



رهبر انقلاب اسلامی: بیانات روشنگر امام، پی‌درپی به همه روحیه میداد، راه را نشان میداد، هدفها را به یاد مردم می‌آورد که فراموش نکنند هدف این مبارزه و هدف این حرکت چیست و همه را به حرکت درمی‌آورد؛ یعنی امام، در همان اولین گامهای بعد از پیروزی انقلاب، از این نکته مهم غفلت نکردند... این مسئلهای قدمهای پی‌درپی و استمرار حرکت انقلابی را از یاد نبردند و به طور پیگیر دنبال کردند؛ این موجب شد که ترفندهای دشمنان خنثی شود و انقلاب زنده نگه داشته شود. (۱۴۰۰/۱۱/۲۸)

میلاد لارستان



۲ آغاز عملیات احداث مخزن بتنی ۱۰۰ متر مکعبی روستای محروم «اوه»



۲ معرفی نفرات برتر مسابقات شمشیربازی بانوان استان فارس در لارستان



۳ رخدادهای و اتفاقات ۴۳ سال پیش در لار



۸ نصب ۸۰ تابلو معرفی میادین سطح شهر لار

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - دوشنبه ۰۲/۱۲/۱۴۰۰ - نوزدهم رجب المرجب ۱۴۴۳ - ۲۱ فوریه ۲۰۲۲ - شماره ۱۸۹۲ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۳ باورهایی که مانع اینجانبی جامعه مقابل کرونا می‌شود

۴ لطفا این بازی را دست به دست کنید

۵ نشانه های درد سینه که به خاطر حمله قلبی نیست

۷ چرا اینترنت کند است؟

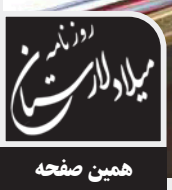
۸ نیک اندیش گواشی ۱/۲ میلیون دلار داروی سرطانی اهدا کرد

تقاضای فرماندار لارستان برای اختصاص بنزین یورو ۴ و تعمیر نازل جایگاههای سوخت



شرکت سیمان در خواب همیشگی

سال‌هاست از تاسیس شرکت سیمان لارستان می‌گذرد تعدادی از سهام‌داران آن رخ در نقاب خاک کشیدند و جمعی دیگر نیز در انتظار توسعه شرکت و تکمیل تجهیزات خریداری شده که در حال خاک خوردن و پوسیدن است، لحظه‌شماری می‌کنند. اما مسئولین آن کماکان در خواب همیشگی فرورفته و به بهانه بررسی مجدد که کجا از جهت نوع خاک بهتر است زمان می‌گذرانند تا چه پیش آید. زمانی بهانه عدم وجود گاز مطرح می‌کردند امروز که این بهانه جایی از اعراب ندارد بهانه‌های برای خاک مطرح می‌نمایند. کلنگ سیمان سفید بندر خمیر چند روز قبل به زمین زده شد قطعاً راه‌اندازی آن، صادرات سیمان لارستان را به عقب خواهد انداخت، زیرا آن‌ها با هزینه‌ای کمتر می‌توانند به صادرات اقدام کنند. نمی‌دانم چه بگویم شهر نفرین شده ای که جز خون‌دل خوردن و زجر کشیدن چیزی برای دلسوزان ندارد و مدیران هم تلاشی در راه توسعه تعالی و ارتقا بر نمی‌دارند آنچه که می‌بینم در جا زدن و عقب رفتن است امید که مسئولین مربوطه بیدار شوند و سهم بیش از ۹۰۰۰ نفر از سهام‌داران خرد و کلان را به فعالیت اقتصادی برسانند و وجدان خود را آرام سازد و به مذاق مردم، خرسندی فعالیت خود را بچشانند.



شرکت‌های دانش بنیان لارستان با شهرها و استان‌های دیگر ارتباط برقرار کنند

واحد تحقیق و پژوهش در شرکت های دهقان، با بیان اینکه امروز مرکز رشد فناوری نقش مهمی در اشتغالزایی نخبگان و در توسعه ی فرهنگ کارآفرینی منطقه دارد، خاطر نشان کرد: امیدواریم در آینده ای نزدیک سهم عمده ای از اقتصاد منطقه در دست همین کارآفرینان و شرکت های دانش بنیان برآمده از مرکز رشد باشد، بنابراین برای موفقیت در این زمینه باید همه ی دستگاه های شهرستان در تسهیل فعالیت های این مجموعه و شرکت های مستقر فعال تر از گذشته نقش آفرینی کنند. وی با اشاره به اینکه تخصیص بودجه سه میلیارد تومانی برای مرکز رشد واحدهای فناوری لارستان صورت گرفته و ابلاغ آن صورت گرفته است، گفت: امیدواریم اخذ این بودجه و تسهیلات بیشتر، باعث پیشرفت بیشتر مرکز رشد واحدهای فناوری لارستان شود. پیش از این نیز فرزاد قناعت پور رییس مرکز رشد واحدهای فناوری لارستان گزارشی از عملکرد چندین ساله مرکز رشد واحدهای فن آور و شرکت های مستقر آن ارائه کرد. همچنین جمعی از مدیران عامل شرکت های دانش بنیان لارستان هم مشکلات و درخواست های خود را بیان کردند.

برای گفتن داشته باشیم، گفت: معتقد هستیم بنا بر استعداد خاص جوانان ایران، کارهای نو و خاص صورت دهند و اینها دور از دسترس نیست. دهقان، خطاب به مدیران شرکت های دانش بنیان خاطر نشان کرد: باید بر روی محصولات تبلیغات صورت گیرد، زیرا تبلیغات در فروش و باورپذیر کردن یک محصول بسیار تأثیر دارد. همچنین باید از فضای مجازی جهت تبلیغات بهره برد، زیرا یکی از کم هزینه ترین راه ها برای تبلیغ کردن استفاده از فضای مجازی است. راهکار دیگر این است که به فکر کمک دولت نباشید و در فکر این باشید که خودتان روی پای خودتان بایستید تا بتوان پیشرفت کرد.

رییس مرکز رشد واحدهای فن آور لارستان به همراه جمعی از مدیران عامل شرکت های دانش بنیان با داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان دیدار و گفتگو کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، در این نشست داریوش دهقان در سخنانی با اشاره به اینکه مقام معظم رهبری بر توسعه شرکت های دانش بنیان بسیار تأکید دارند، اظهار داشت: این شرکت ها کارها و فعالیت هایی را در کشور انجام می دهند که نیاز کشور است و به ما کمک می کند تا از تحریم ها عبور کنیم.



وی تصریح کرد: از شرکت های دانش بنیان منطقه توقع می رود با شرکت های دیگر شهرها و استان ها ارتباط برقرار کنند، چرا که شرکت ها با همکاری یکدیگر می توانند هم افزایی ایجاد نمایند. فرماندار ویژه لارستان با تأکید بر اینکه معتقد هستیم که می توانیم با علم جوانان از تحریم ها عبور کرده و در جهان حرفی

تقاضای فرماندار لارستان برای اختصاص بنزین یورو ۴ و تعمیر نازل جایگاههای سوخت



فارس نیز در سخنانی خاطر نشان کرد: لارستان دارای ۱۹ جایگاه اختصاصی مواردی که توسط فرماندار ویژه لارستان مطرح شد، به جد پیگیری می شود. عرضه سوخت و ۲۲ فروشندهی مواد نفتی روستایی می باشد.

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان شیراز با مهندس اسداله طاهری مدیر کل شرکت پخش فراورده های نفتی استان فارس دیدار کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در این نشست مشکلات و درخواست های جایگاه داران عرضه سوخت شهرستان را بیان کرد و خواستار رفع این موارد شد. افزایش سهمیه سوخت بخصوص نفت گاز و بنزین سوپر و یورو ۴ و تعمیر نازل های عرضه سوخت جایگاه داران اختصاصی منطقه لارستان بزرگ شد. در این دیدار مهندس طاهری مدیرعامل شرکت پخش فراورده های نفتی استان



میلاد لارستان

را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

کانال واتسی آپ میلاد لارستان

<https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs>



یک خبر چند تطبیل
نشانه می رود اولاً خوی صهیونیسم ستیزی همچنان عجیب با هویت مسلمانی است.

خبر: مبتنی بر یک تخمین حاکی است که امسال ۲۰۰ هزار گردشگر اسرائیلی به مغرب سفرخواهند کرد.
تحلیل:
- آمار فوق تنها شمه ای کوچک از تقابل دیروز و تعامل امروز اعراب با اسرائیل و البته جمعیت دو میلیاردی مسلمان با رژیم صهیونیستی است. واقعیت آن است که وقتی از اعراب یا مسلمانان سخن می گویم بیش از هر چیز کانون توجهات، رفتار حکمرانان این دو دنیای عربی-اسلامی را نشانه می رود اولاً خوی صهیونیسم ستیزی همچنان عجیب با هویت مسلمانی است. -به گواه تاریخ معاصر، اسرائیل با قرارداد «کمپ دیوید «موفق شد مصر را از مساله فلسطین جدا کند. با قرارداد «وادی عرب» اردن را از صف آرمان خواهی فلسطین خارج کرد. با قرارداد اسلو بخشی از فلسطینیان را از این آرمان دور کرد و بالاخره با ماجرای عادی سازی روابط با امارات، بحرین، سودان و مغرب آخرین هجوم خود را متوجه توحه تیر منسجم مسلمانی ضد صهیونیست کرد. حالا و بعد از ماجرای اخیر، اسرائیل از سویی همچنان پیگیر هدف کم رنگ سازی دشمنی های جهان اسلام با صهیونیسم است و هم می کوشد تا فاصله اعتقادی میان مسلمانان و اعراب ایجاد کند.

-روند نفوذ اسرائیل در میان کشورهای عربی روز به روز شکل جدیدی به خود می گیرد. درحالی که امروزه دستگاه جاسوسی اسرائیل از اعزام جاسوس، استخدام پرستو و حضور فیزیکی در کشورهای هدف عبور کرده و در قامتی سایبری بیش از هرچیز رخ نمایی می کند، در کمال تأسف مشاهده می شود که در برخی از کشورهای منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا حضور نظامیان اسرائیلی در قالب مستشار و حتی مدیر امور نظامی جلوه گری خاصی یافته است. روند امور به گونه ای است که به نظر می رسد استخدام نیروهای امنیتی و نظامی اسرائیلی درحساس ترین مکان ها و مسئولیت های حکمرانی با سرعتی چشمگیر تبدیل به مسابقه ای جدی شده است. در این خصوص کافی است صهیونیه اخیر بحرین در استخدام افسر اسرائیلی برای اداره امور نظامی این کشور را به خاطر آوریوم و یا حجم قابل توجه نیروهای مستشاری و آموزشی اسرائیلی در اداره رادارها در یمن و آموزش نیروهای اتلاف متجاوز سعودی را مورد توجه قرار دهیم و یا به سفر پیش روی رییس اسرائیلی به ترکیه عنایت کنیم.

-اسرائیل در سایه شرایط جدید و تمرکز توجهات بر روی مسائلی چون بحران اوکراین و مذاکرات هسته ای ایران، برحجم تحرکات خود برای نفوذ در کشورهای اسلامی افزوده است. به نظر می رسد تمرکز بر طرح ایران هراسی با محوریت توان هسته ای ایران، کار را برای مخاطبین متأسفانه کوچک مغز اسرائیل بسیار هموار و آسان تر از هرزمان کرده باشد. -آیا می توان در شرایط شدت ملتئهب کنونی تصور کرد که یک مجری تلوزیونی مصری که درخدمت رسانه ای آمریکایی و صهیونیستی است بی جهت و بدون پشت گرمی به اسرائیل و آینده روابط برخی کشورها با این رژیم، به خود اجازه دهد مسلمات اسلامی را انحرافت معرفی کند و البته معراج نبی اعظم اسلام را در شمار دروغ های تاریخ قرارداده و آن را اعلام رسمی کند؟ -اینکه سکوت امروز ملت های مسلمان درقبال اعتماد حداکثری حکمرانان شان به اسرائیل کدام فیجایع را دانمگیر این ملت ها کند، آینده روشن خواهد کرد اما آنچه مسلم است اینکه این سکوت دیر پا و مستمر نخواهد بود.

تلفن مشاوره دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص بیماری کرونا
(۰۷۱-۵۲۲۴۰۲۲۱)

معرفی نفرات برتر مسابقات شمشیربازی بانوان استان فارس در لارستان



رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان از معرفی نفرات برتر نخستین دوره رقابت‌های شمشیربازی قهرمانی بانوان استان فارس که به میزبانی لارستان برگزار شد، خبر داد. محمدحسن طیبی در گفت و گو با خبرنگار میلاد لارستان با بیان اینکه پیکارهای شمشیربازی قهرمانی بانوان استان فارس جام فجر در بخش اسلحه «ایه» به میزبانی سالن شهید تسلیم لار برگزار شد، اظهار داشت: با پیگیری های رییس هیئت شمشیربازی لارستان، این مسابقات در لارستان به اجرا در آمد. وی با اشاره به اینکه ادر این دوره از مسابقات ۱۲ بانوی شمشیرباز شرکت داشتند، افزود: دآوری این رقابت‌ها توسط داوران هیات شمشیربازی استان فارس انجام شد. رییس اداره ورزش و جوانان لارستان با بیان اینکه سابقه فعالیت شمشیربازی در لارستان

در حدود یکسال است، خاطر نشان کرد: طی این مدت زمان کم، یک تیم کامل بانوان تشکیل شده و در بخش آقایان نیز فعالیت های خوبی در حال انجام است. طیبی، با اشاره به اینکه در تعداد معدودی از شهرستان های استان فارس رشته ورزشی شمشیربازی دایر شده است، ادامه داد: لارستان پس از شیراز رتبه دوم در رشته شمشیربازی را در اختیار دارد. وی با ابراز خرسندی از تجهیز مناسب شمشیربازی به امکانات مورد نیاز، اضافه کرد: این مسابقه بیشتر جهت کسب تجربه و آمادگی ورزشکاران این رشته برگزار می شود.به گزارش میلاد لارستان در پایان این مسابقات، هانیه غفیفی پور و نگار زارع از شیراز به ترتیب مقام‌های اول و دوم را کسب کردند و کوثر تندرو و زینب زارعی هر دو از لارستان به مقام سوم مشترک دست یافتند.

سردار باقری: مرزهای ایران و پاکستان،

مرزهای صلح و دوستی است



وی در پاسخ به این سوال که وضعیت مرز در جنوب شرق کشور چگونه است، گفت: وضعیت امنیتی مرزهای جنوب شرق نسبت به سال‌های گذشته خوب است و به لحاظ سطح امنیت نیز روز به روز بهتر می‌شود و هیچ مشکل اساسی در این رابطه وجود ندارد. سرلشکر باقری در خصوص وضعیت امنیتی مرزهای مشترک ایران و پاکستان گفت: به لطف خدا مرز مشترک ایران و پاکستان مرزهای صلح و دوستی است، رفت و آمد و تجارت در این عرصه برقرار است. وی در خصوص مرزهای ایران و افغانستان گفت: بحمدالله مرزهای مشترک از امنیت مطلوبی برخوردار است و چنانچه مسائل جزئی هم باشد، توسط مرزبانان دو کشور حل و فصل می‌شود. بنابراین گزارش، امیر سرلشکر عبدالرحیم موسوی» فرمانده کل ارتش، امیر سرتیپ «کیومرث حیدری» فرمانده نیروی زمینی ارتش و جمعی از مسئولان لشکری و کشوری ارتش ستاد کل نیروهای مسلح را در جریان بازدیدها و افتتاح طرح‌های عمرانی و دفاعی امنیتی نیروی زمینی ارتش همراهی می‌کنند.

رئیس ستادکل نیروهای مسلح در جریان بازدید از مناطق مرزی استان سیستان و بلوچستان گفت: به لطف خدا مرز مشترک ایران و پاکستان مرزهای صلح و دوستی است. سردار محمد باقری رئیس ستاد کل نیروهای مسلح به منظور افتتاح چند طرح عمرانی و عملیاتی و بازدید از دستاوردهای دفاعی از حوزه‌های زرهی، هوایی، جنگال و فناوری ارتباطات و اطلاعات و استقرار یگان‌های نیروی زمینی ارتش در منطقه جنوب شرق وارد استان سیستان و بلوچستان شد. وی در بدو ورود به این استان در جمع خبرنگاران در خصوص اهداف سفر به سیستان و بلوچستان، اظهار داشت: نیروهای مسلح در استان سیستان و بلوچستان علاوه بر مرزداران و مرزبانان در سایر موارد همچون کمک به مردم نقش مهمی دارند. در طول این سفر بنا داریم تا از مناطق تحت مسئولیت مرزی ارتش جمهوری اسلامی ایران و مرزبانان در بخش شمالی استان بازدید و همچنین جلساتی با نیروهای مسلح استان در راستای بررسی مسائل و مشکلات برگزار کنیم و تصمیماتی که لازم باشد را اتخاذ کنیم.

آیا اسرائیل می‌تواند از امارات در برابر پهبادهای

و موشک‌های نیروهای یمنی دفاع کند؟

سازمان تروریستی در فهرست سازمان‌ها و گروه‌های تروریستی قرار دهد، در حالی که وزارت خارجه آمریکا تنها خواهان تحریم برخی رهبران این جنبش و با قرار دادن نام کل گروه در فهرست سازمان‌های تروریستی مخالف است. موضوع قابل توجه در این خصوص، فشار اسرائیل به دولت بایدن است؛ چرا که این رژیم از واکنش انصارالله به مشارکت تل‌آویو در جنگ علیه یمن بیم دارد. همانطور که منبع مذکور فاش کرد: «بسیاری از کارشناسان و متخصصان در اسرائیل تأکید کرده‌اند که حملات انصارالله به امارات به مثابه تهدید ضمنی اسرائیل است بدان معنا که اسرائیل نیز در تیررس حوثی‌ها قرار دارد، برخی‌ها نیز تأکید کرده‌اند که ایلات در تیررس موشک‌های انصار... قرار دارد.» امارات دفاع اسرائیل از خود را بزرگ‌ترین تضمین برای در امان ماندن از حملات یمنی‌ها می‌داند؛ لذا اصرار دارد جنگ علیه یمن را ادامه دهد. ولی قطعاً امارات از روز گذشته و به دنبال نفوذ پهباد حزب... لبنان (پهباد حسان) به فلسطین شغالی، در محاسبات خود تجدیدنظر خواهد کرد. در واقع، رژیم که نتوانسته از خود در برابر پهباد «حسان» محافظت کند، چگونه می‌تواند از امارات حمایت و دفاع کند؟

آغاز عملیات احداث مخزن بتنی ۱۰۰ متر مکعبی روستای محروم «اوه»

است که با اعتباری بالغ بر ۴ میلیارد ریال از محل اعتبارات استانی و توازن ردیف در حال اجرا است. وی افزود: در حال حاضر آرماتوربندی فونداسیون آن تکمیل و بتن ریزی فونداسیون نیز به اتمام رسیده است. میرپور اضافه کرد: با بهره برداری از این مخزن تعداد ۲۱۵ نفر از ساکنین این روستا از مزایای آن بهره مند خواهند شد.

مدیر امور آیفآ لارستان، از آغاز عملیات احداث مخزن بتنی ۱۰۰ مترمکعبی روستای محروم اوه در بخش مرکزی لارستان خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی امور آیفآ لارستان، سیدعبدالمهدی میرپور از شروع عملیات اجرایی احداث مخزن ۱۰۰ متر مکعبی بتنی روستای اوه توسط امور آیفآ لارستان خبر داد و گفت: این پروژه یکی از مطالبات چندین ساله اهالی این روستا بوده



ابتلای خانوادگی به کرونا در استان فارس روبه افزایش است

درصد نوبت دوم و ۴۳ درصد نوبت سوم واکسن کرونا را دریافت کردند و ۱۱،۵ درصد از افراد پنج تا ۱۲ سال استان نیز تاکنون در برابر این بیماری واکسینه شده‌اند. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز، معتقد است که با توجه به سرعت بالا و سرایت‌پذیری همه‌گیری سوبه جدید امیکرون، تزریق واکسن به ویژه دریافت دُز سوم باید در اولویت کارهای مردم قرار گیرد.ساده‌انگاری مردم و کاهش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی عامل اصلی است که عباس رضائیان‌زاده، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز در گفت‌وگو با سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به وضعیت رنگ‌بندی شهرستان‌های استان راهکار برون رفت از این بحران را مشارکت همگانی در رعایت بهداشت و اجرای شیوه‌نامه‌های پیشگیرانه دانست.به گفته وی کوچکترین سهل‌انگاری و عادی‌پنداری برخی افراد می‌تواند سلامتی جامعه را به خطر بیندازد و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و ایمن‌سازی جامعه با تکمیل دُزهای واکسن کرونا از سوی مردم، مهمترین عامل کنترل این بحران است. براساس گفته‌های حسینی تاکنون ۹۲،۸۸ درصد از جمعیت گروه هدف نوبت اول، ۸۶،۵

و مابقی در وضعیت قرمز یا پر خطر هستند. این وضعیت به معنای شیوع گسترده امیکرون و کرونا در استان فارس است به گونه‌ای که سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز نسبت به همه‌گیری این سویه و تهدید سلامت خانواده‌ها هشدار دهنده.به گفته وحید حسینی بی‌توجهی به قرنطینه خانگی، امیکرون را از فرد به خانواده انتقال می‌دهد. بنا بر آخرین تغییرات اعلام شده از سوی وزارت بهداشت ۲۶ شهرستان استان فارس در وضعیت پرخطر یا قرمز قرار گرفتند، ۷ شهرستان نیز در وضعیت نارنجی هستند و ۳ شهرستان نیز در وضعیت زرد قرار دارند.بر این اساس شهرستان‌های مرودشت، بیضا، کوار، قیروکارزین، اوز، گراش و لامرد در وضعیت نارنجی و شهرستان‌های بانوان، نخبگان و مهر در وضعیت زرد قرار گرفته‌اند



سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شیراز، نسبت به همه‌گیری این سویه و تهدید سلامت خانواده‌ها هشدار داد و گفت: بی‌توجهی به قرنطینه خانگی، امیکرون را از فرد به خانواده انتقال می‌دهد. بنا بر آخرین تغییرات اعلام شده از سوی وزارت بهداشت ۲۶ شهرستان استان فارس در وضعیت پرخطر یا قرمز قرار گرفتند، ۷ شهرستان نیز در وضعیت نارنجی هستند و ۳ شهرستان نیز در وضعیت زرد قرار دارند.بر این اساس شهرستان‌های مرودشت، بیضا، کوار، قیروکارزین، اوز، گراش و لامرد در وضعیت نارنجی و شهرستان‌های بانوان، نخبگان و مهر در وضعیت زرد قرار گرفته‌اند

رعایت الگوی مصرف برق حدود ۷۰ درصد مشترکان خانگی در فارس



نحوه محاسبه قبوض برق آنان انجام نخواهد گرفت. نشانی www.farsedc.ir و نصب نرم افزار «برق من» قبض برق الکترونیکی خود را دریافت و از این طریق، میزان مصرف برق خود را با سایر مشترکان مقایسه کنند. از نصب و استفاده از نرم افزار «برق من» را یکی از راهکارهای موثر در کاهش مصرف برق توسط مشترکان دانست. در این نرم افزار کاربردی، مشترکان علاوه بر دریافت کلیه خدمات شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به صورت غیرحضوری، می‌توانند میزان مصرف برق اشتراک خود را در ماه‌های مختلف سال، مشاهده و به راحتی از نحوه محاسبه بهای برق مصرفی خود مطلع شوند.

سرپرست شرکت توزیع نیروی برق فارس، گفت: حدود ۷۰ درصد از مشترکان خانگی این شرکت در استان در حد الگوی مصرف، از برق استفاده می‌کنند. حمیدرضا جلایر، از اجرای مصوبه جدید دولت جهت اصلاح مصرف برق در بخش خانگی خبر داد و گفت: مصوبه دولت در خصوص اجرای بند «ی» تبصره ۸ قانون بودجه سال ۱۴۰۰ درباره آیین نامه تعرفه برق، توزیع عادلانه پاره‌انرژی برق و تامین برق پایدار برای همه مشترکان را در پی خواهد داشت. این مصوبه همزمان با سراسر کشور از ابتدای بهمن ماه امسال در استان فارس نیز به مرحله اجرا درآمده است و بر اساس این مصوبه، مشترکان پرمصرف، مشمول افزایش هزینه‌های مصرف برق خواهند شد. در آیین نامه ابلاغی، بهای انرژی مشترکانی که الگوی مصرف را رعایت می‌کنند، تغییری نخواهد داشت و صرفاً نحوه محاسبه مصارف مازاد بر الگوی مصرف برق مشترکان پرمصرف، تغییر کرده و به صورت پلکانی افزایش خواهد یافت.این مقام مسئول گفت: در حال حاضر حدود ۷۰ درصد از مشترکان خانگی این شرکت در استان فارس در حد الگوی مصرف، از برق استفاده می‌کنند که مشمول افزایش تعرفه نشده و تغییری در

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به مرحله اجرا رسید

اعطای زمین رایگان به فرزند سوم یا چهارم؟

شهرسازی و معاون وزیر ایهاماتی را در ذهن مخاطبان به وجود آورده است. گرچه متن قانون تولد سومین فرزند را شرط اعطای زمین رایگان می‌داند، اما وزیر راه در اظهارات خود تولد فرزند چهارم را شرط اعطای زمین رایگان به خانواده‌ها اعلام کرده است.محمود زاده در توضیح این اختلاف در اظهارنظرها گفت: موضوعی که وزیر راه و شهرسازی برای تخصیص زمین رایگان به خانواده‌هایی که فرزند چهارم خود را به دنیا می‌آورند مربوط به پیشنهاد معاونت زنان ریاست جمهوری بوده و مربوط به هفته گرامیداشت زنان و تکریم خانواده بوده است. به گفته معاون مسکن و شهرسازی وزیر راه و شهرسازی در قالب این پیشنهاد بانوانی که در هفته تکریم خانواده، فرزند چهارم خود را به دنیا آورده باشند و یا دارای قلو هستند زمین به آن‌ها تخصیص داده می‌شد و این یک طرح ویژه در آن هفته بوده است. طبق قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، به افرادی که در کلان شهرها ساکن هستند زمین رایگان تخصیص داده نمی‌شود و تنها در شهرهایی با جمعیت زیر ۵۰۰ هزار نفر و غیر کلان شهر به افرادی که فرزند سوم آن‌ها بعد از تصویب قانون تعالی جمعیت به دنیا بیاید زمین رایگان تخصیص داده می‌شود.طبق گفته معاون وزیر راه و شهرسازی این طرح در شهرهایی که دارای زمین دولتی است اجرا می شود و به زودی شرایط مناقضیان در سامانه ثمن بازگذاری خواهد شد.

باشگاه خبرنگاران جوان

متولد شده فرزند سوم خانواده باشد. براساس ماده۴ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت این زمین به خانواده‌هایی که فرزند سوم آنان پس از ابلاغ قانون به دنیا بیاید تعلق می‌گیرد. در متن ماده ۴ این قانون آمده است: به منظور تحقق بند «چ» ماده (۱۰۲) قانون برنامه پنج‌ساله ششم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران دولت مکلف است یک قطعه زمین یا واحد مسکونی حداکثر به میزان (۲۰۰) مترمربع منطبق با ضوابط حد نصاب تفکیک بر اساس طرح‌های هادی روستایی و شهری یا طرح‌های جامع و تفصیلی شهری مصوب برای ساکنین در روستاها یا شهرهای کمتر از پانصدهزار نفر پس از تولد فرزند سوم و بیشتر به صورت مشترک و بالمناصفه به پدر و مادر، در همان محل بر اساس هزینه آماده سازی فقط برای یکبار به صورت فروش اقساطی با دو سال تنفس و هشت سال اقساط اعطا نماید و سند مالکیت، پس از پرداخت آخرین قسط، ظرف حداکثر یک ماه، به ملاکین تحویل داده می شود.

رستم قاسمی وزیر راه و شهرسازی در ۲۴ بهمن در حاشیه جلسه هیئت وزیران، تولد فرزند چهارم را شرط اعطای زمین رایگان اعلام کرده بود اما روز گذشته محمود محمود زاده معاون مسکن و ساختمان وزیر راه و شهرسازی گفته زمین رایگان به خانواده‌هایی که فرزند سوم آن‌ها بعد از تصویب و از زمانی که قانون تعالی جمعیت اجرا شده به دنیا آمده باشد تعلق می‌گیرد.اختلاف در اظهار نظر وزیر راه و



طبق قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به خانواده‌هایی که صاحب فرزند سوم می‌شوند قطعه زمینی تعلق گیرد. بر اساس قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، وزارت راه و شهرسازی مکلف است به خانواده‌هایی که صاحب فرزند می‌شوند البته تحت شرایطی، قطعه زمینی به صورت رایگان اعطا کند. قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در جلسه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۴ کمیسیون مشترک طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده مجلس شورای اسلامی تصویب شد. در تاریخ ۱۱ آبان در شورای نگهبان به تصویب رسید و طی نامه ای مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ توسط رییس جمهور ابلاغ شد. برای اعطای زمین به خانواده‌ها دو شرط اعلام شده یکی اینکه زمین دولتی در منطقه مورد نظر وجود داشته باشد و دوم اینکه خانواده پیش از این هم فرزندی داشته باشند یعنی فرزند تازه

وزیر بهداشت: ایران جزو ۱۰ کشور برتر دنیا در مهار کروناست

وزیر بهداشت گفت: ۱۲ درصد تخت‌های بیمارستانی و ۲۳ درصد تخت‌های ویژه بیمارستان‌های کشور در اختیار بیماران کرونایی است.

بهرام عین‌اللهی با اعلام این خبر در حاشیه عیادت از حضرات آیات علوی گرگانی و ری‌شهری در یکی از بیمارستان‌های تهران، سالگرد ورود کرونا به کشور را مورد اشاره قرار داد و اظهارداشت: هر موج جدید کرونا سه پیک ایجاد می‌کند، اولین پیک مربوط به مراجعات سرپایی، دومین پیک مربوط به بستری‌ها و سومین پیک مربوط به فوتی‌هاست. در سویه جدید امیکرون، هنوز به پیک اول یعنی اوج بستری‌های سرپایی نرسیده‌ایم ولی به زودی این پیک فرا می‌رسد. وی با اشاره به فداکاری‌های کادر بهداشت و درمان طی دو سال گذشته، بیان داشت: از سال ۹۸ تاکنون فراز و نشیب‌های زیادی داشته‌ایم و کادر بهداشت و درمان در این مدت امتحان بسیار خوبی داده و ایثارگری و فداکاری خود را ثابت کرده است. ما در این دو ساله تجربه‌های خیلی خوبی کسب کردیم و از نظر علمی امروز در قله مسائل علمی کرونا از نظر شناخت و مقابله با این ویروس هستیم. عین‌اللهی ابراز داشت: یکی از مهم‌ترین توقیقات ما این است که خوشبختانه توانستیم واکسن در داخل تولید کنیم که رهبر انقلاب هم در مراسم ۲۹ بهمن و دیدار مجازی با مردم تبریز به این دستاورد اشاره کردند.

وی افزود: اکنون ۶ شرکت تولید واکسن فعالیت دارند و قادریم انواع مختلف واکسن را در کشور تولید کنیم. در مقایسه به آمار دنیا و حتی کشورهای پیشرفته آمار واکسیناسیون در ایران خوب است و خیلی از کشورها هنوز به این میزان از واکسیناسیون نرسیده‌اند.

فعالیت دارند و قادریم انواع مختلف واکسن را در کشور تولید کنیم. در مقایسه به آمار دنیا و حتی کشورهای پیشرفته آمار واکسیناسیون در ایران خوب است و خیلی از کشورها هنوز به این میزان از واکسیناسیون نرسیده‌اند. در ابتدای ورود ویروس کرونا به کشور مشکلات زیادی داشتیم ولی امروزه اتاق‌های مراقب ویژه بسیار مجهزی داریم، انواع و اقسام دستگاه‌های اکسیژن ساز و دستگاه‌های کمک تنفسی (ونتیلاتور) در اختیار داشته و به روش‌های پیشرفته رفع مشکلات تنفسی بیماران مسلط هستیم. از نظر دارویی هم کمیته علمی به وحدت نظر رسیده‌اند و خوشبختانه بعد از دو سال داروهای موثر کرونا را در اختیار داریم و می‌دانیم برای هر بیماری چه نوع دارویی استفاده کنیم.

وی اظهار داشت: در همین موج ششم شاهدیم که به وضعیت بیماران مراجعه‌کننده در بخش‌های مختلف با یک وحدت عمل و برنامه مشخصی رسیدگی می‌شود. تاکنون ۹۱ درصد از مردم واکسن دز اول، ۸۱ درصد واکسن دز دوم و ۳۲ درصد واکسن دز سوم خود را دریافت کرده‌اند. سازمان بهداشت جهانی اذعان دارد که ایران در زمینه مقابله با کرونا جزو کشورهای برتر دنیاست. در منطقه که می‌توانیم بگوییم اول هستیم و در دنیا هم رتبه‌ها دائم تغییر می‌کند ولی ایران جزو ده کشور برتر است.

وی در پایان از مردم خواست کسانی که واکسن زده‌اند حتما اقدام به زدن واکسن زدن کنند و افرادی هم که واکسن زده‌اند واکسیناسیون خود را با تزریق دزهای اول و دوم تکمیل کنند، زیرا در حال حاضر بهترین روش پیشگیری از ابتلا به بیماری واکسیناسیون است.

بهمین‌ماه ۱۳۵۷ هر روز با شور بیشتر و رخدادهای تازه سپری می‌گردید.

با گذشت بهمن‌ماه و پیدایش اسفند در یک روز بارانی دستوری از جانب حضرت آیت‌الله‌العظمی آقا سید عبدالعلی آیت‌اللهی (ره) صادر گردید و طی آن اینجانب به سمت شهردار لار منصوب گردیدم (اولین شهردار لار پس از انقلاب شکوهمند جمهوری اسلامی ایران) در پی اتصال این فرمان در شهرداری حضور یافتیم. پرداخت حقوق معوقه کارکنان: برای رفع این مشکل در نخستین امضا، حقوق کارکنان زحمت‌کش شهرداری پرداخت گردید و طی جلسهای با عزیزان کادر شهرداری آشنا شدم و از آن‌ها ادامه هرچه بیشتر خدمات به همشهریان عزیز را درخواست نمودم. لحظه‌ای بعد ملاقاتی داشتم با حاج‌آقا جنکوک که به حضور حضرت آقا (ره) فریاد شده بودند و از تأخیر در پرداخت حقوق پرسنل شهرداری اظهار ناراحتی کرده بودند حضرت آقا فرموده بودند شهردار لار انتخاب گردیده و هم‌اکنون مشغول خدمت است. حاج‌آقا جنکوک از بذل محبت نسبت به اینجانب و اظهار فرمایشات حضرت آقا از این‌که حقوق‌ها پرداخت‌شده بود تشکر کردند. رخدادها و اتفاقاتی که از آن‌پس در شهرداری لار پدید آمد به‌ترتیب از ساختمان شهرداری به‌طرف شهر جدید به حضورتان معروض می‌دارم. البته در ذکر آن‌ها تاریخ وقوع مدنظر قرار نگرفته‌است. اشارات زیر مربوط به چند ماه ماموریتیم می‌باشد:

۱- نقشه جامع شهر: چون نقشه جامع شهر ازجانب دفتر فنی به لار رسید و در سالن شهرداری نصب گردید با اعلان از طریق بلندگو از همشهریان عزیز درخواست شد جهت اطلاع از کم‌وکیف نقشه به سالن شهرداری مراجعه کرده و نظریات خود را به کارشناسان اعزامی ابراز دارند چون می‌خواستیم حقی از همشهریان عزیز ضایع نگردد مدتی به این امر اختصاص داده شد.

۲- واگذاری زمین: نظر به این‌که تعدادی از پرسنل شهرداری فاقد زمین و مسکن بودند و ضمناً منقاضی واگذاری زمین بودند لیست آن‌ها تهیه شد و با بذل محبت حضرت آقا (ره) زمین به‌طور رایگان در اختیار آن‌ها قرار گرفت تا با تبدیل به مسکن عطر خانه‌دار شدن به مشام آن‌ها برسد.

۳- احداث سیل‌بند در مجاورت پل همت (نه پل): از محل کمک استانداری فارس در مجاورت پل همت نسبت به احداث سیل‌بند اقدام شد تا در پی آن بتوان خیابان ساحلی احداث نموده و ترافیکی این منطقه وضعیت مطلوب پیدا کند.

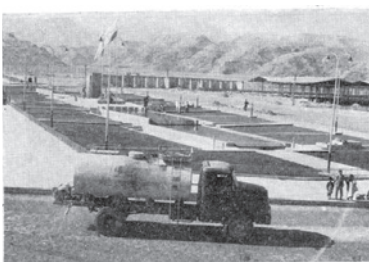
۴- یک‌طرفه شدن خیابان همت: چون خیابان همت وضعیت آرام و مطلوبی نداشت طی جلسهای که در شهرداری صورت گرفت تصمیم گرفته شد از باغ ملی به‌طرف میدان هفت تیر و نیز پل همت، خیابان‌ها یک‌طرفه اعلام گردد این امر با موافقت عده‌ای از همشهریان عزیز صورت گرفت و طی تلفنی که داشتند رضایت خود را اعلام نمودند البته تعداد انگشت‌شماری که منافع آن‌ها به خطر می‌افتاد با این عمل مخالفت داشتند و بالاخره با همکاری جمعی از همکاران فرهنگی که نقل‌وانتقال بین دوشهر را رایگان انجام دادند این طرح به انجام رسید و با ترافیکی این مسیر کاهش فوق‌العاده‌ای یافت و هم به بهبود این وضعیت واقف شدند.

۵- آسفالت دارالرحمه شهر قدیم: تا آن روز هنوز دارالرحمه شهر جدید راه‌اندازی نشده بود و همه همشهریان تنها از دارالرحمه شهر قدیم شبها با همان تانکر آب شرب توزیع می‌شد، البته اختلافی که داشت این بود که صبح و عصر به‌ویژه در روزهای پنجشنبه مشکل بزرگی

رخدادها و اتفاقات ۴۳ سال پیش در لار



برای شهروندان عزیز فراهم می‌نمودم، آسفالت خیابان‌های دارالرحمه شهرقدیم وضعیت بسیار مطلوبی را به وجود آورد هرچند تعداد انگشت‌شماری با این امر موافق نبودند و در حضور حضرت حجت‌الاسلام و المسلمین غفوری مطرح کرده بودند که شهرداری ما مرده‌پرست است به‌جای آسفالت کردن کوچه و خیابان‌های ما منطقه دارالرحمه را آسفالت می‌کند اما دیر یا زود بر نیاز آن منطقه به آسفالت واقف شدند و دریافتند که آن منطقه مورد احتیاج همگان است و ضرورت داشت و آن منطقه آسفالت می‌شد.



۶- اتصال آب سد لار به شبکه آب شهری: آب در محله کوچه روبروی درب حوزه علمیه به شکل به شبکه آب شهر اتصال یافت. این نکته قابل‌ذکر است که فشار آب در محل دروازه شیراز کم‌وکیف بود و امید شد که با این الحاق آن منطقه وضع بهتری پیدا کند البته چون احتمال می‌رفت فشار آب شد به شبکه فرسوده شهر لطمه وارد سازد در حضور حضرت آقا (ره) از جناب استاندار محترم درخواست شد با اعزام یک هیات کارشناسی در این الحاق نظارت نموده تا موجب خسارت نگردد ایشان پذیرفتند و چند روز بعد با اعزام کارشناسی این الحاق صورت پذیرفت.

۷- روکش آسفالت بلوار بین دو شهر: پیمانکار و مهندسین دفتر فنی جهت واگذاری آسفالت بلوار بین دو شهر مراجعه کردند اما با ملاحظه وضع نامطلوب آسفالت انجام‌شده از آن‌ها خواسته شد روشی برای آن‌ها در نظر گیرند تا وضعیت مطلوبی پیدا کرده و شهرداری بتواند آن را تحویل بگیرد این عمل تحقق یافته و کلام آخر: از دوستان عزیز که پس از آن زمان عهده‌دار این سمت شده‌اند می‌خواهم شمه‌ای از رخدادهای زمانه خویش را از طریق همین نشریه به اطلاع همشهریان عزیز برسانند تا آن دسته از عزیزانی که در آن زمان در حاشیه فعالیت‌های اجتماعی نبوده یا حتی هنوز متولد نشده بیش‌از پیش مستحضر گردند.

برای همه همشهریان عزیز آرزوی بهروزی و ایام خوشی دارم.

بهمن‌ماه ۱۴۰۰
نصرالله طالع زاده



باورهایی که مانع ایمنی جامعه مقابل کرونا می‌شود

سابقه اطلاعات غلط قبلی در مورد واکسن
نگاه دیگری نیز در بین مخالفان واکسیناسیون وجود دارد که از یک مقاله پزشکی در سال ۱۹۹۸ در ژورنال پزشکی لانتت (The Lancet) ریشه گرفته است. نگارنده در آن مقاله ادعا کرده بود که ربط مشخصی بین واکسیناسیون (واکسن سه گانه سرخک، اوریون و سرخچه (MMR)) و خطر ابتلا به اوتیسم وجود دارد. بعدها مشخص شد که این پزشکی بریتانیایی، با دستکاری داده‌ها، شواهد مربوط به مطالعه خود را جعل کرده بوده و مقاله او نیز از ژورنال حذف شد و بررسی‌های بعدی ادعای او را مردود کرد، اما اثری که این مقاله در پرهیز از واکسیناسیون در جوامع گوناگون به جا گذاشت، انکارناپذیر است. کارشناس سلامت جمعیت، خانواده و مدارس علوم پزشکی شیراز گفت: به موازات تبلیغ برای این پژوهش دستکاری شده، میزان واکسیناسیون کاهش و نرخ ابتلا به سرخک و اوریون در ایالات متحده، بریتانیا و آلمان و دیگر کشورها افزایش یافت.

وختت از ناباورگی
او ادامه داد: گروهی از مخالفان واکسن تئوری‌های توطئه را به این شکل مطرح می‌کنند که نیت برخی تولیدکنندگان واکسن در موسسات خارجی کم کردن و یا از بین بردن جمعیت‌هایی خاص در سطح دنیا با ایجاد ناباورگی است که این ایده به هیچ وجه ریشه علمی ندارد. حیدری خاطر نشان کرد که واکسن‌های کرونا در سراسر دنیا استفاده می‌شود و آثار یکسانی بر انسان دارد و بروز عوارض آنها تنها در یک گروه خاص، منطقی نیست.

اجرای طرح خانواده متعالی در فارس نیاز به مشارکت ۷۰ درصدی مردم دارد



مدیرکل دفتر امور زنان و خانواده استانداری فارس در گزارشی از روند اجرای طرح خانواده متعالی گفت: ۲۰ الی ۳۰ درصد از اقدامات مرتبط با این طرح توسط دستگاه‌های دولتی انجام می‌شود و برای تحقق اهداف مشخص شده در این طرح نیاز به مشارکت ۷۰ درصدی مردم داریم.

زهرا یقطنی در گفتگو با ایرنا اظهار کرد: طرح خانواده متعالی که در سند مهندسی فرهنگی استان فارس آمده، سال گذشته مصوب شده و دبیرخانه و کارگروه‌های ذیل آن پیشتر از اجرائی شدن این سند شکل گرفته است.

مدیرکل دفتر امور زنان و خانواده استانداری فارس ادامه داد: دبیرخانه این طرح در دفتر امور زنان و خانواده استانداری مستقر است و ۶ کارگروه از جمله کارگروه علمی پژوهشی، تبلیغی ترویجی، حمایتی، نظارت، آموزش و کارگروه مشارکت مردمی برای اجرائی کردن این طرح تشکیل شده است.

همکاری با ۲۷ دستگاه برای اجرای «طرح خانواده متعالی»

یقطنی افزود: تاکنون ۳۷ نهاد و دستگاه ذیل این طرح شناسایی شدند و از این مجموع با ۲۲ نهاد تفاهم‌نامه منعقد شده است و با مابقی دستگاه‌ها نیز در حال انعقاد تفاهم‌نامه هستیم. برای رسیدن به اهدافمان در این طرح نیاز به همراهی مردم و فعالین حقیقی و حقوقی در سرنه فضای تفرییحی و ورزشی بانوان، چهار محوری است که در مجموعه وزارت کشور به عنوان مأموریت استان‌ها تعریف شده است.

شناسایی ظرفیت بانوان فارس و بهره‌گیری از این ظرفیت‌ها

یقطنی افزود: بدون شک برای تحقق اهدافمان در این حوزه، در وهله اول بایستی ظرفیت‌ها را توانمندی‌های بانوان را شناسایی کنیم و سپس با مطرح کردن موضوعات اولویت‌دار در عرصه زنان و خانواده نسبت به حل مسائل و مشکلات موجود در این عرصه اقدام کنیم. توانمندسازی دختران به عنوان رهبران اجتماعی آینده، شناسایی ظرفیت فعالین اجتماعی حوزه بانوان و جهت‌دهی این ظرفیت‌ها به سمت اهداف و مأموریت‌های مورد نظر از مهمترین برنامه‌های ما به شمار می‌رود.

وی با اشاره به نقش حوزه زنان و خانواده در اجرای نقشه مهندسی فرهنگی فارس گفت: در سفر استانی ۲۲ مهرماه ۱۴۰۰ رئیس جمهور به شیراز، سند مهندسی فرهنگی استان رونمایی شد که این سند در استان فارس محور اصلی فعالیت‌های فرهنگی به ویژه در حوزه زنان و خانواده خواهد بود.

مدیرکل دفتر امور زنان و خانواده استانداری فارس ادامه داد: پنج کلان مسئله در سند مهندسی فرهنگی استان مطرح شده است که حاکم نبودن سبک زندگی اسلامی ایرانی در نهاد خانواده یکی از مسائل مهم مطرح شده در این سند است.

برای اجرای سند مهندسی فرهنگی فارس که برش ۱۴۰۱ این سند کاملاً مشخص و معین شده، پنج اقدام استانی پیش‌بینی شده است و برای اجرائی کردن این اقدامات استانی نیز برنامه‌ها و فعالیت‌های دستگاهی تعریف شده که در شورای فرهنگی عمومی استان، کارگروه فرهنگی اجتماعی سلامت زنان و خانواده استانداری مکلف به عملیاتی و اجرائی کردن اقدامات مربوط به این حوزه در این سند است. یقطنی اضافه کرد: در پنج برنامه‌ای که به صورت خاص در سند مهندسی فرهنگی استان آمده است تأکیدات مکرری برای بکارگیری ظرفیت مردمی برای اجرای طرح‌ها و برنامه‌ها شده است.

تربیت سخنوران برای اجرای سخنرانی‌های تربیتی و آموزشی پیرامون موضوع ازدواج و خانواده
همان طور که گفتیم ما مکلف به اجرای طرح خانواده متعالی هستیم. تربیت سخنوران، مبلغین، اساتید و مشاورین برای اجرای سخنرانی‌های تربیتی و آموزشی پیرامون موضوع ازدواج و خانواده و طراحی از مهمترین برنامه‌های ما محسوب می‌شود.

یقطنی گفت: به دلیل ضرورت استنباط «سبک زندگی» از قرآن، ما مکلف به برگزاری دوره‌های آموزشی تفسیر، درک مفاهیم و قرائت قرآن کریم و به‌کارگیری آن در زندگی فردی و اجتماعی هستیم و همچنین دو برنامه خاص و ویژه در خصوص ساماندهی پوشاک ایرانی اسلامی در حوزه طراحی، تولید و عرضه

شماره تلفن های ضروری مراکز پاسخگویی در رابطه با بیماری کرونا

سازمان اهداد و نجات	دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	پاسخگویی به سوالات عمومی
۱۱۲	۱۴۳۸	درباره کرونا ۱۶۶۶
اورژانس کشور اعلام موارد اورژانسی	پاسخگویی به سوالات درباره کرونا	پاسخگویی به سوالات پزشکی و مشاوره تخصصی
۱۱۵	۱۹۰	۴۰۳۰



غذا خوردن همراه هم حتی گاه‌به‌گاه می‌تواند سلامت روحی و رژیم غذایی شما را بهتر کند.
مطالعات نشان می‌دهد سپری کردن زمان غذا در کنار هم دستوری برای شادی است، چراکه نشستن پشت میز غذا ما را در ارتباط با هم قرار می‌دهد و باعث ایجاد پیوند می‌شود. تحقیق دیگری نشان می‌دهد کودکان و نوجوانانی که به طور مرتب وعده‌های غذایی را با دیگران می‌خورند، رژیم غذایی سالم‌تری دارند؛ رژیمی شامل میوه‌ها، سبزیجات و مواد مغذی. همچنین مدارکی وجود دارد که غذا خوردن در کنار هم احتمال اضافه وزن و چاقی در جوانان را کم‌تر می‌کند.

البته این موضوع پیچیدگی‌هایی هم دارد. بعضی کارشناسان معتقدند غیرممکن است غذا خوردن در کنار هم را از عوامل دیگر جدا کرد. به عنوان مثال خانواده‌هایی که بیشتر وعده‌های غذایی را با هم می‌خورند، احتمالاً وضعیت مالی بهتری برای خریدن مواد غذایی تازه و همین‌طور وقت و انرژی و توانایی بدنی بیشتری برای پخت‌وپز دارند. به اضافه بعضی از پزشکان می‌گویند خوردن تمام وعده‌های غذایی در کنار هم برای بسیاری از خانواده‌ها امکان‌پذیر نیست و استرس‌های خود را به دنبال دارد.

اما روانشناسان و متخصصان تغذیه به طور گسترده‌ای با این موضوع موافقتد که دور هم نشستن و یا دیگران غذا خوردن برای سلامت روان مفید است، به‌خصوص کودکان و نوجوانان. «آنچه مشخص است این است که وقتی به عمل خوردن توجه نمی‌کنید، بیشتر می‌خورید و به جای اینکه فکر کنید چه چیزی برایتان مناسب است، هر چه در دسترس‌تان باشد می‌خورید. بودن در کنار دیگران توجه شما را به این واقعیت که در حال غذا خوردن هستید، جلب می‌کند و از آنجا که می‌دانیم خوردن بدون توجه خوب نیست، بهترین کار برای حل این مشکل خوردن در کنار هم است.»

اما همانطور که گفته شد برای بسیاری از

احتمال اضافه وزن و چاقی را اینگونه کم کنید

یک عنصر سرگرم کننده در این کار در نظر بگیرید. به خصوص وقتی فرزندان نوجوانتان در آن حضور دارند. او پیشنهاد می‌دهد به جای این که یک نوع غذا داشته باشید، چند نوع غذای ساده مثل نودل یا تست‌های مختلف با مواد متفاوت درست کنید. به این شکل هر کس می‌تواند چیزی را که دوست دارد، بردارد. کودکان می‌توانند لقمه‌ای را که دوست دارند بردارند و شما هم می‌توانید در حالی که غذا می‌خورید، با هم صحبت کنید.

وسایل الکترونیکی و موبایل را کنار بگذارید



خانواده‌ها امکان اینکه همیشه وعده‌های غذایی را کنار هم بخورند، وجود ندارد. نظرسنجی که سال گذشته در سوپرمارکت‌های زنجیره‌ای انجام شد، نشان داد تنها ۲۸ درصد از خانواده‌ها هر شب با هم غذا می‌خورند. ۵۵ درصد افرادی که نظرسنجی شدند، تلاش می‌کنند تا وقتی برای این کار پیدا کنند و یکی از هر پنج نفر (۱۹ درصد) تا دیروقت کار می‌کند و نمی‌تواند (۱۹ درصد) گفتند فرزندانشان مقابل تلویزیون یا کنسول بازی‌شان غذا می‌خورند.

پس چطور می‌شود اگر امکان اینکه هر شب با هم غذا بخوریم، وجود ندارد، بیشتر وقت‌ها این کار را بکنیم؟

کیفیت نه کمیت

دکتر بلیر، متخصص تغذیه نوجوانان، می‌گوید تعداد دفعات واقعا اهمیت ندارد. تا زمانی که سعی می‌کنید یک یا ۲ بار در هفته با هم غذا بخورید، این کار موثر است. مهم است که منعطف باشید، به‌خصوص با نوجوانان چون اگر مجبورشان کنید با شما غذا بخورند، احتمالاً ارتباط خوبی با بقیه سر میز برقرار نمی‌کنند.

به یاد داشته باشید مغز نوجوانان از نظر روانی تغییر می‌کند و برنامه متفاوتی نسبت به بزرگسالان دارند. آنها تنبل نیستند، ولی واقعا نمی‌توانند صبح زود بیدار شوند و تا دیروقت شب بیدار بمانند. پس روزهای تعطیل هر وقت از خواب بیدار شدند یک صبحانه دیروقت با هم بخورید. وقتی هم از بیرون به خانه برمی‌گردند با آنها یک نوشیدنی داغ و یک میان‌وعده بخورید.

زمان غذا را به یک مناسب تبدیل کنید
اگر امکانش را دارید وعده‌های غذایی با هم را به یک مناسب مرتب تبدیل کنید: این مناسبیت می‌تواند ناهار یک روز تعطیل یا پیتزای شب تعطیل باشد. ولی در ارائه کیفیت این وعده دچار استرس نشوید. غذا مهم‌ترین جنبه غذا خوردن کنار هم نیست.

خوردن کنار هم نیست.

تنفس دیافراگمی یا تنفس شکمی تمرین شود. برای انجام این کار باید راحت بنشینید، یک دست خود را روی سینه و دست دیگر را زیر دنده‌های خود قرار دهید. دم باید از طریق بینی و بدون حرکت قفسه سینه باشد و به معده امکان دهد به آرامی دست شما را تکان دهد. شما باید از طریق دهان بازدم کنید، لب‌های خود را به صورت لوله جمع کرده و با دست کمی روی شکم خود فشار دهید تا هوا به بیرون برود. روانشناسان پیشنهاد می‌کند که این تمرینات را ۱۰ بار تکرار کنید. روش دیگر تنفس بر اساس سیستم ۴-۷-۸ است. باید از طریق بینی نفس بکشید، چهار ثانیه بشمارید و سپس نفس خود را به مدت هفت ثانیه حبس کنید. باید به مدت هشت ثانیه نفس خود را بیرون دهید و صدای سوت را از طریق لب‌های جمع شده خود ایجاد کنید. تنفس متناوب از سوراخ بینی امتحان شود. برای این تمرین، باید هر سوراخ بینی را با انگشتان خود به نوبت ببندید و از طریق دیگری نفس بکشید.

تکنیک تنفس مربعی : برای انجام این کار، باید در هر مرحله تا چهار بشمارید – در حین دم، نگه داشتن نفس، بازدم و نگه داشتن مجدد آن.

تنفس دیافراگمی یا تنفس شکمی تمرین شود. برای انجام این کار باید راحت بنشینید، یک دست خود را روی سینه و دست دیگر را زیر دنده‌های خود قرار دهید. دم باید از طریق بینی و بدون حرکت قفسه سینه باشد و به معده امکان دهد به آرامی دست شما را تکان دهد. شما باید از طریق دهان بازدم کنید، لب‌های خود را به صورت لوله جمع کرده و با دست کمی روی شکم خود فشار دهید تا هوا به بیرون برود. روانشناسان پیشنهاد می‌کند که این تمرینات را ۱۰ بار تکرار کنید. روش دیگر تنفس بر اساس سیستم ۴-۷-۸ است. باید از طریق بینی نفس بکشید، چهار ثانیه بشمارید و سپس نفس خود را به مدت هفت ثانیه حبس کنید. باید به مدت هشت ثانیه نفس خود را بیرون دهید و صدای سوت را از طریق لب‌های جمع شده خود ایجاد کنید.

تنفس متناوب از سوراخ بینی امتحان شود. برای این تمرین، باید هر سوراخ بینی را با انگشتان خود به نوبت ببندید و از طریق دیگری نفس بکشید.

تکنیک تنفس مربعی : برای انجام این کار، باید در هر مرحله تا چهار بشمارید – در حین دم، نگه داشتن نفس، بازدم و نگه داشتن مجدد آن.



ماهیچه کش آمده دارند. همچنین اگر درد چند ساعت طول بکشد، بدون این که علائم دیگر افزایش پیدا کنند، باز هم دلیل درد چیزی غیر از حمله قلبی است. اما گر درد شدید سینه داشتید که بیش از ۵ دقیقه طول کشید و سایر علائم حمله قلبی را با خود داشت، باید با اورژانس تماس بگیرید.

۲- درد تیز و در یک ناحیه متمرکز است: کارشناسان می‌گویند اگر درد سینه تان محدود به یک ناحیه بود و حسی مشابه این داشتید که «با شیء تیز به سینه تان ضربه می‌زنند»، به احتمال زیاد دلایلش چیز دیگری غیر از حمله قلبی است؛ به خصوص اگر سینه تان زمانی که نفس عمیق می‌کشید یا سرفه می‌کنید درد می‌گیرد.

۳-اگر خیلی مختصر باشد و یا چندین ساعت طول بکشد: صرف نظر از شدت درد، اگر درد زود محو شود، نیاز نیست نگران‌ش شویم چرا که حمله قلبی دردی چند دقیقه‌ای یا خود به همراه خواهد داشت. دردهای کوتاه اغلب دلایل دیگری نظیر دنده‌ی ضرب دیده، یا بروز می‌دهند.

اضافه وزن بعد از ۴۰ سالگی

به گزارش همشهری آنلاین، وقتی بالغ‌تر می‌شوید، که خیلی از بالا رفتن سن بهتر است، سوخت‌وساز بدن‌تان کم‌تر می‌شود. بنابراین اگر رژیم غذایی و ورزش‌تان مثل ۲۰ سالگی و ۳۰ سالگی‌تان است، احتمالاً وزن اضافه خواهید کرد. اگر در اواسط دهه ۴۰ سالگی دوران پیش یائسگی داشته باشید، این اتفاق شدت بیشتری خواهد داشت. با کاهش استروژن در یائسگی زودرس، حجم عضلات شروع به کمتر شدن می‌کند و عضلات سوخت و ساز بیشتری نسبت به چربی دارد. وقتی یائسگی فرامی‌رسد، وزن به طور نامتناسب در ناحیه شکم افزایش می‌یابد. اگر افزایش وزن مربوط به تغییرات هورمونی باشد، پس چرا با تجویز هورمون از آن جلوگیری نکنیم؟ متأسفانه این کار به این سادگی‌ها نیست. در حالی که تغییرات هورمونی پس از یائسگی با افزایش چربی در شکم مربوط است، تجویز هورمون جلوی افزایش وزن را نمی‌گیرد و خطرات زیادی دارد. بنابراین برای کنترل وزن کار مناسبی نیست و تا به حال ثابت نشده هورمون درمانی قبل از یائسگی جلوی افزایش وزن را می‌گیرد. ولی همه چرخ‌ها بد نیست. با انتخاب رژیم غذایی سالم و اصلاح نوع ورزش‌ها می‌توانید در دوران پیش یائسگی و زمان یائسگی روی وزن سالم بمانید.

چک‌آپ مرتب داشته باشید

اولین قدم این است که آزمایش کامل بدهید. در دهه چهارم زندگی‌تان لازم است هر ۲ یا ۳ سال توسط دکترتان برای مسائلی مثل کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی بررسی شوید. افزایش وزن می‌تواند مربوط به مشکلات سوخت‌وساز مثل تیروئید یا دیابت باشد که پزشک معمولاً با یک آزمایش خون متوجه آن خواهد شد.

تحرک داشته باشید

همه ما باید دست‌کم ۳۰ دقیقه در روز تحرک داشته باشیم. پیاده‌روی، زومبا، دوچرخه‌سواری، طناب زدن، ایروبیک، دویدن یا هر حرکت دیگری که برایتان موثر باشد. ورزش به کارکرد قلب، خلق و خو و میل جنسی کمک می‌کند و از یوگی استخوان جلوگیری می‌کند.

اگر فقط ورزش‌های هوازی انجام می‌دهید، احتمال این که

در حین نزدیک شدن به یائسگی حجم عضلات‌تان را از دست بدهید، زیاد است. بنابراین لازم است تمرین‌های دیگری را به حرکتهای روزانه‌تان اضافه کنید تا عضله بسازید و سوخت‌وسازتان را بهبود ببخشید. اگر فکر بلند کردن وزنه خسته کننده و ترسناک است یا امکان‌پذیر نیست، گزینه‌های بسیار دیگری وجود دارند.

ورزش تنبلی با شدت بالا را توصیه می‌شودکه از وزن در آن استفاده می‌شود، چراکه ورزش هوازی را با وزنه ترکیب می‌کند. ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد، ولی می‌تواند برای تمام سنین و سطوح تناسب اندام مناسب باشد. یا شاید یوگا بیشتر به مدل شما بخورد. از جمله مدلی از یوگا که واقعا عضلات را درگیر می‌کند مثل یوگا قدرتی یا وینیاسا. این مدل یوگا در ضمن به قدرت و سوخت‌وساز شما کمک می‌کند. یوگا همچنین نشان داده که علائم دیگر یائسگی مثل مه‌گرفتگی مغز، گرگرفتگی و بی‌خوابی را کم می‌کند.

یخچالتان را بررسی کنید

ورزش می‌تواند به بهبود سوخت‌وساز شما کمک کند و روی وزن نگهدتان دارد، ولی نمی‌توانید در کنار ورزش رژیم غذایی بد داشته باشید. اولین قدم این است که شکر افزوده را قطع کنیم. بدن شما به این ماده خالی از کالری نیازی ندارد و ارزش غذایی هم ندارد. اگر این مواد خوراکی را در مناسبت‌های ویژه و نه هر روز بخورید، از آن لذت بیشتری هم خواهید برد. قدم بعدی این است که مطمئن شوید در روز ۵ تا ۷ واحد میوه و سبزیجات مصرف می‌کنید. محدود کردن غذاهای سرخ‌کردنی، غذاهای فرآوری‌شده و گوشت قرمز هم مهم است. هیچ رژیم غذایی خاصی را توصیه نمی‌کنم، مهم‌تر این است که راه سالمی برای غذا خوردن پیدا کنید که بتوانید برای مدت طولانی در زندگی آن را ادامه دهید.

پذیرش را تمرین کنید

راه سریعی برای حل مشکلات پیش‌یائسگی وجود ندارد. الان وقت رژیم‌های مد روز، قرص‌های مختلف یا مکمل برای این که کمی برای یک مناسبت وزن کم کنید، نیست. الان وقت این است که روی سلامتی‌تان تمرکز کنید.

بعضی از مراجعان واقعا از نظر سلامتی در جایگاه خوبی نیستند. اگر شاخص توده بدنی‌تان بیشتر از ۳۰ است یا مشکلات پزشکی دارید که روی وزن‌تان تأثیر می‌گذارد، باید اید راهی به سمت تغییرات سالم سبک زندگی پیدا کنید. انتخاب‌هایی که امروز برای سلامتی‌تان می‌کنید، به شکل گسترده‌ای روی کیفیت زندگی‌تان در دهه‌های بعدی زندگی تأثیر خواهند گذاشت.

ولی اگر شاخص توده بدنی‌تان سالم است و مشکلات پزشکی ندارید، باید تصمیم بگیرید: آیا می‌خواهید ورزش کنید و رژیم بگیرید تا به وزن هدف‌تان برسید یا می‌توانید نرمال جدید زندگی‌تان را قبول کنید؟ بیشتر ما در دهه ۴ زندگی وقت و انرژی زیادی برای ۲ ساعت ورزش در روز و شمردن هر کالری که در دهانمان می‌گذاریم، نداریم. رویکرد سالم‌تر در چنین شرایطی تمرکز روی سلامتی است و نه شماره روی ترازو.

پیش‌یائسگی فرصت عالی است برای این که یک روش سالم برای نیمه دیگر زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید. این زمان وقت رژیم‌های مختلف تجاری و تنفر پیدا کردن از خود نیست. زمانی است برای این که به طور عینی به سلامتی‌تان نگاه کنید و بهترین تصمیم‌هایی را که می‌توانید بگیرید. زیاد سبزیجات بخورید، بیشتر ورزش کنید و چک‌آپ‌های پزشکی مرتب داشته باشید. برای این که تنها یک بار زندگی می‌کنید و می‌خواهید این یک بار معرکه، سالم و کامل باشد.

کم هزینه ترین روش برای کاهش وزن



این گزارش به شواهد فزاینده‌ای که خواب کافی را یک عنصر حیاتی برای سلامتی و رفاه کلی انسان می‌داند، افزوده است. شرکت‌کنندگان این تحقیق با افزایش حدود یک ساعت خواب شبانه کالری دریافتی خود را به طور متوسط ۲۷۰ کیلو کالری در روز کاهش دادند. نتایج تحقیقات قبلی نشان داد محدودیت خواب باعث می‌شود افراد بیشتر غذا بخورند که این موضوع شانس افزایش وزن را در طول زمان افزایش می‌دهد. به گفته محققان این یافته‌های جدید نشان می‌دهد عادات خواب سالم ممکن است به مرور زمانی منجر به کاهش وزن شود. یافته‌های ما نشان می‌دهد خواب کافی می‌تواند در نبرد ما با اپیدمی چاقی در جامعه تغییر ایجاد کند.

خواب بهتر با دریافت کالری کمتر مرتبط است

در این پژوهش محققان ۸۰ بزرگسال ۲۱ تا ۴۰ ساله مبتلا به چاقی را که معمولاً خواب شبانه‌ای کمتر از ۶.۵ ساعت داشتند انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان یک جلسه مشاوره بهداشتی خواب خصوصی دریافت کردند. آنان در تخت‌های خود می‌خوابیدند و خوابشان با دستگاه‌های پوشیدنی پیگیری می‌شد. همچنین شرکت‌کنندگان روال عادی زندگی خود را حفظ کردند و رژیم غذایی یا عادات ورزشی آنان تغییر نکرد.

محققان به شرکت‌کنندگان توصیه کردند خواب خود را ۱/۲ ساعت افزایش دهند تا هر شب ۸/۵ ساعت را در رخت خواب سپری کنند. کالری دریافتی و ذخیره انرژی روزانه آنان از طریق آزمایش ادرار اندازه‌گیری شد. در مقایسه با شرکت‌کنندگان گروه کنترل کسانی که خواب آنان افزایش یافت، کالری دریافتی خود را به طور متوسط ۲۷۰ کیلو کالری در روز کاهش دادند. به گفته محققان، این مقدار می‌تواند به کاهش ۲۶ پوندی وزن طی سه سال منجر شود. این مطالعه با تحقیقات قبلی مرتبط با محرومیت از خواب و اختلال در تنظیم اشتها و افزایش وزن مطابقت دارد. نتایج تحقیقات قبلی نشان داد از دست دادن خواب منجر به رشد مصرف غذا در محیط آزمایشگاهی و افزایش وزن می‌شود.

تسالی گفت: در مطالعه خود برای اولین بار نشان دادیم که مصرف کالری به طور عینی با طولانی شدن خواب در افرادی که معمولاً کمتر از ۵/۶ ساعت می‌خوابند، کاهش می‌یابد.

خواب چه تأثیری بر وزن دارد؟

وی اظهار کرد: مکانیسم‌های بالقوه‌ای وجود دارد که می‌تواند توضیح دهد چرا خواب بیشتر منجر به دریافت کالری کمتر می‌شود. مشخص شده خواب بر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها تأثیر می‌گذارد.

رایان فیورنزی، مربی خواب، گفت: نتایج تحقیقات نشان داده کمبود خواب می‌تواند سطح هورمون استرس کورتیزول و سطح هورمون لپتین که اشتها را کنترل می‌کند، در بدن کاهش دهد. زمانی که بدن سیگنال‌هایی را که در چرخه خواب و بیداری معمولی دریافت می‌کند، دریافت نکند، می‌تواند به روش‌های دیگر آن را جبران نماید و به دنبال غذاهای پرکالری باشد. علاوه بر این خواب می‌تواند بر عوامل ریتم شبانه‌روزی و بر زمان خوردن افراد نیز تأثیر بگذارد. محدود کردن خواب می‌تواند عواقبی جدی برای سلامتی به همراه داشته باشد و به ایجاد شرایط مختلف مضر برای سلامتی از جمله چاقی کمک کند. مطالعات متعددی انجام شده که ارتباط مستقیمی بین مدت کوتاه خواب و چاقی را پیدا کردند. یکی از آن‌ها نشان می‌دهد افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند، نسبت به کسانی که بیش از هفت ساعت در شب می‌خوابند، بیشتر در معرض چاقی قرار دارند.

در واقع خواب خوب برای سلامتی و تندرستی از جمله کاهش وزن حیاتی است. کمبود خواب یک عامل خطر مهم برای افزایش وزن و اختلالات متابولیک است.

گرفتگی عضلات پا

موارد گرفتگی یا اسپاسم عضلات پشت ساق یا ممکن است بدون دلیل واضحی رخ دهند یا ثانوی به علل دیگر باشند. از جمله این علل می‌توان به ورزش، بارداری، برخی از داروها (از جمله قرص‌های کاهنده چربی از نوع استاتین) و بیماری‌های کبدی نام برد. گرفتگی عضلات پا به دنبال ورزش کردن ممکن است به این دلایل باشد:

- انجام ندادن تمرین‌های کششی پیش از شروع ورزش.
- انجام ورزش در هنگام خستگی.
- ورزش کردن در آب‌وهوای گرم.
- ورزش کردن در هنگامی که دچار کم‌آبی و املاح در بدن هستید.
- فشار آوردن بیش‌ازحد روی بدن‌تان هنگام ورزش کردن.
- برای این که مانع از گرفتگی عضلات پا به دنبال ورزش کردن شوید، این توصیه‌ها را رعایت کنید:
- قبل از شروع ورزش تمرین‌های کششی انجام دهید.
- با نوشیدن مایعات کافی قبل و بعد از ورزش آب بدن را تامین کنید.
- در رژیم غذایی خود مقدار زیادی پتاسیم بگنجانید. آب پرتقال و موز منابع عالی پتاسیم هستند.
- بیش از حد فعالیت نکنید و بدنتان را زیر فشار زیاد قرار ندهید.

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

در پرونده کلاسه ۱۲۱۴/۱۰۰۰۱۷۰۰ ص/محمدجواد جعفریان فرزند نجات دادخواستی به خواسته اثبات مالکیت و خلع ید و الزام به تنظیم سند و ابطل سند مالکیت شماره ۱۰۰۰۲۱۱۰۱۰۰۳۱۱۰۰۲۱۴ و اثبات وقوع بیع تنظیمی مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۲۱ نسبت به دوهزار متر مربع برابر با دوهزار سهم مشاع از سیصد و هفتاد و چهار هزار و شصت سهم از اراضی پلاک ۲۰فرعی از ۱۴۰۱۶ اصلی بخش ۱۸ ناحیه ۵ تحت شماره های قطعه ۱۱۹ و ۱۲۰ واقع در صحرای اکوند و برداخت هزینه دادرسی و تعرفه دفتر خدمات طرفین آقایان و خانمها: زینبا حقیقت، مرتضی مرادعلیان، امراله حقیقه، منصور مهربان، عبدالقایی مهربان، محمدرضا سادیار، زهرا حقیقه، مهسا فرهنگدی، مهسا افضلی نیا، حامد عباس نیا، محمد قفقازی، احترام رهروان، عفت رهروان، شاهرخ سرورام، غلامرضا طلایی، حسین بشیرنژاد، شبنم محبی، فوزیه نوبهار، آزینا جعفری، فریبا فرهمند، فرشته هدایتی چهرمی، وحید طلوعی، هادی آذرگون، زهرا عطاری، جواهر فرج پور، مسعود امینیان، مرضیه امینی، رضا تقضلی، محمدتقی زمانی زاده، عشرت نامدار، زهرا اعتمادپور و محبوبه دینی که تمامی خواندگان مجهول المکان می باشند تسلیم دادگاه های عمومی حقوقی لارستان نموده و به شعبه اول ارجاع و وقت رسیدگی برای روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ ساعت ۱۱ صبح تعیین شده، بعلم مجهول المکان بودن نامبردگان به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۲۳ قانون آیین دادرسی مدنی در یکی از جراند کثیر الانتشار آگهی میشود تا خواندگان پس از ثبت نام در سامانه ثنا به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی در این شعبه حاضر گردند و پس از ثبت نام در سامانه ثنا جهت دریافت نسخه ثانی دادخواستی و ضمائم ارسالی از خدمات قضائی (مکاتبه) به شعبه مراجعه نمایند، در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد.
مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان لارستان- اسماعیل قانلی / م الف ۸۳۲/

اختلال خود زشت انگاری و چند توصیه مهم

ایا شما خود را زیبا می‌دانید و از بدن خود رضایت دارید یا جزو کسانی هستید که دچار خود زشت انگاری هستند و از شکل بینی، بازو و... رنج می‌برند و بخش عمده‌ای از اوقات و افکارشان پیرامون این موضوع می‌چرخد.

دلیل اصلی این که مردم دچار اختلال خود زشت انگاری می‌شوند و از بدن خود راضی نیستند، به فشار اجتماعی مربوط می‌شود، همه فکر می‌کنند که باید استانداردهای زیبایی را که در تبلیغات رسانه‌های جریان ساز ارائه می‌شود، رعایت کنند. این رسانه‌ها و تبلیغات به مردم القا می‌کنند که اگر اندامتان دارای این استانداردها نباشد، دچار نقص هستید و باید از خودتان بدتان بیایید، راه حل هم البته استفاده از محصولات است که شما هیچ نیازی به آن‌ها ندارید، اما برای رسیدن به استانداردهای کذایی آن‌ها را می‌خرید.

یکی از تأثیرات وجود استاندارد خاص برای زیبایی این است که در نهایت افراد از بدن خود ناراضی شده و دچار اختلال خود زشت‌انگاری می‌شوند، این اختلال دقیقاً زمانی اتفاق می‌افتد که فرد دیگر بدن خود را قبول ندارد که عمداً به این دلیل است که تلاش به دام این ایده خطرناک می‌افتند که باید از نظر جسمی کامل باشند تا در مورد خود احساس ارزشمند بودن و امنیت کنند، اما متأسفانه تنها چیزی که از این نوع احساس ارزشمند بودن عاید می‌شود، رنج و عذاب است. درست است که امروز یک فرد زیبا در زندگی از امتیازات بیشتری برخوردار است، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد، طرفدارهای بسیاری پیدا می‌کند و پیشندهای شغلی بهتری دارد اما آیا در این دنیای بزرگ هیچ چیز دیگری وجود ندارد که چشم ما را به جهان بازت‌ر کند؟ مشکل زمانی شروع می‌شود که شما این توافقی و میزان اهمیت آن‌ها را از منظر بازاریابی محک بزنید، به طور معمول این همان نقطه‌ای است که ناراضیتی شما از خودتان و بدنتان شروع می‌شود.

شما نباید از این که چرا باید کامل باشید، تعجب کنید؛ بلکه باید از خود بپرسید چرا زیبایی شما باید همان مدل زیبایی باشد که دنیای بازاریابی و تبلیغات به شما تحمیل می‌کند، البته رعایت چنین استانداردهایی مزایای بسیاری دارد، اما مشکل این‌جاست که تلاش برای رسیدن به این استانداردها صدمات زیادی به شما وارد کند.

این که افراد از بدن خود راضی نیستند یا اساساً از خودشان احساس رضایت ندارند، بسیار معمول است، دقیقاً به این دلیل که بدن خود را از روی مدل زیبایی و کمالاتی که دنیای بازاریابی به آنان تحمیل می‌کند، ارزیابی می‌کنند. امروز مردم بسیار صصری شده‌اند، به این معنی که در شبکه‌های اجتماعی بی‌وقفه در معرض تصاویر افرادی هستند که ایدئال زیبایی معرفی می‌شوند، بنابراین، غیر عادی نیست که فردی به این‌گونه نگاه کند و از چهره و اندام خود احساس ناامیدی کند.

ایده‌های بدنی و زیبایی از بدو تولد به طور مداوم در مغز ما حک می‌شود،به همین دلیل است که ناده‌ی گرفتن آن بسیار دشوار است. در نهایت اکثر مردم فکر می‌کنند که کامل بودن از نظر جسمی امری طبیعی بوده و

هرکسی که این کار را نکند، غیر طبیعی است؛ در حالی که واقعیت درست بر عکس است، بیشتر مردم شبیه افراد روی جلد مجله‌ها یا تصاویر اینستاگرام و فیس بوک نیستند. وقتی بدن خود را قبول ندارید، عادت می‌کنید که بی‌وقفه از خود انتقاد کنید، خصوصاً وقتی که جلوی آینه هستید، مردم عادت می‌کنند که به دنبال نقص‌های خود بگردند و نسبت به آن‌ها بسیار سختگیر باشند.

وقتی روبروی آینه می‌ایستند، این مشکلات کوچک را نادیده می‌گیرند، البته تنها تا زمانی که بتوانند این طور پنهانشان کنند. بسیاری از اوقات، افرادی که جلوی آینه می‌ایستند، از خود راضی نیستند، صرفاً به این دلیل که نمی‌توانند تصویری را که آینه از آن‌ها منعکس می‌کند، ببینند، آن‌ها چنان درگیر نقایص و مدل عرضه شده در مقام زیبایی صورت می‌است و این گیر دادن به خود، هرگز تمامی ندارد و البته حاصلی هم جز ناامیدی و احساس امنیت نداشتن به بار نمی‌آورد.

گاهی ممکن است که فرد نقایص خود را بپذیرد و با آن‌ها کنار بیاید، البته تنها در صورتی که بتواند مخفی‌شان کند، به‌عنوان مثال، خانم‌ها کفش پاشنه بلند می‌پوشند تا بلندتر به نظر برسند یا کمربند لاغری می‌بندند و سعی می‌کنند تأثیر گذایی راکه در طول یک هفته خورده‌اند، مخفی نگه دارند، در این صورت

نوع احساس ارزشمند بودن عاید می‌شود، رنج و عذاب است. درست است که امروز یک فرد زیبا

در زندگی از امتیازات بیشتری برخوردار است، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد، طرفدارهای بسیاری پیدا می‌کند و پیشندهای شغلی بهتری دارد اما آیا در این دنیای بزرگ هیچ چیز دیگری وجود ندارد که چشم ما را به جهان بازت‌ر کند؟ مشکل زمانی شروع می‌شود که شما این توافقی و میزان اهمیت آن‌ها را از منظر بازاریابی محک بزنید، به طور معمول این همان نقطه‌ای است که ناراضیتی شما از خودتان و

بدنتان شروع می‌شود.

شما نباید از این که چرا باید کامل باشید، تعجب کنید؛ بلکه باید از خود بپرسید چرا زیبایی شما باید همان مدل زیبایی باشد که دنیای بازاریابی و تبلیغات به شما تحمیل می‌کند، البته رعایت چنین استانداردهایی مزایای بسیاری دارد، اما مشکل این‌جاست که تلاش برای رسیدن به این استانداردها صدمات زیادی به شما وارد کند.

این که افراد از بدن خود راضی نیستند یا اساساً از خودشان احساس رضایت ندارند، بسیار معمول است، دقیقاً به این دلیل که بدن خود را از روی مدل زیبایی و کمالاتی که دنیای بازاریابی به آنان تحمیل می‌کند، ارزیابی می‌کنند. امروز مردم بسیار صصری شده‌اند، به این معنی که در شبکه‌های اجتماعی بی‌وقفه در معرض تصاویر افرادی هستند که ایدئال زیبایی معرفی می‌شوند، بنابراین، غیر عادی نیست که فردی به این‌گونه نگاه کند و از چهره و اندام خود احساس ناامیدی کند.

ایده‌های بدنی و زیبایی از بدو تولد به طور مداوم در مغز ما حک می‌شود،به همین دلیل است که ناده‌ی گرفتن آن بسیار دشوار است. در نهایت اکثر مردم فکر می‌کنند که کامل بودن از نظر جسمی امری طبیعی بوده و



وقتی جلوی آینه می‌ایستند، این مشکلات کوچک را نادیده می‌گیرند، البته تنها تا زمانی که بتوانند این طور پنهانشان کنند. بسیاری از اوقات، افرادی که جلوی آینه می‌ایستند، از خود راضی نیستند، صرفاً به این دلیل که نمی‌توانند تصویری را که آینه از آن‌ها منعکس می‌کند، ببینند، آن‌ها چنان درگیر نقایص و مدل عرضه شده در مقام زیبایی صورت می‌است و این گیر دادن به خود، هرگز تمامی ندارد و البته حاصلی هم جز ناامیدی و احساس امنیت نداشتن به بار نمی‌آورد.

گاهی ممکن است که فرد نقایص خود را بپذیرد و با آن‌ها کنار بیاید، البته تنها در صورتی که بتواند مخفی‌شان کند، به‌عنوان مثال، خانم‌ها کفش پاشنه بلند می‌پوشند تا بلندتر به نظر برسند یا کمربند لاغری می‌بندند و سعی می‌کنند تأثیر گذایی راکه در طول یک هفته خورده‌اند، مخفی نگه دارند، در این صورت

نوع احساس ارزشمند بودن عاید می‌شود، رنج و عذاب است. درست است که امروز یک فرد زیبا

در زندگی از امتیازات بیشتری برخوردار است، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد، طرفدارهای بسیاری پیدا می‌کند و پیشندهای شغلی بهتری دارد اما آیا در این دنیای بزرگ هیچ چیز دیگری وجود ندارد که چشم ما را به جهان بازت‌ر کند؟ مشکل زمانی شروع می‌شود که شما این توافقی و میزان اهمیت آن‌ها را از منظر بازاریابی محک بزنید، به طور معمول این همان نقطه‌ای است که ناراضیتی شما از خودتان و بدنتان شروع می‌شود.

شما نباید از این که چرا باید کامل باشید، تعجب کنید؛ بلکه باید از خود بپرسید چرا زیبایی شما باید همان مدل زیبایی باشد که دنیای بازاریابی و تبلیغات به شما تحمیل می‌کند، البته رعایت چنین استانداردهایی مزایای بسیاری دارد، اما مشکل این‌جاست که تلاش برای رسیدن به این استانداردها صدمات زیادی به شما وارد کند.

حفظ سلامت روان در روزهای پر هیاهوی آخر سال چندان کار ساده ای نیست. وقتی زندگی بدون دلیل شتاب بیشتری به خود می‌گیرد سطح اضطراب‌های دورنی نیز به تبع آن بالاتر می‌رود و این یک تهدید همه جانبه برای آرامش و سلامت روان‌های ماست. تکرار این تمرین‌ها می تواند کمک حال تان در این بازه زمانی شلوغ باشد.

به ذهن‌تان مرخصی کوتاه مدت بدهید

فرقی نمی کند مسئولیت‌های تان تا چه اندازه سنگین است. مهم نیست که کارهای انجام نداده تان روی هم تلنبار شده و وقت کافی برای رسیدگی به آن ها ندارید. در هر شرایطی باید این را بدانید که ذهن شما هم به ریلکس کردن نیاز دارد. اگر هر روز به مدت دقایقی کوتاه با آگاهی قبلی ذهن تان را از استرس ها دور کنید بعد از گذشت مدتی درخواهید یافت که در ازای این مرخصی دادن راندمان کاری تان با پیشرفت چند برابری همراه شده است. در این زمان کاری انجام ندهید. چشم‌های تان را ببندید و سعی کنید فارغ از مشکلات و مشغله‌ها

چرا خاطرات کودکی را به یاد نمی‌آوریم؟



نظریات روان‌شناسان هم در این باره از به‌جهتی لازم برخوردار نیست. برای اولین بار فروید این مطلب را بیان کرد که بزرگسالان خاطرات پیش از شش سالگی را به یاد نمی‌آورند. ولی امروزه اعتقاد دارند که این دوره در حدود چهار یا حتی سه سالگی به پایان می‌رسد.

حافظه ما با توانایی حرف زدنمانمان ، ارتباط نزدیکی دارد

یکی از نظریه هایی که ما خاطرات دوران کودکی خود را به یاد نداریم ، این است که در آن زمان نمی توانستیم ارتباط شفاهی برقرار کنیم. بعضی اشخاص تعدادی زیادی از خاطرات میان سه تا هفت سالگی را به خاطر می‌آورند؛ ولی بعضی دیگر تعداد کمتری از خاطرات درارتباط با این سنین را به یاد دارند.

اختلال اوتیستیک و ابعاد آن (قسمت اول)



- در تشخیص نشانه های غیر کلامی ، همچون تفسیر حالات چهره دیگران، وضعیت بدنی یا تن صدا با مشکل مواجه است.

-الگوهای رفتاری

یک کودک یا فرد بزرگسال مبتلا به اختلال طیف اوتیسم ممکن است علائق، فعالیت ها، یا

الگوهای رفتاری تکراری و محدودی داشته باشد که شامل هر یک از علائم زیر می شود:

- حرکات تکراری مانند تاب خوردن، چرخیدن یا دست زدن انجام می دهد.

سر انجام می دهد که می تواند موجب آسیب خودش شود.

- روتین ها و یا تشریفات خاصی را انجام می دهد

- با کوچکترین تغییر آشفته می شود.

- در هماهنگی مشکل دارد و یا الگوهای رفتاری عجیب و غریب، مانند دست و پا چلفتی بودن یا راه رفتن روی پنجه پا دارد و زبان بدن اغراق آمیز و عجیبی دارد.

- علاقمند به جزئیات یک شیء مانند چرخ های یک ماشین اسباب بازی می باشد، اما هدف کلی یا عملکرد آن وسیله را متوجه نمی شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

هر نوزادی با سرعت منحصر به فرد خود رشد می

راهکارهایی برای آرامش روان

به توانایی‌ها علاقه‌مندی های تان فکر کنید.

از ورزش غافل نشوید

اشتباه نکنید. برای سلامت روان حتما لازم نیست مثل ورزشکارهای حرفه ای کارت ورود به باشگاه داشته باشید. روی ترمیم بدوید و وزنه بزنید. ورزش های ساده حتی در محیط کار و منزل می تواند تاثیر فوق العاده ای در رفع استرسی روان داشته باشد. طناب زدن، انجام حرکات کششی، ماساژ گرفتن و انجام برخی حرکات ساده یوگا و پیلاتس می توانند گزینه‌های خوبی برای شما باشند.

به یک دوست تماس بگیرید

صحبت کردن با کسی که دوستش دارید و شما را درک می کند حکم یک معجزه کوچک را برای‌تان دارد. اگر دوستان قدیمی و صمیمی دارید آن ها را برای خودتان حفظ کنید. جویا شدن از حال دوستان، خرید هدیه‌های کوچک کاربردی برای آن ها و یادآوری این که به آن ها اعتماد و علاقه دارید می تواند باعث قدرت روحی شما شود و آرامش روان را تضمین کند.

خودتان را ببخشید

در طول روز و حتی در پر مشغله‌ترین

است که حافظه آن ها در این دوران در طولانی مدت خیلی خوب عمل نکنند.

رشد مغزی خیلی اهمیت دارد

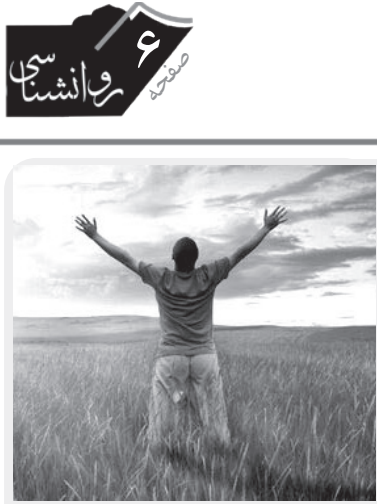
همانگونه که سن ما بالا می رود ، مغز ما نیز پخته تر و کامل تر می شود. آنگاه سلول های جدیدتری تولید می کند و در نتیجه حافظه تقویت شده و می توان به حافظه بلند مدت اطمینان کرد ولی تا پیش از سن ۴ سالگی ، حافظه روزانه به طور کامل فعال نیست چون مغز به اندازه کافی کامل نشده و رشد مورد نظر در آن صورت نگرفته است.

نقش والدین بسیار اهمیت دارد

پژوهش های دیگر نشان می دهد که خانواده های ما می توانند نوع بیان ما از دوران کودکی را عوض کنند. در باره این موضوع فکر کنید. همه ما تمایل داریم که حافظه خود را در بلند مدت قدرتمند نگه داریم و رویدادهای گوناگون را به خاطر بسپاریم ولی جالب است بدانید بچه ها وقتی که یک مسئله را برای پدرشان تعریف می کنند، آن را به طوری متفاوت به خاطر می سپارند و برای مادرشان، مسئله را جور دیگری تعریف می کنند. بچه ها در این مورد ضعیف هستند. بهتر است به آن ها کمک کنید که چیزها را بهتر به خاطر بیاورند.

خاطرات کودکی با اهمیت نداشتن عاطفی

بیشتر خاطراتی که مربوط به اتفاقات معنادار یا تجربیاتی که احساسات شدیدی به وجود می آورند، مثل خجالت، عشق، شادی یا غم از یاد می روند. کودکان خردسال به صورت کامل از احساسات برخوردار نیستند. در نهایت، امکان دارد تجارب دوران کودکی با همان اهمیت احساسی که در دوران نوجوانی یا بزرگسالی داشته در ذهن ثبت نشود.



ساعت‌های روز افکار منفی ما را به حال خود نمی‌گذارند. همه ما اشتباه هایی مرتکب شده‌ایم که خلاصی از عذاب وجدان ناشی از آن کار ساده ای نیست. افکار منفی قابلیت این را دارند که کارهای روزمره‌تان را مختل کنند یا به آن مسیر نادرست بدهند. تمرین بخشیدن خودتان را شروع کنید. با خودتان با جملات دلگرم کننده و احترام آمیز صحبت کنید. یادآوری کنید که این نیز می‌گذرد و از اشتباهی که کرده‌اید درس بگیرید و آن را تکرار نکنید.

به یک موسیقی خاطره‌انگیز گوش دهید

چند لحظه‌ای از دغدغه‌های تکراری فاصله بگیرید. یک موزیک قدیمی انتخاب کنید. از آن‌هایی که برای تان خاطره‌های خوب بیشتری به همراه دارند. چشم های تان را ببندید. سعی کنید به خاطر بیاورید. شاید تصور شما این باشد که لبخند زدن کار بیبوده‌ای است اما همین کار پیش پا افتاده حکم یک آرام بخش قوی را برای جسم و روح تان خواهد داشت. هر قطعه موسیقی متشکل از نت هایی هستند که با نظم یکدیگر را دنبال می‌کنند. در واقع هارمونی زیبای این نت ها ذهن را از پریشانی دور می‌کند و به شما آرامش می‌بخشد. موسیقی کلاسیک و موسیقی سنتی و نواحی ایران از بهترین گزینه‌ها برای شما هستند.

دست از تلاش کردن برای بی نقص بودن بردارید

در این وضعیت خطر مقایسه خود با دیگران وجود دارد. این آزان افکاری است که آرامش روان را تهدید می‌کند. برای آرام بودن و به سمت هدف حرکت کردن ابتدا نیاز دارید که به داشته های خودتان توجه کنید. میزان اهمیت نظر دیگران را به هر ترتیبی که شده در خودتان کاهش دهید. تلاش برای کامل و بی نقص بودن پای اضطراب های شدیدی را به زندگی تان باز می‌کند و این شکل دیگر رنگ آسایش را نخواهد دید. حتا اگر به هدف برسید باز هم احساس کافی بودن ندارید و همین بهانه ای برای آسیب روحی و روانی در شما می شود. در گام اول برای دوری از این تفکر به داشته‌های تان توجه کنید. آنچه از کودکی برای رشد در اختیار داشتید را با دارایی های دیگران مقایسه کنید. براساس همان به خودتان نمره بدهید. اگر نمره مناسبی نیست راهی برای رشد فردی پیدا کنید. رشد در هر شرایطی و با هم امکاناتی برای انسان ها امکان پذیر است فقط باید تلاش‌تان را بیشتر کنید و انگیزه‌تان را محکم و قوی نگه دارید.

بسیار مهم است که بدانید این موضوع را می‌توانید کنترل کنید.

و اگر آنها را تنها بگذارند راحت تر به نظر می‌رسند، ولی در مواقعی بی‌نهایت ناراحت و بیقرار و پرخاشگر می‌شوند و صداهای عجیب و غریب از خود در می‌آورند.

به خود سیلی می‌زنند، موهای خود را می‌کنند. این کودکان خود را بطور غیر طبیعی بی‌نیاز از دیگران می‌دانند. مثلا اگر کودک مبتلا به اوتیسم خود را زخمی کند کمتر گریه می‌کند و اگر تب کند و یا ناراحتی داشته باشد از دیگران تقاضای کمک نمی‌کند.

این علامت نمایانگر اختلالات حسی در این کودکان است. ارتباط عاطفی با این کودکان به سختی امکان پذیر است. عدم واکنش از طرف کودک اغلب باعث می‌شود که والدین او را کودکی خودخواه قلمداد کنند.

در این کودکان صحبت کردن تکراری و یکنواخت و جمله سازی همیشه ناقص است، فرهنگ لغات بسیار ضعیف است و حتی کودک معنی : " بله" را نمی‌داند. به همین جهت در مکالمه با دیگران اغلب جملات گفته شده را بطور طوطی وار و بدون درک مفهوم تکرار می‌کند. بیمار برای خود از ضمیر " شما" و برای دیگران ضمیر " من" را استفاده می‌نماید. این کودکان به اسباب بازی مخصوصاً بازی با مهره ها علاقه عجیبی دارند و جالب اینکه طرز چیدن مهره ها و تعداد آنها در خاطر کودک باقی می‌ماند بطوری که اگر یکی از آنها گم یا مهره ای جابجا شود کودک با یک نگاه متوجه آن می‌شود. این کودکان حتی به وضع یکنواخت وسایل خانه و طرز چیدن آنها عادت می‌کنند و هر تعویض یا تغییری در اثاثیه باعث ناراحتی او می‌شود.

کودکان مبتلا به اوتیسم بعضی اوقات می‌دهند عادت یا براساس آداب مخصوصی انجام می‌دهند مانند راه رفتن روی نوک انگشتان، تکان دادن دستها در مقابل چشم، پيچیدن نخ و سیم به دور انگشت و همچنین حرکات تکراری و یکنواخت سر و بدن یا تحریک کردن بدن خود مانند استمناء و نظایر آن. این کودکان در یادگیری مقاومت زیادی به خرج می‌دهند و منفی گری فراوانی دارند مثلا کمتر غذا خوردن با قاشق و چنگال را یاد می‌گیرند. کودکان مبتلا به اوتیسم معمولا زیند، خوش هیکل، و دارای نیروی بدنی زیادی هستند و در برخورد اول باهوش بنظر می‌رسند.

اگر راه رفتن را آموخته باشد همیشه در حال فرار از دیگران است. بودن یا نبودن مادر برایش علی‌السویه است بطوری که اگر مادر وارد اتاق شود کودک خوشحال نمی‌شود، و بعد از خارج شدن مادر از اتاق ناراحت نمی‌شود. صدا، گفتگوی دیگران را حتی حرکت اسباب بازی‌ها در اطراف کودک نظر او را جلب نمی‌کند. بطور کلی این کودکان خیلی خونسرد و در مقابل محبت دیگران واکنش های جسمی و روانی از خود نشان نمی‌دهند. بسیار ساکت هستند

توضیحات متا درباره دنیای تبلیغات آینده فناوری واقعیت ترکیبی چیست؟

دنیای مجازی، مانند ضربه زدن به یک شخصیت بازی ویدیویی با چوب بیس‌بال واقعی استفاده کند. توسعه یافته است که بیشتر با متاورس مرتبط است. واقعیت افزوده با بازی‌های موبایلی مانند Pokemon Go وجود دارد، اما بازیکنان نمی‌توانند با یک جسم فیزیکی بر دنیای دیجیتال تأثیر بگذارند. هدست‌های واقعیت مجازی، مانند Oculus، کاربران را در یک دنیای کاملاً مجازی غوطه‌ور می‌کند که در آن می‌توانند با محیط تعامل داشته باشند. یکی از مدیران آژانس‌های تبلیغاتی گفت که نظرات متا در یک تماس زوم با این آژانس‌ها در روز پنج‌شنبه منتشر شد که قرار بود به تبلیغ‌کنندگان در درک بهتر متاورس کمک کند. این اولین میزگرد متا با آژانس‌ها در مورد متاورس بود.

تخمین واقعیت ترکیبی که چند سال با آن فاصله دارد، جزئیات بیشتری را در جدول زمانی ساخت متاورس به ارمغان می‌آورد، ایده آینده‌نگری که از شبکه‌ای از جهان‌های مجازی که می‌توان از دستگاه‌های مختلف به آن دسترسی داشت، ساخته شده است. متا می‌گوید ساخت آن ممکن است یک دهه طول بکشد.

برخی از هدست‌های واقعیت ترکیبی در دسترس هستند، اما هنوز برای مصرف‌کنندگان عمومی طراحی نشده‌اند. MetaLens ۲ مایکروسافت که در سال ۲۰۱۹ معرفی شد، با قیمت ۳۵۰۰ دلار به فروش می‌رسد و برای استفاده در محل کار طراحی شده است.

در کنفرانس سالانه Connect در ماه اکتبر، متا، پروژه کامبریا (Project Cambria) را معرفی کرد؛ هدستی که دارای قابلیت‌های واقعیت ترکیبی و شامل ردیابی چهره و چشم است. انتظار می‌رود این هدست در سال جاری عرضه شود.

مدیر آژانس تبلیغاتی گفت: «در این بین، متا به تبلیغ‌کنندگان توصیه می‌کند تا با تبلیغات واقعیت افزوده، مانند فیلترهای عکس و ویدیو که تصاویر دیجیتال را روی دنیای واقعی قرار می‌دهند، وضعیت را آزمایش کنند.»

متا گفت که برندها می‌توانند با تولیدکنندگان محتوا در تبلیغات واقعیت افزوده شریک شوند یا از این فناوری برای آزمایش لباس مجازی استفاده کنند. تبلیغ‌کنندگان همچنین به دنبال جزئیاتی در مورد چگونگی اندازه‌گیری اثربخشی تبلیغات در متاورس هستند و می‌پرسند: «برای پولم چه چیزی به‌دست می‌آورم؟»

مصرف‌کنندگان به واقعیت تبدیل شود. فناوری واقعیت ترکیبی (Mixed reality یا MR) می‌تواند به فردی که هدست MR به سر دارد، اجازه دهد تا از یک شیء دنیای واقعی برای تحریک یک واکنش



شرکت «متا پلتفرمز» مالک فیسبوک به آژانس‌های تبلیغاتی گفته است که فناوری که دنیای مجازی و دنیای فیزیکی را با یکدیگر ادغام می‌کند، می‌تواند در چند سال آینده برای

ویژگی‌های جذاب نسخه جدید اینستاگرام



اینستاگرام تا کنون فاقد این ویژگی بوده است. همچنین می‌توانید استوری‌ها، IGTV، Reels و واکنش‌های استیکر داستان و ... را بایگانی و حذف کنید. اینستاگرام علاوه بر امکان حذف و بایگانی محتوا به صورت انبوه، گزینه مرتب‌سازی و فیلتر کردن محتوا و تعاملات بر اساس تاریخ و جستجوی نظرات گذشته، لایک‌ها و پاسخ‌های داستان را بازه‌های زمانی خاص را نیز به ویژگی‌های خود اضافه کرده است.

همه این ابزارهای مدیریت حساب اینستاگرام در قسمت Profile اینستاگرام شما قابل مشاهده است. برای این کار سه خط در قسمت بالا سمت راست و سپس Your activity در آن انتخاب کنید. همچنین اینستاگرام در حال آزمایش ویژگی جدیدی نیز می‌باشد، با استفاده از این ویژگی افرادی که دسترسی به حساب خود را از دست داده‌اند می‌توانند از دوستان خود درخواست کنند تا هویت آن‌ها را تأیید کنند. پس از آن می‌توانند به حساب خود دسترسی پیدا کنند. در خصوص زمان دسترسی به این ویژگی هنوز اطلاعاتی منتشر نشده است.

اخیراً این گول شبکه اجتماعی ابزارهای امنیتی را به کار گرفته است که به جلوگیری از هک شدن حساب اینستاگرام شما کمک می‌کند. این ابزارها قطعاً بی خطا نخواهند بود. پس از معرفی Security Checkup برای کاربران اینستاگرام که فکر می‌کنند حساب‌هایشان در سال گذشته هک شده است، این ویژگی اکنون برای همه و در همه پلتفرم‌ها در دسترس است.

Security Checkup یک ویژگی بسیار خوب است که به کاربران اینستاگرام می‌آموزد تا حساب‌های خود را از جمله بررسی فعالیت ورود به سیستم، بررسی اطلاعات نمایه، تأیید حساب‌هایی که اطلاعات ورود به سیستم را به اشتراک می‌گذارند و به‌روزرسانی اطلاعات تماس بایزایی حساب (یعنی شماره تلفن، آدرس ایمیل) ایمن کنند. این ویژگی را می‌توان در منوی Profile / Settings / Security / Security Checkup مشاهده کرد.

برای ایمن‌تر کردن حساب اینستاگرام خود، توصیه می‌کنیم احراز هویت دو مرحله‌ای را از طریق واتس‌آپ فعال کنید، این ویژگی از قبل در برخی کشورها در دسترس است. ویژگی احراز هویت دو مرحله‌ای همچنین برنامه‌های احراز هویت مانند Duo Mobile (با استفاده از شماره تلفن یا Google Authentication نیز فعال شود. یکی دیگر از ویژگی‌های مهم و جدید اینستاگرام، امکان حذف پست‌ها به صورت انبوه است. شاید این ویژگی ساده به نظر برسد، اما

هستند. البته، این قابلیت به‌گونه‌ای طراحی شده است که مفید باشد، برای مثال، واتس‌آپ دائماً برای پیام‌های جدید به‌روز می‌شود و جیمیل نیز همین کار را برای ایمیل‌های جدید انجام می‌دهد. اما اگر برنامه‌هایی هستند که نیازی به به‌روزرسانی آن‌ها مداوم ندارند، ممکن است ایده خوبی باشد که از بازخوانی برنامه برای آن‌ها جلوگیری کنید. برای این کار به بخش تنظیمات و سپس قسمت عمومی بروید و سپس به Background App Refresh مراجعه کنید. از آنجا می‌توانید همه رفرش‌های برنامه‌های پس‌زمینه را خاموش کنید یا می‌توانید به‌صورت جداگانه آن‌ها را که می‌خواهید متوقف شوند، از فهرست انتخاب کنید.

اعلان‌ها را خاموش کنید
برنامه‌هایی که به‌طور منظم اعلان ارسال می‌کنند، روی باتری نیز تأثیر خواهند داشت. می‌توانید با رفتن به تنظیمات و سپس اعلان‌ها، آن‌ها را خاموش کنید. به قسمت Show Previews رفته و بسته به آنچه که ترجیح می‌دهید، آن را روی هیچ‌وقت یا زمانی که قفل گوشی باز است، تنظیم کنید. همچنین، می‌توانید برنامه‌های جداگانه را از لیست انتخاب کنید و اعلان‌ها را برای برنامه‌هایی که نمی‌خواهید غیرفعال کنید.

افزایش مدت زمان شارژ گوشی

روشن می‌شود؟ این ویژگی «روشن شدن صفحه با تکان دادن» است، که در صورت نیاز به یک نگاه سریع به اعلان‌ها یا زمان، مفید است، باوجود این، منجر به استفاده زیادی از شارژ گوشی می‌شود؛ بنابراین اگر به آن نیاز ندارید، با رفتن به تنظیمات و سپس نمایش و روشنایی، این ویژگی را خاموش کنید.

حالت تاریک را روشن کنید:
می‌توانید از روش کاهش روشنایی گوشی یک قدم جلوتر رفته و به حالت تاریک بروید. حالت تاریک به‌طور کلی ویژگی‌هایی که به صفحه روشن نیاز دارد را از بین می‌برد و در نتیجه باعث صرفه‌جویی در مصرف باتری می‌شود. در حال حاضر بسیاری از برنامه‌ها از جمله واتس‌آپ و اینستاگرام نیز از این قابلیت پشتیبانی می‌کنند. برای فعال کردن این قابلیت، به تنظیمات و سپس Display Brightness & Brightness بروید و در قسمت «ظاهر»، تاریکی را انتخاب کنید.

به‌روزرسانی برنامه‌ها در پس‌زمینه را متوقف کنید:
برنامه‌هایی که در پس‌زمینه اجرا می‌شوند یکی از بزرگترین مصرف‌کنندگان شارژ گوشی

باتری گوشی‌ها در سال‌های اخیر بهبود یافته‌اند، بنابراین کاهش سریع شارژ آن‌ها معمولاً به کاری بستگی دارد که ما با آن‌ها انجام می‌دهیم. در این گزارش به برخی از کارهایی که می‌تواند به افزایش مدت زمان شارژ باتری کمک کند، اشاره شده است.

به جای داده، از وای‌فای استفاده کنید:



اگر می‌توانید، همیشه وای‌فای را برای استفاده از اینترنت، به جای داده تلفن همراه استفاده کنید. این کار نه تنها باعث می‌شود داده شما ذخیره شود، بلکه وای‌فای به باتری کمتری برای عملکرد نیاز دارد.

کاهش روشنایی گوشی:

روشنایی یک مصرف‌کننده واقعی شارژ باتری است. کاهش روشنایی، حتی کاهش اندک آن می‌تواند باعث صرفه‌جویی در شارژ باتری شود. برای این کار به سادگی به تنظیمات رفته و از بخش روشنایی، روشنایی گوشی را کاهش دهید.

بهینه‌ساز باتری را روشن کنید:

ایفون می‌تواند با استفاده از حالت صرفه‌جویی در باتری، مصرف انرژی را برای شما به‌صورت هوشمندانه کاهش دهد. این کار را به روش‌های مختلفی انجام می‌دهد، مانند توقف عملکرد برنامه‌ها در پس‌زمینه. البته با این کار ممکن است عملکرد نیز قربانی شود و احساس کنید کارها کمی کند انجام می‌شود. برای فعال کردن حالت ذخیره باتری، تنظیمات را باز کنید و باتری را پیدا کرده و از اینجا، حالت کم مصرف را روشن کنید.

قابلیت «روشن شدن صفحه با تکان دادن» را غیرفعال کنید



آیا تا به حال متوجه شده‌اید زمانی که گوشی‌تان را لمس کنید یا آن را برمی‌دارید،

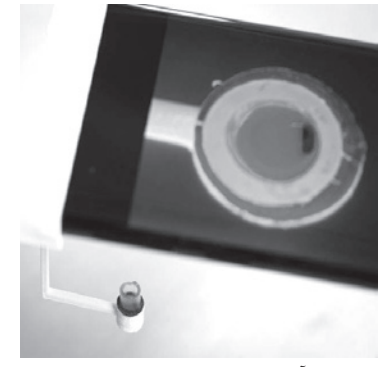
تشخیص لخته خون با تلفن هوشمند

انعقاد پیدا نمی‌کنند نیز می‌توانند در صورتی که فرد دچار جراحات شود، خونریزی اش افزایش پیدا کند. در این موارد تا کنون این طور بوده است که بیماران بستنی یا به آزمایشگاه کلینیک مراجعه کرده و یا از آزمایش‌های خانگی بر هزینه استفاده کنند.

محققان «دانشگاه واشنگتن» یک آزمایش انعقاد خون را طراحی کرده‌اند که تنها از یک قطره خون و یک موتور ویبره گوشی‌های تلفن‌های هوشمند و یک دوربین استفاده می‌کنند. این سیستم شامل یک شیء پلاستیکی است که یک طرف بسیار کوچک را در زیر دوربین تلفن همراه نگه می‌دارد. در این روش فرد، قطره‌ای از خون را به طرف بسیار کوچک حاوی ذره کوچک مس و یک ماده شیمیایی اضافه می‌کند که همین امر سبب آغاز روند انعقاد خون می‌شود. سپس موتور ویبره همراه فنجان را در حالی که دوربین، جایجایی ذره را ثبت می‌کند، تکان می‌دهد و زمانی که انعقاد شکل گرفت، این حرکت متوقف می‌شود.

محققان در باره استفاده از تلفن همراه در آزمایش انعقاد خون می‌گویند: اقدام خلاقانه‌ای که ما اینجا بکاربردیم، این است که با استفاده از موتور ویبره یک تلفن همراه لیزر لگوتیم‌های ما می‌تواند همان کار را انجام دهند و ما می‌توانیم (با استفاده از همین تلفن همراه) دقتی مشابه بهترین فناوری‌های تجاری حاضر داشته باشیم. با این حال این محققان هنوز در حال آزمایش‌های بیشتر و جستجوی راه‌های تجاری سازی این روش هستند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان



محققان آمریکایی روشی را ابداع کردند که می‌توان تنها با استفاده از تلفن‌های هوشمند، میزان انعقاد خون را آزمایش کرد.

انعقاد خون، امری طبیعی برای متوقف ساختن خونریزی در زمانی است که فرد آسیب می‌بیند اما همین انعقاد و لخته شدن خون در بیماران دارای مشکلات پزشکی به مانند بیماران دارای دریچه‌های مکانیکی قلب و یا سایر بیماری‌های قلبی می‌تواند به سکنه مغزی و یا حمله قلبی منجر شود. به همین دلیل میلیون‌ها آمریکایی از داروهای رقیق کننده خون به مانند «وارفارین» استفاده می‌کنند که انعقاد خون را سخت‌تر کند. باید بداند که وارفارین بسیار هم عالی نیست و نیاز دارد تا بیماران بطور مکرر برای اطمینان از اینکه خونشان در محدوده درستی قرار دارد، مورد آزمایش قرار گیرند.

خون‌هایی که به راحتی لخته می‌شوند، به سکنه مغزی و یا حمله قلبی منجر می‌شوند. این در حالی است که خون‌هایی که به راحتی

پلیس فنا: رمز عبور را روی مرورگر ذخیره نکنید



اول را از یک لینک به لینک دیگر منتقل می‌کند اما مسئله این است که طی همین جابه‌جایی کیفیت اینترنت کاربران تغییر می‌کند»

کیفیت اتصال کاربر به اپراتورها
کارشناس شبکه با اشاره به این که مواردی که برشمرد با این فرض بود که ما وسط دیتاستر قرار داریم و به طور مستقیم به زیرساخت وصل هستیم، می‌گوید: «اما واقعیت این است که ما مستقیم به زیرساخت وصل نیستیم. به عنوان مثال کاربر از دیتای موبایل استفاده می‌کند و بسته به این که موبایل کاربر چند خط اینترنت داشته باشد، کیفیت اینترنت (پهنای باند، پکت‌لاست و جیتر) تغییر می‌کند.»

فرهادیان با یادآوری کیفیت مناسب اینترنت همراه در ابتدای راه‌اندازی، به افزایش کاربران اینترنت موبایل و آغاز مشکلات اشاره می‌کند. به گفته او «مردم به حدی از دیتای موبایل استفاده کردند که اکنون تعداد کاربران موبایل با جمعیت کشور تقریباً برابری می‌کند.»

چرا اینترنت کند است؟



این کارشناس به توییت چند روز پیش خود درباره عمدی بودن پکت‌لاست در گیت‌هاب اشاره می‌کند اما معتقد است که در مورد اینستاگرام پکت‌لاست، عمدی نیست و به‌ن ظر می‌رسد که چون لینک آن پر شده با اختلال مواجهیم.

انتخاب مسیر
این کارشناس در توضیح عامل «انتخاب مسیر» با فرض این که زیرساخت، دو لینک به ارمنستان دارد که یکی یک ترابیتی و لینک دیگر دو ترابیتی است، می‌گوید: «قاعدتاً ترافیک باید پیش شود، زیرا همه ترافیک را نمی‌توان از لینک یک ترابیتی یا دو ترابیتی فرستاد»

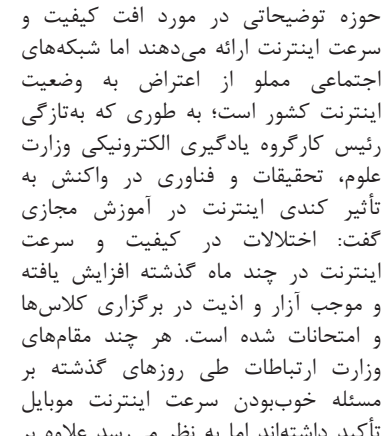
فرهادیان با اشاره به این که مثلاً مسیر یک ترابیتی ممکن است ۱۰ میلی‌ثانیه و مسیر دو ترابیتی ممکن است ۱۰۰ میلی‌ثانیه باشد، تفاوت تأخیر (latency) این دو مسیر را مورد توجه قرار می‌دهد. به گفته او «زیرساخت انتخاب مسیر را به‌صورت دستی انجام می‌دهد. به عنوان مثال وقتی یک لینک پر می‌شود، فرضاً تعدادی از کاربران همراه جدول رتبه‌بندی کشورها قرار دارد»

وزارت ارتباطات روی سرعت تأکید دارد اما مشکلات پارامترهای کیفی شبکه ارتباطی کشور هم این روزها باعث اعتراض کاربران شده است. گلايه‌های کاربران از کیفیت اینترنت پایانی ندارد. اگرچه متولیان این حوزه توضیحاتی در مورد افت کیفیت و سرعت اینترنت ارائه می‌دهند اما شبکه‌های اجتماعی مملو از اعتراض به وضعیت اینترنت کشور است؛ به طوری که به‌تازگی رئیس کارگروه یادگیری الکترونیکی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در واکنش به تأثیر کندی اینترنت در آموزش مجازی گفت: اختلالات در کیفیت و سرعت اینترنت در چند ماه گذشته افزایش یافته و موجب آزار و اذیت در برگزاری کلاس‌ها و امتحانات شده است. هر چند مقام‌های وزارت ارتباطات طی روزهای گذشته بر مسئله خوب‌بودن سرعت اینترنت موبایل تأکید داشته‌اند اما به نظر می‌رسد علاوه بر سرعت این اختلال در کیفیت اینترنت است که باعث اعتراض مردم و حتی بدنه دولت شده است.

عامل DNS
نعیم فرهادیان، کارشناس شبکه، نخستین عامل را که می‌تواند روی کیفیت اینترنت تأثیرگذار باشد، DNS می‌داند. او با اشاره به این که مهم است که DNS Server از چه نوع باشد، ادامه می‌دهد: «این موضوع از یک ISP به ISP دیگر می‌تواند متفاوت باشد. یعنی یک ISP ممکن است DNS خود را استفاده کند، یک ISP ممکن است DNS مخابرات یا یکی دیگر DNS زیرساخت را استفاده کند.»

گفته فرهادیان «اگر یک ISP از یک DNS Server خوب برای کاربرانش استفاده کند، زمان DNS Query کاهش می‌یابد و کاربر بین نیم تا یک ثانیه برای بازکردن هر وبسایت جلو می‌افتد.» فرهادیان با اشاره به این که DNS مهم‌ترین عامل را که می‌تواند روی کیفیت اینترنت تأثیرگذار باشد، DNS می‌داند. او با اشاره به این که مهم است که DNS Server از چه نوع باشد، ادامه می‌دهد: «این موضوع از یک ISP به ISP دیگر می‌تواند متفاوت باشد. یعنی یک ISP ممکن است DNS خود را استفاده کند، یک ISP ممکن است DNS مخابرات یا یکی دیگر DNS زیرساخت را استفاده کند.»

تولید قرنیه مصنوعی به کمک سلول‌های بنیادی در ایران



مدیرعامل یک شرکت دانش بنیان گفت: محققان دانشگاه شهید بهشتی در این شرکت دانش بنیان موفق به تولید قرنیه مصنوعی با سلول‌های بنیادی شدند.

حیدری گفت: قرنیه مصنوعی، محصول فناوری است که در یک شرکت دانش بنیان در کشور طراحی و تولید شده است. این محصول برای بیماران که دچار رد پیوند قرنیه مکرر و افرادی که دچار سوختگی شدید شیمیایی و حرارتی شدند و امکان پیوند برای آنها وجود ندارد قابل استفاده است. قرنیه مصنوعی این شرکت دانش بنیان به کمک سلول‌های بنیادی ساخته شده است.

انحصار تولید محصول قرنیه مصنوعی، پیش از اینکه در ایران ساخته شود؛ در دست سه کشور اروپایی بود و حالا متخصصان دانشگاه شهید بهشتی این دستاورد را بومی سازی کردند. قیمت و کیفیت این دستاورد ایرانی نسبت به مشابه‌های خارجی خود بسیار به صرفه‌تر و بالاتر است.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
دوم	۵:۰۸	۶:۲۵	۱۲:۰۶	۱۷:۴۸	۱۸:۰۵

به دست غم گرفتارم، بیا ای یار، دستم گیر
به رنج دل سزاوارم، مرا مگذار، دستم گیر
(عراقی)

نهج البلاغه

شش چیز را برای من تعهد کنید تا بیشتر را برای شما تعهد کنم، وقتی که یکی از شما سخن گوید دروغ نگویید و هنگامی که وعده دهد تخلف نکند و وقتی امانت به او سپارند خیانت نکنند، دیده خود را ببینید و دست خود را نگه دارید و عورت خود را محفوظ دارید.

نهج الفصاحه

شش چیز را برای من تعهد کنید تا بیشتر را برای شما تعهد کنم، وقتی که یکی از شما سخن گوید دروغ نگویید و هنگامی که وعده دهد تخلف نکند و وقتی امانت به او سپارند خیانت نکنند، دیده خود را ببینید و دست خود را نگه دارید و عورت خود را محفوظ دارید.

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

نصب ۸۰ تابلو معرفی میادین سطح شهر لار



نواز شریفی لاری، شهردار لار از نصب و تعویض بیش از ۸۰ تابلوی معرفی میادین سطح شهر خبر داد.
به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ نواز شریفی لاری با اعلام این خبر افزود: در راستای زیباسازی شهری و یکسان سازی و بهبود وضعیت شناسایی میادین و دسترسی آسانتر شهروندان، بیش از ۸۰ تابلو نامگذاری میادین سطح شهر یکسان سازی می شود. شهردار لار گفت: به همت واحد روابط عمومی، میادین سطح شهر که فاقد تابلو هستند و یا تابلوهای آن فرسوده شده‌اند، شناسایی شده و کار نصب تابلوی جدید در حال انجام است.
وی با بیان اینکه هدف از این اقدام؛ دسترسی سریع تر مردم به نقاط و مقصد مورد نظرشان است، افزود: نامگذاری و نصب تابلو خیابان های اصلی و فرعی، در دستور کار روابط عمومی قرار گرفته و در کوتاه ترین زمان ممکن انجام خواهد شد.

ابلاغ دستورالعمل پیشگیری و مقابله با قاچاق کالا و ارز



طبق ابلاغیه رئیس جمهور همه دستگاه‌های مرتبط با قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز موظف شدند در مدت مقرر اقدامات و تمهیدات لازم در ابلاغیه را اجرا و مردم را در جریان اقدامات انجام شده قرار دهند.
رئیس جمهور در راستای حمایت از تولید در اجرای فرمایشات اخیر رهبر معظم انقلاب، دستورالعمل پیشگیری و مقابله با قاچاق کالا و ارز را ابلاغ کرد.
رهبر انقلاب چهاردهم بهمن امسال در دیدار با تولیدکنندگان و فعالان اقتصادی بیان کردند که همه مسئولان با بهره‌گیری از دیدگاه‌های صاحب‌نظران برای اجرای کامل توصیه‌های بیان شده، همت کنند.
هدایت، نظارت و حمایت از تولید به جای دخالت دولت، بهبود محیط کسب و کار، انضباط مالی، رفع موانع تولید، آسان‌سازی اخذ مجوز فعالیت‌ها، ایجاد پنجره واحد صدور مجوز، سیاست‌های تشویقی برای فعالیت‌های مولد، دانش‌بنیان کردن زنجیره تولید، مبارزه با فساد، حمایت از صنایع داخلی و مبارزه قاطع و بی‌رحمانه با قاچاق از جمله این توصیه‌ها است.
طبق ابلاغیه رئیس جمهور همه دستگاه‌های مرتبط با قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز موظف شدند در مدت مقرر اقدامات و تمهیدات لازم در ابلاغیه را اجرا و مردم را در جریان اقدامات انجام شده قرار دهند.
همچنین همه دستگاه‌های اطلاعاتی، امنیتی و تعزیرات موظفند با به کارگیری تمام توان، سرشاخه‌ها و عوامل فعال در حوزه قاچاق کالا و ارز را شناسایی و احکام صادره را اجرا کنند.
رهبر انقلاب پیشتر درباره این موضوع تأکید داشتند و بیان کردند که محور نجات اقتصاد کشور، تقویت تولید داخلی است؛ تقویت تولید داخلی؛ مبارزه با قاچاق، مبارزه با واردات بی‌رویه، مبارزه با کسبانی که جیب خودشان را از طریق واردات پر می‌کنند و نمی‌خواهند بگذارند که با تولید داخلی، واردات متوقف بشود و کمر تولید داخلی را با واردات می‌شکنند.

افتتاح نخستین تعاونی آموزشی در لارستان

نخستین تعاونی آموزشی منطقه لارستان در دبیرستان راه برتر افتتاح شد.
به گزارش میلاد لارستان، نخستین تعاونی آموزشی منطقه لارستان در راستای توافقیانه وزارتخانه های آموزش و پرورش و تعاون، کار و رفاه اجتماعی با حضور معاون سیاسی اجتماعی فرمانداری ویژه لارستان، روسای اداره آموزش و پرورش، تعاون، کار و رفاه اجتماعی، مجتمع آموزش عالی و رئیس کمیسیون بانوان و آموزش شورای اسلامی شهر لار در دبیرستان راه برتر افتتاح شد.
هدف از تشکیل این تعاونی فراهم کردن محیطی برای پرورش روحیه همکاری دانش آموزان و پرورش خلاقیت ها و توانایی های کارآفرینی و سرمایه گذاری در سنین نوجوانی و کسب آمادگی برای ورود به بازار کسب و کار است.
در این مراسم عبدالمهدی قاسمی، معاون مدیرکل و رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، ضمن تأکید بر اینکه توسعه تعاونی ها از سیاست های کلان دولت برای مشارکت هر چه بیشتر مردم در بهبود وضعیت اقتصادی فرهنگی و افزایش سرمایه اجتماعی کشور است، ابراز امیدواری کرد: در دبیرستان راه برتر همکاری دانش آموزان و پرورش خلاقیت ها و توانایی های کارآفرینی و سرمایه گذاری در سنین نوجوانی و کسب آمادگی برای ورود به بازار کسب و کار است.
در این مراسم عبدالمهدی قاسمی، معاون مدیرکل و رئیس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی لارستان، ضمن تأکید بر اینکه توسعه تعاونی ها از سیاست های کلان دولت برای مشارکت هر چه بیشتر مردم در بهبود وضعیت اقتصادی فرهنگی و افزایش سرمایه اجتماعی کشور است، ابراز امیدواری کرد: در دبیرستان راه برتر، جهت پیشقدم شدن برای این اقدام موثر در شهرستان تقدیر شد.

مروارید اندیشه
حقیقت بسم الله الرحمن الرحيم

حقیقت (بسم الله الرحمن الرحيم) دارای مراتبی از وجود و مراحل از نزول و صعود است؛ و به حسب عوالم و نشأت حقایق متکثری داشته و در دل سالکان، به مناسبت مقامات و حالات آنان، تجلیاتی دارد. و تسمیه ای که در آغاز هر سوره ای از سوره های قرآنی آمده، به حسب حقیقت غیر از تسمیه مذکور در سوره دیگر است؛ بعضی از این تسمیه ها بزرگند و بعضی بزرگ تر، برخی محیطند و برخی دیگر محاط، و حقیقت معنای تسمیه در هر سوره، از تدبیر در معنای سوره‌های که در آغاز آن آمده است، دانسته می شود. بنابراین آنچه برای گشایش اصل وجود و مراتب آن آمده، غیر از آن است که برای گشایش مرتبه ای از مراتب وجود آمده است. و این حقیقت را راسخان در علم از اهل بیت وحی و نبوت دانند و بس. او از این رو از امیر مؤمنان و سید موحدان - صلوات الله و سلامه علیه - روایت شده است: «هر آنچه در قرآن است در سوره فاتحه هست؛ و هر چه در آن است در «با» و آنچه در «با» است در نقطه هست، و من نقطه زیر «با» هستم.»
(تفسیر قرآن مجید؛ ج ۲، ص ۱۴۸)
لطایف قرآنی
برگرفته از آثار امام خمینی (س)

نیک اندیش گراشی ۱/۲ میلیون دلار داروی سرطانی اهدا کرد



یکی از خیرین گراشی، برخی داروهای سرطانی کمیاب به ارزش یک میلیون و ۲۰۰ هزار دلار خریداری و به بیمارستان امیرالمؤمنین علی (ع) این شهرستان اهدا کرد.
مدیرعامل موسسه خیریه بیمارستان امیرالمؤمنین علی (ع) گراش در این زمینه گفت: این خیر گراشی که یکی از نزدیکان خود را به دلیل ابتلا به سرطان از دست داده بود، با انگیزه ای خیرخواهانه و خدایستدانه داروهای ویژه بیمارستان سرطانی را به بیمارستان گراش اهدا کرد.
روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی گراش از قول عبدالرضا افشار افزود: این داروها از خارج از کشور تأمین و خریداری شده است.
افشار ادامه داد: با توجه به اینکه گراش به عنوان قطب درمان سرطان جنوب کشور شناخته می شود، بیماران زیادی از مناطق و استان های مختلف، برای تشخیص، جراحی، شیمی درمانی و پروتودرمانی به این شهرستان مراجعه می‌کنند. گاهی برخی از این بیماران برای هزینه درمان و تأمین دارو با مشکلاتی مواجه هستند که موسسه خیریه بیمارستان امیرالمؤمنین علی (ع) گراش با کمک خیرین اقدام به خرید و تأمین داروی های مورد نیاز و پرداخت هزینه های درمان آنها می کند.
محمد حسن مهرایی رئیس هیات مدیره موسسه خیریه بیمارستان گراش هم گفت: خیرین و افراد نیک اندیش مالیاتی برای خرید دارو به ویژه داروهای بیمارستان سرطانی به موسسه واریز می‌کنند و یا گاهی

ویروسی که مدارس را به تعطیلی کشاند

گسترش و همه گیری سویه جدید ویروس کرونا، یعنی امیکرون باعث شده است مدارس کشور باز هم به صورت مجازی کار خود را پیگیری کنند. بیش از ۲ سال از همه گیری ویروس کرونا در کشورمان گذشته و این ویروس اکنون بر خلاف روزهای نخستین ورودش به کشور که اتفاقی نا شناخته بود، به بیماری تبدیل شده است که حداقل هر کدام از ما به نحوی با آن مواجه شده ایم.
بعضا به این ویروس مبتلا شده ایم و یا افرادی که به آن‌ها نزدیک هستیم، گرفتار کرونا شده اند. ویروسی که شکل‌های مختلفی به خود گرفته است و گاهی نیز بخش خاصی از جامعه را مورد هدف قرار می‌دهد. کرونا این بار با سویه امیکرون که برخلاف گذشته که اعلام می‌شد چندان نمی‌تواند کودکان را مورد حمله قرار دهد، کودکان و نوجوانان را مبتلا کرده است. گروه هدفی که واکسیناسیون خود را به شکل کامل انجام نداده اند و شاید کمتر از سایر افراد جامعه به فکر رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی نیز بوده‌اند.
کرونا با سویه امیکرون که اکنون بیشتر کودکان را درگیر خود کرده است؛ بیش از این و در این ۲ سال با تعطیل کردن مدارس و دور کردن دانش آموزان از تحصیل ضربه‌ای محکم به دانش آموزان وارد کرده است. ضربه‌ای که به نظر کارشناسان باعث شده است، دانش آموزان خصوصا در پایه‌های تحصیلی نخست با افت سرپرست معاونت برنامه‌ریزی و تحقیقات برق منطقه ای فارس و بوشهر در بازدید از شهرستان‌های جنوب غرب فارس اظهار داشت: تأمین انرژی لازم برای توسعه صنعتی این منطقه اولویت قرار دارد، تأمین برق پایدار پیشران توسعه صنعتی فارس است.
محمد حبیب‌آگهی به دعوت محمد مهدی فروردین، نماینده مردم فیروز آباد، فرشبند و قیر و کارزین در مجلس شورای اسلامی در بازدید از مناطق میمند، فرشبند و نوچین بر لزوم تأمین برق مطمئن و پایدار در این مناطق تأکید کرد.
وی با بیان اینکه تأمین برق پایدار در تابستان آینده از مهم‌ترین اهداف دولت سیزدهم است افزود: بر همین اساس برنامه‌ریزی لازم برای



مدارس در دنیا، از میان ۳۷ میلیون و ۷۲۷ هزار و ۸۱۵ محصل در سراسر دنیا، تنها ۷ کشور، مدارسشان را برای دانش آموزان بازگشایی نکرده‌اند؛ البته در آمارهای جهانی، ایران جزء آن دسته از کشورهایی بود که بازگشایی مدارس را انجام داده است. بازگشایی که چندان جدی نبوده است و می‌توان گفت به صورت ناموفق اجرائی شد.
یوسف نوری، وزیر آموزش و پرورش نیز در یکی از آخرین صحبت‌هایش مخالفت خود با تعطیلی مدارس را نشان داد و عنوان کرد: تقریباً مدت ۲ سال است که مدارس کشور باز نشده‌اند و دانش آموزان ما به این روش ناقص (آموزش مجازی) در حال انس گرفتن هستند؛ بنابراین باید از این مکمل تنها برای عقب ماندگی یا جبران

تأمین برق پایدار پیشران توسعه صنعتی فارس است

امیدواری کرد: در سایر مناطق از قبیل نوچین که مشکل افت ولتاژ وجود دارد، با عنایت به مراحل اخذ مجوز و روند برگزاری مناقصه، با حضور سرمایه گذاران و نصب مولدهای مقیاس کوچک بصورت فصلی این مشکلات نیز رفع شوند.
حبیب آگهی، برنامه ریزی مطلوب برای عبور از پیک بار تابستان سال آینده و نصب کنتورهای هوشمند را نیز از اولویتهای دانست و اضافه کرد: نصب کنتورهای هوشمند در بخش‌های مختلف خصوصا صنعت، کشاورزی، اداری و عمومی با هدف مدیریت پیک بار دارای اهمیت است. با توجه به جایگاه فارس و فیروزآباد و شهرستان های جنوب غرب استان فارس در زمینه کشاورزی، نصب کنتورهای هوشمند

کاهش خاموشی مشترکین انجام شده است، از مشترکان درخواست می شود برای پایداری شبکه برق به‌ویژه در پیک تابستان، مدیریت در مصرف برق را جدی بگیرند.
حبیب آگهی گفت: عملیات اجرایی خط ۱۳۲ کیلوولت و پست ۱۳۲/۲۰ کیلوولت کورده در این مناطق با هزینه ای بالغ بر ۲۸۰ میلیارد تومان در حال انجام است که با پایان عملیات اجرایی طرح یاد شده مشکل افت ولتاژ در مناطق کورده و دژگاه رفع خواهد شد و این مناطق از برق مطمئن و پایداری برخوردار خواهند شد؛ که توسعه این مناطق را در پی خواهد داشت.
سرپرست معاونت برنامه‌ریزی و تحقیقات شرکت برق منطقه ای فارس و بوشهر اظهار



در این بخش از ابعاد مختلف مدیریت مصرف و پیک بار و همچنین کمک به حفظ منابع آبی، اهمیت دوچندانی دارد.