسه است. اگر این کاسه با آب گل آلود پر شود، تنها کاری که باید انجام دهید این است که جریانی از آب تازه و تمیز را به داخل ظرف هدایت کنید. به زودی کاسه (یا همان ذهن شما) با آب تازه و تمیز جایگزین می‌شود.

افکار روزانه خوب و تازه، چیزهایی را که در زندگی ظاهر می‌شود تغییر می‌دهد، بدون این‌که به انقلابی بزرگ نیاز داشته باشید. شما در درون خود کار می‌کنید و اتفاقات بیرونی به خودی خود خوب پیش خواهند رفت. این بدین معناست که شما با افکار قدیمی نمی‌جنگید.

شما به آن‌ها کمترین انرژی را می‌دهید. مقاومت و مقابله نمی‌کنید، بلکه به جای آن توجه خود را هر چه بیشتر روی موارد خوب و مثبتی که می‌خواهید در زندگی‌تان ظاهر شود یک تولیدکننده بزرگ سینما بر حسب یک متمرکز می‌کنید. تمامی شانس‌هایی که شما در طول زمان به آن‌ها فکر کرده‌اید به تدریج برایتان رخ می‌دهد و یک روز بیدار می‌شوید و به می‌فهمید که به فردی خوش‌شانس تبدیل شده‌اید بدون این‌که بدانید این اتفاقات چه موقع در زندگی‌تان روی داده است.

آیا این بدین معناست که شما هرگز نباید تصمیمات سخت و دشوار بگیرید یا با افراد پرتنش ارتباط برقرار کنید؟ البته که نه، اما شما هنگام گرفتن تصمیمات مشکل و یا رویارویی با افکار پرتنش، موقعیت‌ها را ساده‌تر از قبل خواهید یافت، زیرا تصور واضح‌تری از اتفاقات دارید و رویدادهای زندگی در نظر شما بزرگ جلوه نخواهند کرد.

این‌ها ه فت راز افراد خوش‌شانس است و آن‌ها به جز این هفت مورد کار خاص دیگری انجام نمی‌دهند. در انتها بهتر است بدانید که خوش‌بینی کلید خوش‌شانسی است. اگر شما به خود لقاا کنید که فردی خوش‌شانس هستید، رفتارهایی مطابق با این تفکرات خواهید داشت پس اتفاقات خوبی در زندگی‌تان رخ داده، در نتیجه خوش اقبالی به شما روی خواهد آورد. با انجام این کارها و به‌کارگیری این توصیه‌ها مطمئن باشید که شانس، در خانه شما را هم خواهد کوبید!

می‌شود؛ یک حس افسونگری درباره دیدن جزئیات کسب‌وکارها وجود دارد. اگر می‌توانید پشت صحنه تولید محصولات یا وقایع شرکت‌تان را برای دنبال‌کنندگان‌تان بخش کنید، به شما توصیه می‌کنیم: حتما این کار را کنید!

اعتماد و اعتماد کسب کنید: کلی ترفند در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. (فیلتر: بارزترین آنهاست که حتما اسمش را شنیدید.)، اما دقیقا به همین دلیل است که کسب اعتماد سخت شده. خیلی خوب و عالی می‌شود که برندی خود واقعی‌اش باشد. صادق و شفاف باشید. محتوایی تولید کنید که معنادار هستند و می‌توانید با گذر زمان اعتماد مشتریان‌تان را به‌دست آورید. پرسش و پاسخ برگزار کنید: آیا پیشنهاد تجاری پیچیده‌ای دارید (مالیات‌ش چطور می‌شود؛ یک حس افسونگری درباره دیدن جزئیات کسب‌وکارها وجود دارد. اگر می‌توانید پشت صحنه تولید محصولات یا وقایع شرکت‌تان را برای دنبال‌کنندگان‌تان بخش کنید، به شما توصیه می‌کنیم: حتما این کار را کنید!

اعتماد و اعتماد کسب کنید: کلی ترفند در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. (فیلتر: بارزترین آنهاست که حتما اسمش را شنیدید.)، اما دقیقا به همین دلیل است که کسب اعتماد سخت شده. خیلی خوب و عالی می‌شود که برندی خود واقعی‌اش باشد. صادق و شفاف باشید. محتوایی تولید کنید که معنادار هستند و می‌توانید با گذر زمان اعتماد مشتریان‌تان را به‌دست آورید. پرسش و پاسخ برگزار کنید: آیا پیشنهاد تجاری پیچیده‌ای دارید (مالیات‌ش چطور

های منو هم معقول و قابل قبول است. فضای داخلی رستوران یا فست فود تان هم طراحی جذاب و مشتری پسندی دارد و انواع تبلیغات و بازاریابی را هم برای رستوران و فست فود خود انجام داده اید. با این وجود بازهم مشتریان دوست دارند بدانند در آشپزخانه چه خبر است!

از کارمندان ، آشپزها و دیگر کارکنان خود عکسهای جذاب و مختلفی تهیه کنید و به این صورت آنها را به مشتریان خود معرفی نمایید. این عکسها میتواند کارمندان شما را در حال انجام کارهای رستوران یا در دوره همی ها و تفریحات جمعی همراه با دیگر همکارانشان نشان بدهد. بخاطر داشته باشید که یکی از موثر ترین راه های و تکنیک های بازاریابی معرفی صادقانه و اعتماد سازی میان مخاطبان بازار هدف میباشد.

یک نکته مهم آنکه مرتب بودن و زیبایی پوشش کارمندان ، کسب و کار شما را منسجم تر و بهتر به دیگران معرفی میکند.

لبند و انرژی را در عکس ها فراموش نکنید!
۱۰- سراغ منتقدان رستوران ها و خوراکی ها بروید

افراد سرشناس زیادی به عنوان آشپز یا منتقد رستوران ها و فست فود ها اشتغال کاری دارند که میتواند در رسانه های کاری خود ، در مورد منو یا دیگر جنبه های کسب و کارتان مطالبی برای مخاطبان قابل توجه خود بنویسند و هرچقدر که این نوشته ها نکات مثبت بیشتری را بخود اختصاص بدهد، بازاریابی و تبلیغات برای رستوران شما موفق تر در این زمینه عمل نموده است.

است؟) یا با محصولاتی سروکار دارید که مربوط به بدن است؟ ممکن است مخاطبان شما سؤالاتی پیرامون محصولات‌تان داشته باشند. در فیسبوک AMA برگزار کنید، یا در تیک‌تاک پخش زنده تکی پرسش و پاسخ بگذارید یا از استیکرهای پرسشی اینستاگرام استفاده کنید.



با یک شخص خلاق و طنزپرداز هم گروه شوید: بهترین راه برای این‌که نشان دهید ملال‌آور و خسته‌کننده نیستید؟ از کسی دعوت کنید تا اعتبار تجاری شما را بالا ببرد. برای نفوذ در شبکه‌های اجتماعی، همکاری با یک محصول یا یک اینفلوئنسر یا عضوی از جامعه اینفلوئنسرها شریک شوید و با آن‌ها گفتگو یا مصاحبه کنید. احتمالا فاکتورهای خوب آن‌ها می‌تواند تاثیر خوبی روی برند شما بگذارد.

انسان باشید!:هیچ معنی ندارد که نشان دهید خودتان یا مخاطبان‌تان کامل و بی‌نقص هستید. چون هیچ‌کس کامل نیست. یک چیز خیلی قدرتمند و خوب درباره ضعف انسان‌بودن وجود دارد. به اشتراک گذاشتن تجربیات سخت و دردناک – چه از طرف خودتان باشد یا از طرف جامعه – باعث همدلی و نزدیک‌تر شدن مخاطب به شما می‌شود.

مسابقه برگزار کنید: مردم دوست دارند برنده شوند! یک مسابقه با محور جایزه محصول یا خدمات خودتان یا چیزی مربوط به حرفه و کسب‌وکارتان برگزار کنید و بیشترین بازخوردها را خواهید داشت.

سری به موضوعات دست اول بزنید: اگر فکر می‌کنید محصولات شما آن‌قدر ساده هستند که صحبت درباره آن‌ها در هر پست حوصله‌سربر است، مشکلی نیست؛

موضوعات مختلف دیگری برای صحبت درباره آن‌ها هست. خوشبختانه، همیشه موضوعات دست اول ترند یا رویدادهایی برای پرداختن به آن‌ها وجود دارد. به گفتگوهای اجتماعی گوش دهید تا ببینید مخاطبان شما کجا و دنبال چی هستند یا روی هشتگ‌های ترند بزنید تا ببینید چه صحبت‌هایی دست اول است.

به‌یاد ماندنی باشید: اکانت شبکه اجتماعی شما یک قطره در اقیانوس محتوای شبکه‌های اجتماعی است. اگر مانند هر اکانت دیگری یک عکس از قهوه‌تان می‌گذارید و می‌نویسید پنجنشنبه‌رو دوست دارم! و محتوای ضعیف منتشر می‌کنید، چرا کسی باید به اکانت شما دوباره سر بزند؟ با استفاده از اینفوگرافیک یا میم خنده‌دار یا تصاویر چشمگیر، از بقیه متمایز شوید.

«توانمندسازی زنان روستایی در دوران شیوع کووید ۱۹» و ایجاد آگاهی از مبارزات این زنان، نیازهای آنها و نقش حیاتی آنها در جوامع است.

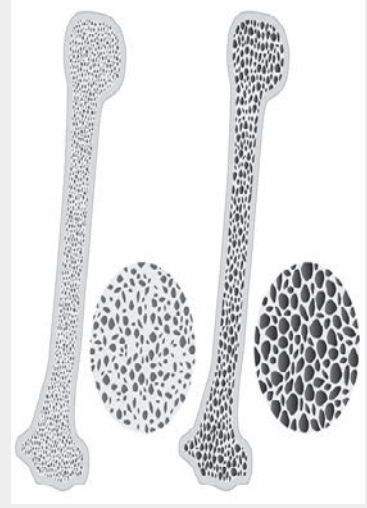
امنیت غذایی خانواده وقتی تأمین می شود که:
۱. خانواده برای حدود یک سال آینده دسترسی به مقدار کافی و متنوع از مواد غذایی برای رفع نیاز غذایی اعضای خود را داشته باشد.

۲. در خانواده سرانهٔ سبد غذایی به صورت صحیح انتخاب و تهیه شود و برای افرادخانواده کافی باشد.

۳. غذای خانواده به صورت صحیح طبخ شود تا عناصر و مواد غذایی سالمو صحیح به سلول ها و اندام های بدن برسد.

ایران کشوری با درآمد متوسط رو به بالا است . فرصت های شغلی محدود، عدم دسترسی به زمین های کشاورزی و آب کافی ممنوعیت نگهداری دام به این معنی است که برخی از مردم قادر به تأمین امنیت غذایی خود نیستند. رژیم‌های غذایی یکسان و استفاده از شیوه‌های مضر مانند حذف وعده‌های غذایی یا مصرف غذاهای ارزان، ناسالم یا قند زیاد، اغلب منجر به مشکلات مزمن بهداشتی مانند فشار خون بالا و دیابت می شود از طرفی بر اثر پیامدهای بهداشتی و اجتماعی- اقتصادی ناشی از بیماری کووید-۱۹، احتمال می‌رود که وضعیت تغذیه آسیب‌پذیرترین گروه های

دلایل ایجاد پوکی استخوان



پوکی استخوان بیماری خاموش است که ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد تا اینکه فرد با شکستگی در بدن به همراه ضربه ای خفیف مواجه شود. این افراد با تغییر حالت در نشستن که انتظار شکستگی از آن وجود ندارد دچار شکستگی می شوند و فرد با درد زیاد متوجه شکستگی و بیماری خود می شود. پزشک باید برای بیماریانی که فاکتورهای خطر مثل بیماری های زمینه ای داشته و کورتون مصرف می کنند درخواست تراکم استخوان دهد تا در صورت پوکی استخوان درمان صورت گیرد. برای خانم‌هایی که هیچ فاکتور خطری ندارند تست تراکم استخوان ۵ سال پس از بانسگی درخواست می‌شود. این تست برای آقایان در صورت نداشتن هیچگونه فاکتور خطری پس از ۶۵ سالگی درخواست می شود.

تغذیه مناسب، مصرف نکردن دخانیات و ورزش کردن را برای تداوم استحکام استخوان ها ضروری است، رعایت این موارد باعث می شود افراد به استئو پروژ مبتلا نشوند ولی رعایت نکردن آن سن ابتلا را جلو نمی اندازد. م در آزمایشات دوره ای کمبود ویتامین D یا هرگونه اختلال هورمونی را که می تواند موجب درخواست تست تراکم استخوان شود را دنبال می کنیم. هرگونه مشکل هورمونی و کمبود الکترولیت در بدن می تواند منجر به درخواست تست تراکم استخوان در سنین مختلف گردد.

استفاده از لبنیات، حبوبات و مغزهای مختلف مثل پسته و بادام و گردو و انواع گروه های غذایی برحسب کالری مناسب در صورت نداشتن منع مصرف باید در رژیم غذایی قرار گیرد. ورزش برای سلامت ضروری است که می تواند در حد پیاده روی ساده باشد. از استعمال دخانیات جدا باید دوری کرد و در آخر از مصرف داروهای هورمونی پرورش اندام باید خودداری کرد و در صورت لزوم این داروها باید تحت نظر پزشک استفاده شوند.



۵۲۴۴۳۸۴۴ ۵۲۴۴۴۷۷۵

امنیت غذایی و توانمندسازی زنان روستایی در دوران شیوع کووید ۱۹



جمعیتی بیش از پیش وخیم این همه‌گیری باعث افزایش تعداد افراد دچار کمبود تغذیه شده است رژیم های غذایی سالم برای بسیاری از افراد خصوصا فقرا مقرون به صرفه نیست. برآورد می‌شود که رژیم‌های غذایی سالم به طور میانگین پنج برابر گران‌تر از رژیم‌های غذایی سرشار از نشاسته – که تنها انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند هستند از تهدیدات غذایی که در حال حاضر دنیا را تحت تاثیر قرار داده، استفاده از فست‌فودها و استفاده نکردن از سبزیجات است. این نوع از رژیم باعث چاقی و اضافه وزن می‌شوند و در نهایت فرد با بیماری‌های زیادی روبرو خواهد شد. این در حالی است که به سادگی می‌توان این رژیم را

نیازهای تغذیه ای سالمندان



در افراد مسن مصرف روزانه ۸ – ۶ لیوان مایعات ترجیحا آب برای پیشگیری از یبوست وکم آبی بدن توصیه می شود، زیرا افراد مسن

علیرغم نیاز واقعی به مایعات کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست می باشند. با افزایش سن نیاز به انرژی کاهش می یابد به همین علت نیاز متابولیسمی بدن به انرژی کمتر از سایرگروه های سنی است. افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیازمند غذای کمتری برای ثابت نگهداشتن وزنشان هستند. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می شود غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر مصرف کنند و مصرف مواد شیرین و چربی ها را نیز کاهش دهند.

از آنجاکه در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می یابد، پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا(از لحاظ پروتئین) مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی تأمین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمامی اسیدهای امینه ضروری مورد نیاز بدن را تأمین می کنند. پروتئین حدود ۱۵٪ کل انرژی روزانه را تشکیل می دهد. توصیه می شود حدود نیمی از پروتئین

زیرا آنان بخشی از درآمد خود را صرف تغذیهٔ خانوار می کنند. در نهایت آگاهی و فرهنگ تغذیه ای جامعه نیز حائز اهمیت است. آگاهی مادران از الگوی صحیح تغذیه در دوران بارداری و شیردهی و نیز درخصوص تغذیهٔ کودکان و نوجوانان موجب خواهد شد با جایگزینی مواد غذایی همگن و با ارزش یکسان از نظر ترکیبات غذایی و با توجه به نوسانات قیمت آنها، انرژی،پروتئین و ویتامین های لازم به افراد خانواده با توجه به سن و نوع فعالیت آنها تأمین شود و از آثار ناگوار سوء تغذیه تا حدودی پیشگیری شود. از طرفی فرهنگ ایرانی از نظر تغذیه ای غنی است، چون در طول دو تا سه هزار سال تمدن ایرانی، مردم در معرض خطرات مختلفی مانند خشکسالی، قحطی، جنگ، بیماری وو… بوده‌اند.

در نتیجه به خوبی یاد گرفته‌اند که چگونه در برابر این شرایط جان سالم به در برند. یکی از این راه‌ها، تولید غذاهایی ارزان، با مواد اولیه داخلی و هماهنگ با ذائقه اعضای خانواده بود. از این رو، تبلیغات و دادن آگاهی های لازم، به ویژه به زنان و دختران روستایی (در دوران تحصیل)، حائز اهمیت است و می تواند سلامت خانواده را در آینده تضمین کند.

فصلیات افتخار
کارشناس مسئول تغذیه
معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی لارستان

یابد. از طرف دیگر در سالمندان به علت مصرف ناکافی گوشت دریافت این ویتامین کاهش می یابد. توصیه می شودبطور منظم منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (پوست نگرفته) مصرف شود. کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که غذاهای کم انرژی مصرف می کنند و یا مشکوک به سوء تغذیه هستند شایع است. نیاز مردان و زنان سالمند به آهن یکسان است و میزان توصیه شده روزانه به طور متوسط ۷ میلی گرم است. زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر،گشنیز و بخش های تیره برگ از منابع آهن می باشند.

مصرف روی در سالمندان پایین است. بعلاوه ممکن است افراد مسن جذب روی کمتری نسبت به افراد جوان تر داشته باشند. برخی از عوامل شامل داروهایی که مصرف آنها در میانسالان شایع است مانند مکمل های آهن و کلسیم می توانند جذب روی را مختل کرده و یا ترشح آن را در ادرار افزایش دهند و این مسئله منجر به کمبود روی در بدن شود. به همین دلیل برای این افراد معمولاً مکمل روی تجویز می شود. جگر، گوشت، شیر، حبوبات و گندم از منابع غنی روی می باشند. برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که بطور طبیعی همزمان با سالمندی بروز می کند مانند کاهش حس چشایی و انواع درماناتی ها. اگر این علائم با کمبود روی همراه باشند علت اصلی علائم فوق ناشناخته باقی می ماند.

منیزیم یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه ای در سنین سالمندی می باشد و در سالمندان مبتلا به سوء تغذیه و سندرم های سوء جذب نیز بیشتر مشاهده می شود. منابع غذایی غنی از منیزیم عبارتند از: آجیل، لوبیای سویا، دانه کامل ذرت، ادویه ها، اسفناج، نخود سبز، جگر و گوشت گاو.

مسعوده فاریابی
دانشجوی کارشناس ارشد تربیت بدنی آزاد لارستان

امسال FAO شعار روز جهانی غذا را به نام تولید بهتر ، تغذیه بهتر ،محیط بهتر و زندگی بهتر نام گذاری کرده است. بر اساس گزارش FAO غذایی که انتخاب و مصرف می کنیم نه تنها بر سلامتی ما و سیاره ما بلکه بر نحوه عملکرد سیستم های کشاورزی و غذایی اثر گذار است .

سیستم کشاورزی و غذایی یک اصطلاح پیچیده است که ممکن است از نظر شما از واقعیت به دور باشد . اما آیا می دانید که زندگی ما انسانها به آن بستگی دارد؟ غذایی که انتخاب می کنیم و نحوه تولید ، آماده سازی ، طبخ و ذخیره آن مارا به بخشی جدایی ناپذیر و فعال در عملکرد سیستم کشاورزی تبدیل می کند .

سیستم پایدار کشاورزی –غذایی سیستمی است که در آن انواع غذاهای کافی ، مغذی و ایمن با قیمت مناسب برای همه در دسترس است و هیچ فردی گرسنه نیست یا از هیچ نوع سوء تغذیه ای رنج نمی برد .در واقع سیستم های پایدار کشاورزی و غذایی امنیت غذایی و تغذیه را برای همه ، بدون به خطر انداختن پایه های اقتصادی اجتماعی و زیست محیطی ، برای نسل های آینده فراهم می کند و منجر به تولید بهتر،تغذیه بهتر ، محیط بهتر وزندگی بهتر برای همه می شود . براساس گزارش FAO در سیستم های کشاورزی –غذایی ۱ میلیارد نفر در سراسر جهان یعنی بیش از هر بخش اقتصادی دیگر مشغول به کار هستند. علاوه بر این ،نحوه تولید ، مصرف و متاسفانه هدر دادن موادغذایی آسیب های زیادی را بر منابع طبیعی ،محیط زیست و آب و هوا وارد می کند .تولید غذا اغلب باعث تخریب زیستگاه های طبیعی شده و به انقراض گونه ها کمک می کند .چنین ناکارآمدی میلیون ها دلار

می تواند به تسکین این عفو

داروهای طبیعی برای تسکین سینوزیت در بارداری

برخی از داروهای طبیعی می توانند به تسکین سینوزیت در بارداری کمک کنند. این عفونت زمانی اتفاق می افتد که مخاط سینوس های پارانازال ، دو فضای پر از هوا که بین استخوان های سر قرار دارند و بینی را چرب و محافظت می کند ، ملتهب می شود. در دوران بارداری ، سینوزیت می تواند به دلیل تغییرات سطح پروژسترون نیز ظاهر شود که آن هم ناشی از آنفولانزا و سرماخوردگی است.اگرچه علائم آن جدی نیستند ، اما می توانند ناراحت کننده باشند و باعث ناراحتی عمومی شوند.

چگونه می توان این بیماری را در زمان بارداری بهبود بخشید؟

سینوزیت می تواند در هر زمان از بارداری ظاهر شود. این بیماری باعث احتقان بینی ، فشار دردناک در اطراف گونه ها و چشم ها و گلودرد ، تخلیه مخاط و تب می شود. اگرچه معمولاً عوارضی ایجاد نمی کند ، اما ناراحت کننده است و می تواند چند روز طول بکشد. خوشبختانه برخی از داروهای طبیعی می توانند به تسکین موقت سینوزیت در بارداری کمک کنند.

مصرف مایعات خود را افزایش دهید

یکی از اولین توصیه ها برای تسکین علائم سینوزیت نوشیدن مایعات بیشتری ، به ویژه آب است. نوشیدن مایعات کافی به نازک شدن مخاط کمک می کند. در واقع ، به نظر می رسد نوشیدن آب ، آب میوه های طبیعی ، آب گوشت و چای های بدون کافئین ناراحتی هایی مانند گلو درد، سردرد و سایر علائم مشخصه عفونت سینوسی را بهبود می بخشد.

تمیز کردن بینی با سرم:

به پاکسازی سوراخ های بینی کمک می کند. سر خود را با چند بالش بالا بیاورید تا بتوانید هنگام خواب یا استراحت بهتر نفس بکشید. داشتن خواب خوب برای سیستم ایمنی مهم است. میوه و سبزیجات بیشتری بخورید شما نباید بدون صحبت با پزشک خود از ضد احتقان ها و از داروهای گیاهی استفاده کنید این دلیل که متخصصان هنوز نمی دانند که آیا مصرف آنها در دوران بارداری بی خطر است یا خیر. پزشک شما می تواند در رفز هرگونه شک در تردید در این زمینه کمک کند. در صورت عدم بهبود یا مشاهده علائم و عوارض ، مهم است که به پزشک مراجعه کنید.

را با کمی فشار از بینی خود خارج کنید.

مکانیزم اثر گذاری کرونا بر امنیت غذایی

هزینه دارد .مهمتر از همه، سیستم های کشاورزی –غذایی امروزه نابرابری ها و بی عدالتی های عمیقی را در جامعه جهانی آشکار می کند .سه میلیارد نفر از جمعیت جهان نمی توانند رژیم غذایی سالم داشته باشند و علاوه بر شیوع سوءتغذیه و امنیت غذایی انرژی و کمبود ریز مغذی ها ، اضافه وزن و چاقی و بیماری های غیر واگیر مرتبط با تغذیه همچنان در حال افزایش است .در همه گیری COVID –۱۹ و تبعات اقتصادی ناشی از آن بر وضعیت تغذیه و امنیت غذایی خناور و نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن،تاکید سازمان های بین المللی بر این است که کشور های جهان برای تغذیه حدود ۱۰میلیارد نفر جمعیت جهان در سال ۲۰۵۰ باید به ایجاد سیستم های پایدار کشاورزی غذایی متعهد شوند .در شرایط فعلی بحران کووید ۱۹ در جهان ، افزایش فقر ناشی از بیکاری و کاهش درآمد خناور ها باعث شده میلیون ها نفر به کمک غذایی فوری نیاز داشته باشند .

روز جهانی غذا ۲۰۲۱ برای دومین بار در حالی که جهان با آثار گسترده همه گیری کووید ۱۹ مقابله می کند برگزار می شود. ما توجه به بحران کمبود غذا در جهان و دامن زدن انتشار ویروس کرونا و تبعات اقتصادی آن در کاهش دسترسی به غذا برای اقشار آسیب پذیر جامعه، روز جهانی غذا که مصادف با ۲۴ مهرماه است .امسال با شعار «مبارزه همگانی با کرونا ،محیط سالم ، تغذیه سالم با تولید و مصرف غذای سالم» برگزار می شود .

عالیه میرزاده
کارشناس دفتر بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی لارستان

داروهای طبیعی برای تسکین سینوزیت در بارداری

آروماتراپی:

رایحه درمانی یکی از رایج ترین درمان ها برای سینوزیت در بارداری است. می تواند ناراحتی هایی مانند احتقان ، سردرد و سوزش غشای مخاطی و گلو را به طور موقت برطرف کند. طبق تحقیقات انجام شده استنشاق اسانس راونسارا ، مخلوط با کندر و چوب صندل ، می تواند به تسکین علائم مانند عطسه ، آبریزش بینی و انسداد بینی کمک کند. کارشناسان همچنین معتقدند روغن های دیگر مانند اکالیپتوس نیز این اثرات را دارند.

برای تهیه این درمان ، می توانید حدود ۵ یا ۱۰ قطره روغن را به ظرف آب گرم اضافه کنید. سپس ، بخار آن را برای چند دقیقه استنشاق کنید. گزینه دیگر ریختن آن در دستگاه بخور است.

غرغره آب نمک یک درمان رایج برای سینوزیت در بارداری است. مردم در درجه اول برای تسکین سوزش گلو که در اثر عفونت ایجاد می شود به آن مراجعه می کنند. بهتر است به ازای هر هشت اونس آب یک چهارم قاشق چای خوری نمک مخلوط کنید. سپس باید مایع به دست آمده را دو یا سه بار در روز غرغره کنید. همچنین می توانید داروهای دیگر مانند عسل با لیمو را امتحان کنید که در صورت سوزش گلو ایده آل است.

برخی از داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن نیز می توانند برای سینوزیت در بارداری استفاده شوند. باز هم بهتر است از پزشک خود بپرسید که بهترین دارو برای بیماری شما چیست.

انجام موارد زیر نیز مهم است:

شب ها از مرطوب کننده استفاده کنید. این به پاکسازی سوراخ های بینی کمک می کند. سر خود را با چند بالش بالا بیاورید تا بتوانید هنگام خواب یا استراحت بهتر نفس بکشید. داشتن خواب خوب برای سیستم ایمنی مهم است. میوه و سبزیجات بیشتری بخورید شما نباید بدون صحبت با پزشک خود از ضد احتقان ها و از داروهای گیاهی استفاده کنید این دلیل که متخصصان هنوز نمی دانند که آیا مصرف آنها در دوران بارداری بی خطر است یا خیر. پزشک شما می تواند در رفز هرگونه شک در تردید در این زمینه کمک کند. در صورت عدم بهبود یا مشاهده علائم و عوارض ، مهم است که به پزشک مراجعه کنید.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی مشهور به یک منی قرمبو تحت پلاک ۸۰۹۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۱۸ فارس لار صحرای سیمیی ملکی فضل اله خدادادی و شرکا که به علت مشخص نبودن محدوده ملک حضور باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۳۰۱/۰۸/۱۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و 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 ارتفاقی باستاند 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 رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراضی بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۰۷/۲۱

عبداله جهانپور عمله - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م/الف/۴۷۶

فناوری خاص

ربات جراح ایرانی

سینا؛ جراح هوشمند



استفاده از روش های آندوسکوپیک به رغم مزایای فراوانی – کاهش درد، خونریزی و دوره نقاهت – که دارند، محدودیت‌های متعددی را بر جراح تحمیل می‌کنند که از آن جمله می‌توان به دید دو بعدی و نداشتن درک مستقیم و حس لمسی از تعامل بافت و ابزار جراحی، معکوس بودن حرکات جراح به علت دید آینه‌ای، قدرت مانور محدود و قرارگیری جراح در پوزیشن‌های دشوار بر بالین بیمار تحت عمل اشاره کرد.

این روزها با استفاده از فناوری رباتیک و ربات‌های جراح می‌توان محدودیت های جراحی آندوسکوپیک را رفع کرد و به توانایی‌های جراحان در انجام این اعمال افزود؛ طوری‌که این فناوری توانایی ایجاد دید سه‌بعدی برای جراح را دارد و با حذف لرزش‌های دست جراح و فراهم‌کردن شرایط ارگونومیک پشت کنسول جراحی انجام جراحی‌های ظریف را امکان‌پذیر می‌کنند.

یکی از بزرگ‌ترین مزیت‌های ربات جراح امکان کنترل از راه دور آن بر بستر اینترنت است که امکان انجام اعمال دشوار را در محل‌های دور امکان‌پذیر می‌کند که این خود باعث فراهم شدن امکان انجام اعمال جراحی مختلف در مناطق محروم، خطرناک و دور افتاده بدون نیاز به حضور جراح می‌شود.

جراحی رباتیک از کجا شروع شد؟

جراحی رباتیک یک فناوری نوپاست که از حدود دو دهه قبل با معرفی ربات جراح داوینچی در سال ۱۹۹۹ آغاز شد و با وجود فعالیت‌ها و تحقیقات گسترده دوران تکامل خود را سپری می‌کند. ربات داوینچی تنها سامانه جراحی رباتیک است که به مرحله تجاری‌سازی رسیده و در سال ۲۰۲۰ تعداد این ربات در سطح جهان به ۵۵۰۰ دستگاه رسید و در اغلب اتاق‌های عمل پیشرفته دنیا استفاده شده‌است.

در ایران نیز گروه‌های متعددی به تحقیق و پژوهش در این مورد اشتغال دارند که نتیجه آن ربات دستیار جراحی‌های لاپاروسکوپیک روبولنز بود که سال ۱۳۸۶ وارد اتاق عمل شد. نمونه‌های صنعتی این ربات تاکنون توانسته‌اند بیش از هزار عمل جراحی انسانی را با موفقیت پشت سر بگذارند و از نمونه‌های موفق در این زمینه باشند. سال ۱۳۹۰ گروه مجری طرح پروژه ساخت سامانه جراحی رباتیک از راه دور را با نام سینا آغاز کرد.

اجزای تشکیل دهنده ربات جراحی

ربات های جراحی از دو بخش تشکیل شده‌اند که شامل کنسول جراحی و ربات‌های جراح بر بالین بیمار می‌شود.

کنسول جراحی شامل اجزای زیر است:
۱- کنترلرهای اصلی ۲- نمایشگر استریو ۳- پدهای سمت راست و چپ ۴- پدهای سوئیچ پایی، کنترلرهای اصلی ابزار اصلی برای کنترل ابزارها و آندوسکوپ داخل بدن بیمار است که طراحی آنها باید به نحوی باشد که درجه آزادی و حرکات طبیعی مچ دست را فراهم کند. نمایشگر استریو ابزاری است که جراح تصویر داخل بدن را در آن تماشا می‌کند و باید روی آن محلی به عنوان تکیه‌گاه سر و گردن جراح به طور ارگونومیک طراحی شود. پدهای دو سمت رابط کاربری برای کنترل پیکربندی سیستم فراهم می‌کند.

پدهای سوئیچ پایی نیز برای کنترل و تغییر موقعیت بازوی ابزار، کنترل دوربین، فوکوس و استفاده از انرژی در حین عمل جراحی استفاده می‌شود. به‌جز بالین بیمار ربات جراح وظیفه پشتیبانی بازوهای ابزار آندوسکوپیک و بازوی حامل دوربین را بر عهده دارد.

دلایل اختلال و کندی اینترنت

با وجود دستور وزیر ارتباطات برای بررسی فوری علل کندی اینترنت، اختلال در شبکه ارتباطی کشور همچنان ادامه دارد.

اختلال و کندی شبکه اینترنت کشور به ویژه در ساعات اوج مصرف همچنان کشور همچنین برای مدتی یک اختلال گسترده را در اینترنت کشور ثبت کردند که در نوع خودش تامل برانگیز بود. سامانه رادار شرکت ابر آروان اختلال در دسترسی به سایت‌ها و پلتفرم‌های مهم را نشان می‌دهد.

این اختلال به حدی شدید بود که برای مقاطعی استفاده از موتور جستجوی گوگل هم غیرممکن بود. این در حالی است که عیسی زارع‌پور،وزیر جدید ارتباطات حدود یک هفته پیش دستور داده بود به صورت فوری این کندی و اختلال اینترنت بررسی و برطرف شود. بر اساس اعلام روابط عمومی وزارت ارتباطات در پی دریافت گزارش‌های مردمی از طریق سامانه ۱۹۵ وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات و گلابه برخی کاربران فضای مجازی درباره کندی شبکه در ساعات پیک مصرف در برخی از نقاط کشور، وزیر ارتباطات، برای پیگیری دقیق و رسیدگی سریع به موضوع دستورات لازم را صادر کرده است.

براساس این دستور رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی موظف شده است با همکاری مدیرعامل شرکت زیرساخت، پس از بررسی دقیق گزارش‌های مردمی، راهکارهای رفع سریع اشکالات ارتباطی را ارائه و گزارش اقدامات اجرایی را به مردم اطلاع رسانی کنند. رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی هم پس از طی حدود یک هفته از دستور وزیر ارتباطات اعلام کرده جلساتی طی هفته گذشته با حضور همه عوامل مرتبط با تامین و توزیع اینترنت از جمله شرکت ارتباطات زیرساخت، شرکت مخابرات ایران، شرکت‌های سیار و شرکت‌های دارای پروانه ارتباطات ثابت (FCP) برگزار و تدابیر لازم برای بهبود کیفیت و سرعت اینترنت اتخاذ شده است.

فلاح جوشقانی، با تاکید بر این که نقاط دارای مشکل در شبکه، هم در اپراتورها و هم در شرکت ارتباطات زیرساخت شناسایی شده است، گفت: مقرر شد که در اسرع وقت هم اپراتورها به ویژه شرکت مخابرات ایران و هم شرکت ارتباطات زیر ساخت نسبت به توسعه‌های لازم اقدام کنند و سازمان تنظیم مقررات هم مسئول پیگیری موضوع تا انجام کامل اقدامات خواهد بود.امیدواریم که با انجام این اقدامات، مشکل کندی اینترنت در ساعات پیک در برخی نقاط کشور حل و رضایت مردم حاصل شود.

به گزارش هشمنه‌ری،این در حالی است که به تازگی مدیرکل حفاظت از حقوق مصرف کننده رگولاتوری پیرامون دستور وزیر ارتباطات برای بررسی فوری دلایل کندی شبکه در ساعات پیک اعلام کرده بود: طبق بررسی‌ها در شهرهای مختلف، اپراتورها بالاتر از تعهدات‌شان عمل کرده‌اند.

اختلال با قوت ادامه دارد

با وجود دستور وزیر ارتباطات آنچه کاربران به صورت عملی همچنان تجربه می‌کنند اختلال در دسترسی به شبکه جهانی است. پارامترهای فنی سامانه‌های رصد وضعیت اینترنت هم طی روزهای اخیر این مسئله را تایید می‌کند. هر چند گروهی این مسئله را به شروع آنلاین مدارس مرتبط می‌دانند اما اپلیکیشن شاد به عنوان پلتفرم آموزشی کشور روی شبکه ملی اطلاعات قرار دارد و ترافیک آن نمی‌تواند باعث کندی و اختلال اینترنت شود. برخی معتقدند، اختلال فعلی ناشی از محدودیت پهنای باند و مشکل در خرید و تامین پهنای باند اضافه است. گفته می‌شود، شرکت ارتباطات زیرساخت برای خرید پهنای باند، باید از شورای عالی فضای مجازی مجوز بگیرد. مشکل در صدور این مجوزها، موجب ایجاد چنین اختلالی شده است. فعلا درباره صحت و سقم این ادعا، اطلاعات بیشتری در دست نیست.

واتساپ،

واتساپ در حال کار بر روی قابلیت جدیدی است که به کاربران این امکان را می‌دهد در هنگام ضبط پیام‌های صوتی، آن‌ها را متوقف کنند. براساس گزارشی که WABetaInfo منتشر کرده این

قابلیت به زودی در آپدیت نسخه بتای واتساپ بر روی اندروید و iOSفعال می‌شوند. بعد از بروزرسانی برنامه، کاربر می‌تواند پیام صوتی خود را متوقف کرده و بعد ادامه آن را ضبط کند بدون آنکه نیاز باشد یک ویس دیگر ضبط کرده یا زمانی که باید ویس متوقف شود، آن را ارسال کند. این سایت همچنین ویدئویی را منتشر کرده که شیوه کارکرد قابلیت جدید واتساپ در متوقف کردن ویس‌ها نشان می‌دهد. براساس این ویدئو، کاربر فقط می‌تواند به بخشی از پیام صوتی که آن را ضبط کرده گوش کند. در حال حاضر هنوز شفاف سازی نشده‌است که این قابلیت جدید چه زمانی برای همه کاربران در دسترس قرار می‌گیرد، اما ناکنون برای همه کاربران نسخه بتای عمومی واتساپ در دسترس قرار نگرفته است.

واتساپ و قابلیت پیام صوتی جهانی

هفته گذشته خبری در یکی از رسانه‌ها منتشر شد که نشان می‌داد به واتساپ پیشنهاد شده است که روی پخش کننده پیام صوتی جهانی کار کند. این ویژگی شایعه شده، امکان این را فراهم می‌کند که حتی وقتی کاربر یک صفحه مکالمه را ترک می‌کند به پیام‌های صوتی گوش کند، این به این معنا

است که او می‌تواند همزمان به یک پیام صوتی گوش کند و به پیام یک شخص دیگر پاسخ دهد. البته هر دوی این قابلیت‌ها هنوز در حال گسترش هستند و برای امتحان کنندگان نسخه بتای عمومی فعال نشده اند. اخیرا واتساپ همچنین قابلیتی را در اختیار کاربران داده که به عنوان

«پیام‌های ناپدیدشده» شناخته می‌شود؛ اگر این قابلیت فعال شود در چت‌ها و گروه‌ها پیام جدیدی ارسال شده بعد از زمانی که کاربر برای

آن مشخص می‌کند مثلا بعد از ۲۴ ساعت، ۷ روز یا ۹۰ روز، ناپدید می‌شود. این انتخاب همه پیام‌های چت یا گروه به جز آن‌هایی که

کاربر قبلا ارسال را دریافت کرده را شامل می‌شود. در چت‌های فردی هر دو طرف مکالمه می‌توانند گزینه پیام‌های ناپدیدشده را

روشن یا خاموش کنند. در یک گروه هم همه اعضای گروه می‌توانند قابلیت پیام‌های ناپدیدشده را روشن یا خاموش کنند.

البته مدیر گروه می‌تواند تنظیمات گروه را تغییر دهد که فقط مدیران بتوانند این قابلیت را در گروه روشن یا

خاموش کنند.

۵ نشانه خرابی هارد دیسک و حافظه داخلی که باید جدی بگیرید

تحت تأثیر بدافزار قرار گرفته باشد؛ در این حالت قرار دادن حافظه ذخیره‌سازی در دستگاه دیگر، می‌تواند سلامت آن را هم به چالش بکشد.

می‌توان مدعی شد اسکن HDD یا SDD در یک کامپیوتر دیگر برای یافتن خطا، فقط در صورتی انجام خواهد شد که نسبت به آلوده نشدن دستگاه دوم یا در معرض خطر قرار گرفتن آن، اطمینان داشته باشید. پیشنهاد می‌کنیم قبل از انجام این کار، وضعیت سلامت و نبود هرگونه بدافزار در هارد دیسک مورد بررسی قرار دهید. از بین رفتن غیر قابل توضیح یک درایو بوت می‌تواند ناامیدکننده باشد و می‌توان گفت یک مشکل نادر به حساب نمی‌آید. بهترین راه برای مقابله با آن، انجام اقدامات پیشگیرانه است؛ در حقیقت باید سیستم‌عامل را در یک درایو داشته باشید و کلیه فایل‌های مهم را در یک بخش دیگر و به‌صورت جداگانه ذخیره‌سازی کنید. البته می‌توانید یک نسخه پشتیبان از فایل‌های خود تهیه کنید.

۵- بروز خطا در مارتیس

آخرین نشانه‌ای که در مورد خرابی هارد دیسک یا حافظه ذخیره‌سازی کامپیوتر مطرح خواهیم کرد، شاید نتواند علت محکمی به حساب آید. به عبارت دیگر، در صورتی که خطای مربوطه را مشاهده کردید، ابتدا باید دلایل زیادی برای شکل‌گیری آن از لیست گزینه‌ها خارج شوند تا در نهایت بتوان احتمال خرابی هارد دیسک را مطرح کرد. در ویندوز، صفحه آبی مرگ (BSOD) زمانی نمایش داده خواهد شد که دستگاه به‌صورت عادی، توانایی ادامه کار نداشته باشد.

آخرین نسخه ویندوز با نمایش یک کد QR که قابلیت اسکن با گوشی هوشمند دارد، سعی می‌کند کار شما را اندکی راحت کند. سپس یک صفحه وب بارگیری می‌شود که در مورد منبع مشکل و روش حل آن، راهنمایی‌هایی ارائه می‌دهد. بیشتر توصیه‌ها شامل انجام تغییرات نرم‌افزاری خواهند حذف برنامه‌های جدید یا درایورها می‌شود؛ زیرا آن‌ها را می‌توان به‌عنوان مهم‌ترین دلایل نمایش BSOD عنوان کرد. در صورتی که علت اصلی نمایش این صفحه، خرابی هارد دیسک یا حافظه ذخیره‌سازی باشد، هیچ کدام از روش‌ها نمی‌توانند موجب حل مشکل شوند. دقیقاً به‌جای مشاهده لوگوی سیستم‌عامل، ناگهان یک جمله تیره‌رنگ نظر شما را به خود جلب خواهد کرد. ممکن است توضیحات دیگری برای این مسئله وجود داشته باشد. به‌عنوان مثال، این پیغام می‌تواند هنگامی نمایش داده شود که بایوس جدیدی نصب شده باشد؛ اما در صورتی که هیچ تغییر یا به‌روزرسانی انجام نشده باشد، احتمالاً با خرابی حافظه ذخیره‌سازی مواجه شده‌اید. حداقل این اتفاق را می‌توان بروز نشانه‌های خرابی دانست. شما می‌توانید اطلاعات خود را بازیابی کنید؛ اما بهتر است وقت خود را برای تهیه پشتیبان و خرید یک حافظه ذخیره‌سازی جدید صرف کنید. قبل از آن که بوت شدن به‌صورت کامل از بین برود، امکان دارد شاهد خرابی کامپیوتر شخصی خود باشید، آن هم هنگام بوت شدن به‌صورت تصادفی؛ این علامت می‌تواند بروز مشکلات جدی را نمایش دهد.

بررسی مجدد سیستم‌های مدرن به‌صورت شگفت‌انگیزی مهندسی شده‌اند و به‌صورت حیرت‌انگیزی پیچیده هستند و جالب آن‌که در طولانی‌مدت می‌توانند بدون مشکل کار کنند. البته این مسیر هموار، پایانی هم دارد؛ تمام حافظه‌های ذخیره‌سازی دارای طول عمر محدود هستند. امیدواریم قبل از خرابی کامل HDD یا SDD، به‌نشانه‌هایی که ذکر کرده‌ایم، مشاهده کنید تا بتوانید قبل از نابودی کامل اطلاعات از آن‌ها پشتیبان بگیرید. آماده بودن در تمام زمان‌ها، می‌تواند خسارت‌های احتمالی را کاهش دهد. هدف ما این است که مفهوم تهیه پشتیبان در تمام زمان‌ها را به شما نشان دهیم تا بدین ترتیب، بتوانید از اطلاعات حساس خود به‌خوبی محافظت کنید؛ امکان جابه‌جایی و جایگزین کردن درایوهای ذخیره‌سازی وجود دارد؛ اما نمی‌توان درباره اطلاعات با این اطمینان صحبت کرد.

دیگر عملکردی از سوی بلاک مشاهده نمی‌شود.

نکته: هرگز نباید از فلش مموری برای تهیه نگه‌داری پشتیبان اطلاعات مهم استفاده کنید. برای تهیه و حفظ پشتیبان، بهتر است سراغ HDD و فضای ذخیره‌سازی ابری بروید.

۳- کاهش سرعت دستگاه در اجرای برنامه و دستورها

مشاهده یک اختلال کوچک در عملکرد هارد دیسک، نمی‌تواند نشانه خرابی آن باشد؛ اما بروز تغییر در عملکرد کلی دستگاه می‌تواند نشانه خرابی درایو ذخیره‌سازی شما به حساب آید. سخت‌افزار کامپیوتر همانند رم، پردازنده گرافیکی و CPU با گذشت زمان، کند نخواهند شد؛ اما از جنبه نرم‌افزاری ممکن است بارگیری زیاد برنامه‌ها در پس‌زمینه و شلوغی سیستم‌عامل پس از سال‌ها به‌روزرسانی، موجب بروز تغییراتی جدی شود.

این مشکل می‌تواند به دلیل خطای نرم‌افزاری رخ دهد. ممکن است یک به‌روزرسانی در سیستم‌عامل موجب بروز خطا شود و درنتیجه، پردازنده در پس‌زمینه بیش از حد کار کند؛ اما اگر به‌تازگی به‌روزرسانی انجام نداده‌اید و از کامپیوتر خود به‌خوبی محافظت کرده‌اید، امکان دارد تغییرات غیر منتظره نشان‌دهنده خرابی حافظه ذخیره‌سازی اصلی دستگاه باشد. بررسی این مورد کار ساده‌ای نیست و نمی‌توان فقط به دلیل کند شدن سرعت دستگاه، تعویض HDD یا SDD را توصیه کرد. از طرف دیگر، اگر درایو قابل جابه‌جایی است (همانند فلش مموری)، کاهش سریع سرعت می‌تواند نشانه‌ی خوبی برای وضعیت نامطلوب حافظه ذخیره‌سازی باشد.

۴- بوت شدن درایو

بیشتر کاربران با این مسئله آشنا هستند و می‌توان آن را به‌عنوان یک حالت عادی برای کامپیوتری شخصی توصیف کرد. یک روز به‌خوبی از سیستم استفاده می‌کنید و در روز بعد، ناگهان با پیغام وحشتناک «دیسک بوت را وارد کنید و یک کلید را فشار دهید» (insert Boot Disk and Press any Key) مواجه می‌شوید.

به‌جای مشاهده لوگوی سیستم‌عامل، ناگهان یک جمله تیره‌رنگ نظر شما را به خود جلب خواهد کرد. ممکن است توضیحات دیگری برای این مسئله وجود داشته باشد. به‌عنوان مثال، این پیغام می‌تواند هنگامی نمایش داده شود که بایوس جدیدی نصب شده باشد؛ اما در صورتی که هیچ تغییر یا به‌روزرسانی انجام نشده باشد، احتمالاً با خرابی حافظه ذخیره‌سازی مواجه شده‌اید. حداقل این اتفاق را می‌توان بروز نشانه‌های خرابی دانست. شما می‌توانید اطلاعات خود را بازیابی کنید؛ اما بهتر است وقت خود را برای تهیه پشتیبان و خرید یک حافظه ذخیره‌سازی جدید صرف کنید. قبل از آن که بوت شدن به‌صورت کامل از بین برود، امکان دارد شاهد خرابی کامپیوتر شخصی خود باشید، آن هم هنگام بوت شدن به‌صورت تصادفی؛ این علامت می‌تواند بروز مشکلات جدی را نمایش دهد.

در صورتی که خطای مدنظر در مورد خرابی بخشی از داده‌های درایو است، توصیه می‌کنیم حافظه ذخیره‌سازی را جدا و به‌عنوان حافظه ذخیره‌سازی ثانویه در یک دستگاه بتواند حافظه ذخیره‌سازی را تست کند یا محتوای آن را به‌خوبی بخواند. امکان دارد درایو برای استفاده مجدد مناسب باشد. همچنین ممکن است اطلاعات بوت دستگاه



خرابی حافظه ذخیره‌سازی کامپیوتر یا لپ تاپ دارای نشانه‌های اولیه است که اهمیت زیادی دارند. در این مقاله به ۵ مورد از مهم‌ترین نشانه‌های خرابی حافظه‌های SSD و HDD اشاره خواهیم کرد.

۱- شنیده شدن صدای غیر عادی

درایوهای ذخیره‌سازی مدرن، به‌خصوص درایوهای دیسک سخت (HDD) با قدرت و توانمندی بسیار زیادی تولید می‌شوند. با داشتن صفحه‌های بزرگ که با سرعت هزاران دور در دقیقه در حال گردش هستند و بازوهای که بر حسب میلی‌ثانیه به عقب و جلو حرکت می‌کنند، می‌توان طراحی امروزی HDD را به گونه‌ای دانست که تقریباً بدون صدا هستند. هنگام کار کردن هارد دیسک امکان دارد چرخش ضعیف و صدای کلیک بشنوید؛ اما اگر صداهای مربوطه بلندتر از حالت عادی باشند، نشان‌دهنده شرایط خوبی نیست. البته با قاطعیت نمی‌توان احتمال خرابی را مطرح کرد؛ زیرا ممکن است هارد دیسک قدیمی باشد. همچنین اگر صدای بلند فلز به گوش برسد، احتمالاً درایو از درون آسیب دیده است.

علامت ذکرشده را نباید نادیده بگیرید. شاید هارد دیسک به‌خوبی در حال کار باشد؛ اما خراب شدن کامل آن فقط نیازمند گذشت زمان است. البته هیچ اقدامی نمی‌توانید انجام دهید؛ مگر آن که از اطلاعات مهم خود که در درایو مدنظر ذخیره کرده‌اید، پشتیبان تهیه کنید و در سریع‌ترین زمان ممکن آن را با درایو جدید جایگزین کنید. درایوهای ذخیره‌سازی نوری همانند DVD-ROM یا درایوهای دیسک بلوری، صدای بیشتری هنگام کار در مقایسه با هارد دیسک ایجاد می‌کنند. هنگام چرخیدن دیسک، حتماً باید صدایی بشنوید که شامل حرکت موتور و چرخش هوای ناشی از آن است؛ اما از آن جایی که موارد ذکرشده با آستانه تحمل کمتری در مقایسه با هارد دیسک تولید شده‌اند، سریع‌تر فرسوده خواهند شد.

خوشبختانه به دلیل قابلیت انتقال اطلاعات از حافظه‌های ذخیره‌سازی، می‌توان گفت سروصدای هارد دیسک نمی‌تواند باعث از بین رفتن اطلاعات شود.

۲- ناپدید شدن ناگهانی اطلاعات

یکی دیگر از نشانه‌های خرابی حافظه ذخیره‌سازی را می‌توان از بین رفتن یک یا چندین فایل دانست. اطلاعات به‌عنوان یک جریان پیوسته ذخیره‌سازی نمی‌شوند؛ بلکه در مجموعه‌ای از بلاک‌های کوچک قرار می‌گیرند. این احتمال وجود دارد که بلاک‌ها از نظر فیزیکی در محیط درایو، کنار یکدیگر یا به‌صورت پراکنده وجود داشته باشند. تنها دلیل نابودی تعدادی بیت، آسیب دیدن یکی از بلاک‌ها است و در صورتی که برای یافتن فایل‌ها، اقدامات بازیابی را انجام دهید، سیستم‌عامل سعی می‌کند تمام بلاک‌های تشکیل‌دهنده فایل را پیدا کند. بدون مجموعه کامل داده‌ها، فایل ناقص است و ممکن است سیستم‌عامل، گزارش خرابی آن را ارائه دهد یا ناتوانی در یافتن فایل‌ها را اعلام کند. فلش NAND در زمان کار، به بلاکی از اطلاعات روی آن نوشته یا پاک شود، از نظر فیزیکی نابود خواهد شد و پس از چرخه‌های نوشتن و پاک کردن مختلف،

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یکشنبه	۴:۳۵	۵:۵۲	۱۱:۳۹	۱۷:۲۶	۱۷:۴۳

(طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

أربع إذا كنَ فيكَ فلا عليك ما فاتك من الدّنيا صدق الحديث و حفظ الأمانة و حسن الخلق و عفة مطعم.

چهار چیز است که اگر داری بر آنچه نداری غم مخور: راستی گفتار و حفظ امانت و نیکی خلق و عفت در کار خوراک.

آن که میانه روی کند تهیدست نخواهد شد.

حکمت ۱۴۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :!بوالحسن مویدی

حروفچینی و صفحه آرایی : روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی : لار – شهر جدید – بلوار امام رضا (ع) – جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن : ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۵
کد پستی : ۳۴۳۵۵-۷۴۳۱۸
شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار
www.mld.ir miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان – سال بیست و نهم– چهارشنبه۲۱/۰۷/ ۱۴۰۰ – ششم ربیع الاول ۱۴۴۳ – ۱۳ اکتبر ۲۰۲۱ – شماره ۱۸۰۷ – ۸ صفحه –تک شماره ۳۰۰۰ تومان

جلوی ورود و خروج خودروها

به داخل کاروانسراهای نو و گلشن گرفته شود



هشدارش را از سال‌ها قبل، تعداد زیادی از کارشناسان و دوست‌داران میراث فرهنگی داده بودند که تردد خودروها به داخل کاروانسراهای نو و گلشن باعث وارد شدن آسیب‌های زیادی به این بناهای تاریخی می‌شود. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، بناهای تاریخی کاروانسراهای نو و گلشن از جمله ابنیه‌های ارزشمند باستانی است که در مرکز بافت تاریخی شهر لار واقع شده است.اغلب افرادی که برای انجام امور تجاری و بازرگانی خود به بازار قیصریه مراجعه می کنند با کمی توجه می‌توانند دو اثر گران‌بهای اروانسراهای نو و گلشن را در روبروی این مقر تجاری مشاهده کنند.این کاروانسراها سال‌هاست که چشم‌انتظار توجه مالکین خصوصی و همچنین حامیان و مدیران میراث فرهنگی برای مرمت و احیاست. هر چند امروزه به جهت عدم رسیدگی و شکل ظاهری دیگر رونق تجاری گذشته را ندارند اما اکنون به جهت خصوصی بودن حجره‌های موجود در این کاروانسراها، اغلب آن به انبارهای کسبه شاغل در اطراف کاروانسراها تبدیل شده است که به



برنامه سفر وزرا به شهرستان های فارس



با نزدیک شدن به زمان سفر رئیس جمهور به فارس برنامه سفر وزرا به شهرستان های استان نیز مشخص شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری مهر، با نزدیک شدن ورود هیأت دولت به استان فارس برنامه سفرهای استانی وزرا مشخص شده است.

بر این اساس وزیر بهداشت، درمان و خدمات آموزشی به همراه نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز به این منطقه سفر می‌کند. این در حالی است که وزیر جهاد کشاورزی نیز به همراهی نماینده جهرم، خفر و داراب و زرین دشت در مجلس شورای اسلامی به این مناطق سفر خواهند کرد.البته رستم قاسمی وزیر راه و شهرسازی نیز به همراهی نمایندگان شیراز و زرقان در شیراز حضور دارد.

در ادامه سفرهای وزرای دولت

تشریح مطالبات عمومی جنوب فارس توسط حسین زاده برای وزیر راه

مطالبات عمومی مردم جنوب فارس توسط نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز برای وزیر راه تشریح شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، مهندس حسین‌زاده نماینده مردم شریف لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی، پیش از سفر رئیس‌جمهور و جمعی از وزرا به استان فارس به دیدار مهندس رستم قاسمی وزیر راه و شهرسازی رفت و مهمترین مسائل و مشکلات حوزه انتخابیه را مطرح و پیگیری کرد. حسین‌زاده، در این دیدار بر لزوم اتصال شهرهای جنوب فارس به راه آهن سراسری تأکید کرد و گفت: مردم محروم منطقه امیدوارند که با اتصال جنوب فارس به راه آهن سراسری بتوانند ارزان و ایمن به مشهد مقدس سفر کنند. ضمن اینکه این اتفاق مسیر استان‌های شرقی کشور همچون کرمان به مناطق نفت‌خیز را کوتاه‌تر خواهد کرد.

وی همچنین ضمن تأکید بر راه‌اندازی اداره کل راهداری و تکمیل هرچه سریع‌تر جاده جهرم – لار – بندرعباس

آمادگی گاز فارس برای سرویس رایگان موتورخانه‌ها



مدیرعامل شرکت گاز فارس، از آمادگی این مجموعه برای سرویس رایگان موتورخانه‌ها خبرداد. حسیني ، مدیر عامل شرکت گاز فارس گفت: واحدهای مسکونی و تجاری مجهز به موتورخانه می‌توانند از مزایای طرح ملی اصلاح و بهینه سازی موتورخانه‌ها به صورت رایگان بهره‌مند شوند.

وی بیان کرد: از ابتدای امسال ۸۲



گفت: فعال شدن اقتصاد دیجیتال در افزایش اشتغال، تولید ثروت و ایجاد ارزش افزوده مؤثر است و در این زمینه اگرچه وزارت ارتباطات محور است اما همه دستگاه‌ها باید برای رونق اقتصاد دیجیتال فعال شوند. وی همچنین ایجاد سکوهای راهبردی برای ارایه خدمات در حوزه‌های آموزش، بهداشت، کشاورزی، مالی و تجاری را ضروری دانست. رئیس‌جمهور، در ادامه با تأکید بر اهمیت الکترونیک و هوشمند، گفت: تشکیل دولت هوشمند برای رفاه مردم و تسهیل انجام امور مردم آنان ضروری است، لذا همه دستگاه‌ها بدون بخشی‌نگری باید با یکدیگر همکاری کنند تا کارها و امور مردم با آسودگی انجام شود. رئیس، با تأکید بر توجه همه دستگاه‌ها و وزارتخانه‌ها به اقتصاد دیجیتال،



که به جاده مرگ معروف شده است، بیان کرد: بسیاری از پروژه‌های عمرانی در حوزه انتخابیه از ده – پانزده سال پیش شروع به کار شده، اما هنوز به پایان نرسیده است که نمونه آن جاده چک‌چک و تونل بالنگستان (شهدای خلیج فارس) در شهرستان گراش است. وی خاطرنشان ساخت: برخی از راه‌های منطقه به خصوص در شهرستان‌های خنج و اوز با همت والای خیرین عزیز در حال ساخت و تکمیل است که لازم است دولت محترم مساعدت ویژه‌ای داشته باشد تا این راه‌ها هرچه سریع‌تر به بهره‌برداری برسد و خیرین نسبت به مداوم و تکرار این کارها دلگرم شوند.

مدیرعامل شرکت گاز فارس برای سرویس رایگان موتورخانه‌ها

درصدی مصرف گاز طبیعی است. مدیرعامل شرکت گاز فارس با اشاره به فرا رسیدن فصل سرما و لزوم سرویس موتورخانه‌ها با هدف کاهش مصرف گاز ادامه داد: هم استانی‌هایی که واحدهای مسکونی و تجاری آن‌ها مجهز به موتورخانه است می‌توانند با مراجعه به سایت شرکت ملی گاز ایران و ورود به بخش بهینه‌سازی موتورخانه‌ها و ارائه اطلاعات لازم منتظر دریافت خدمات رایگان باشند.او افزود: سیستم کنونی موتورخانه‌ها، حدود ۵۰ درصد تلفات انرژی دارد که اجرای برخی راهکارها در موتورخانه‌ها، صرفه جویی ۱۰ تا ۳۰ درصدی را پدیدال دارد که باقی تلفات انرژی نیز مربوط به راندمان بسیار پایین احتراق و انتقال حرارت در مشعل و بویلر است که با جایگزینی فناوری‌های جدید مانند بویلر چگالشی، این میزان اتلاف نیز کاهش می‌یابد.

در هوای دوست

دست‌همت بر جهان خواهم فشاند
آستین بر آسمان خواهم فشاند
تابقای جاودان آرم بدست
در هوای دوست جان خواهم فشاند
تانگ‌ردد آشکارا سر دل
جان بروی او نهان خواهم فشاند
دامن همت بگردد آلوده شد
گردد دامن بر جهان خواهم فشاند
دنی و عقی حباج دوستند
هر دو عالم دست از آن خواهم فشاند
نقد جان را گرچه بس نارایج است
پیش عشق جان نهان خواهم فشاند
تانشیند آتش دل یک نفس
آب دیلخ هر زمان خواهم فشاند
دم‌دم از گنج طبع و درج چشم
لعل و گوهر رایگان خواهم فشاند
از برای جرعه دردی درد
حاصل کون و مکان خواهم فشاند
چند از این ناموس زین پس نقد عمر
جمله در پای مغان خواهم فشاند
زیر پای ساقی اردستم دهد
هر نفس گنج روان خواهم فشاند
نقد هر دو کون چون دریا کشان
بر سربک جرعه دان خواهم فشاند
عقل بند راه‌شد از سوز عشق
آتش در خان و مان خواهم فشاند
گوهر منظوم از دریای طبع
پیش شاه‌شه‌نشان خواهم فشاند
از پی دیدار ساقی چون حسین
دیلخ کوهر فشان خواهم فشاند
دیوان کمال الدین خوارزمی

برگزاری مراسم ۱۳ آبان

با رعایت پروتکل ها در فارس

امسال مراسم متمرکز و خاص برای ۱۳ آبان با رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی برگزار خواهد شد. حجت الاسلام رضایی با اشاره به فعال سازی کمیته‌های مربوط به گزارش حسین‌زاده به نیازمندی مردم جنوب فارس اشاره و بر لزوم ساخت واحدهای مسکونی بیشتر در شهرها و روستاهای حوزه انتخابیه تأکید کرد. وزیر راه و شهرسازی نیز ابراز امیدواری کرد: با شناسایی ظرفیت‌ها و جذب سرمایه‌ها و بودجه‌های جدید بتوان عملیات ساخت راه‌های منطقه را سرعت بخشید تا شاهد توسعه کمی و کیفی مسیرهای مواصلاتی جنوب فارس باشیم.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی فارس، گفت:امسال مراسم متمرکز و خاص برای ۱۳ آبان با رعایت کامل دستورالعمل های بهداشتی برگزار خواهد شد. حجت الاسلام رضایی در جلسه ستاد گرامیداشت هفته وحدت و یوم ... ۱۳ آبان، ضمن تبریک حلول ماه ربیع‌الاول و هفته نیروی انتظامی فرهنگی، استفاده از ظرفیت‌های موجود را لازم و ضروری دانست و افزود: همه ارگان‌ها و نهادها باید دست به دست هم دهیم تا فضای مناسب فرهنگی و سیاسی برای ایام هفته وحدت و روز ملی مبارزه با استکبار جهانی را ایجاد کنیم. رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان فارس گفت: خروج ذلت بار آمریکا از افغانستان و مسائل نظیر آن می‌تواند یکی از محورهای فضا سازی‌های شهری و سفارت آمریکا در سال ۱۳۵۸، وی با اشاره به در پیش بودن ولادت ملی مبارزه با استکبار جهانی را نظیر این مسائل دانست و یادآور شد: امام خمینی (ره) از تسخیر لانه جاسوسی آمریکا با عبارت انقلاب دوم یاد کرد.

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان فارس برگزاری مراسم در یوم ... ۱۳ آبان در تمام کشور و متعاقبا استان فارس را قطعی دانست و تشریح کرد: بین قشر جوان دارد.

مشکلات شهری اجتماعی ، فرهنگی و ... با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان» ۲۰۰۰۳۰۰۰۰۵۰۰۰۰

