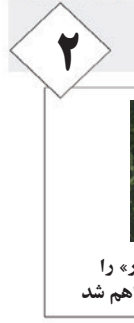




بیانات رهبر انقلاب اسلامی در بند ۲۰ گام دوم :  
تسلیم ناپذیری در مقابل دولت های متکبد و مستکبر، خصوصیت شناخته شده ایران و ایرانی به شمار می رفته است.

# میلاد لارستان

تولید  
دانش بنیان  
اشتغال آفرین



۲

تکمیل باند دوم راه «کهورستان-لار» را با تذکر و سوال از وزیر راه پیگیر خواهیم شد



۲

جهاد ادامه دار: از ساخت مسکن محرومان تا تامین جیبیه به توسط جهادگران در لارستان



۳

خبر خوش برای سهام عدالتی ها  
منتظر این پیامک باشید



۸

رئیس: آینده منطقه را مقاومت ملت ها رقم می زند، نه میز مذاکره

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - سه شنبه ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ - هشتم شوال ۱۴۴۳ - ۱۰ مه ۲۰۲۲ - شماره ۱۹۳۲ - صفحه یک - شماره ۴۰۰۰ تومان

فناوری سلامت روان شناسی کدبانو گوناگون خبر

حضور دکتر فرزانه صادق مالواجرد معاون شهرسازی وزیر راه و شهرسازی در لارستان

## قول مساعد ابلاغ اعتبار و پیگیری احیای بافت تاریخی



۲

بخش اضافه خدمت  
سنواتی سربازان  
هرمزگانی



۳

تاکید قالیباف و وزیر  
امور خارجه لهستان بر  
توسعه روابط پارلمانی



۵

از «سالمندی مثبت»  
چه می دانید؟



۷

نوآوری های هوش  
مصنوعی در حوزه  
معادن



۸

بازدید معاون شهرسازی  
و معماری وزارت راه  
و شهرسازی از بافت  
تاریخی شهر لار



دکتر فرزانه صادق مالواجرد، معاون شهرسازی و معماری وزارت راه و شهرسازی در سخنانی گفت: با پیگیری مصوبات سفر به شهرستان به احیای بافت شهرستان کمک خواهیم کرد. همچنین قول مساعد میدهیم با توجه به پتانسیل های ارزشمند بافت تاریخی لار و همت مردم در حفظ این بافت از جمله برکه ها و منازل تاریخی نسبت به ابلاغ اعتبار و پیگیری احیای بافت تاریخی اقدام نماییم.

## رهبر انقلاب اسلامی در دیدار رئیس جمهور سوریه و هیئت همراه سوریه در یک جنگ بین المللی پیروز شد؛ اعتبار سوریه امروز بسیار بیشتر از گذشته است



گرامی داشت یاد و خاطره شهید سردار سلیمانی، گفتند: آن شهید بزرگوار تعصب خاصی به سوریه داشت و به معنی واقعی کلمه فداکاری می کرد و رفتار او در سوریه با رفتارش در دفاع مقدس هشت ساله ایران تفاوتی نداشت. ایشان افزودند: شهید سلیمانی و دیگر برجستگان سپاه از جمله شهید همدانی، واقعا با جان و دل تلاش می کردند و به موضوع سوریه همچون یک وظیفه و واجب مقدس می نگریستند. این پیوند و ارتباط برای هر دو کشور حیاتی است و نباید بگذاریم ضعیف شود بلکه باید آن را هر چه ممکن است تقویت کنیم. ایشان با اشاره به اظهار دوستی و محبت برخی کشورهایی که در سالهای گذشته در جبهه مقابل سوریه قرار داشتند، افزودند: باید از تجربه های گذشته، خط آینده را روشن کرد.

رهبر انقلاب، روحیه و نشاط رئیس جمهور سوریه را زمینه ساز انجام کارهای بزرگ برشمردند و گفتند: شخص رئیس جمهور سوریه و دولت جمهوری اسلامی ایران نیز واقعا با نشاط و دارای روحیه و اراده بالایی هستند و به موضوع سوریه اهتمام و انگیزه جدی دارند که باید از این فرصت برای ارتقاء بیش از پیش روابط دو کشور استفاده کرد. در این دیدار که حجت الاسلام رئیسی رئیس جمهور نیز حضور داشت، آقای بشار

«بشار اسد» رئیس جمهوری عربی سوریه صبح امروز در سفر به تهران با حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی و حجت الاسلام والمسلمین سید ابراهیم رئیسی به صورت جداگانه دیدار و گفتگو کرد.

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار آقای بشار اسد رئیس جمهور سوریه و هیئت همراه، مقاومت و ایستادگی ملت و نظام سوریه و پیروزی در یک جنگ بین المللی را زمینه ساز افزایش اعتبار و سرفرازی سوریه دانستند و تأکید کردند: با توجه به روحیه و نشاط و اراده بالا در شخص رئیس جمهور و دولت ایران برای گسترش همکاری ها با سوریه، باید تلاش کرد روابط دو کشور بیش از گذشته ارتقاء یابد.

رهبر انقلاب با اشاره به موفقیت های بزرگ سوریه در میادین سیاسی و نظامی گفتند: سوریه امروز، سوریه قبل از جنگ نیست، اگرچه آن زمان خرابی ها نبود اما احترام و اعتبار سوریه اکنون بسیار بیشتر از گذشته است و همه به این کشور به عنوان یک قدرت نگاه می کنند. حضرت آیت الله خامنه ای با تأکید بر اینکه امروز رئیس جمهور و ملت سوریه نزد ملت های منطقه سرفراز هستند، افزودند: برخی از سران کشورهای همسایه ما و شما، با سران رژیم صهیونیستی نشست و برخاست دارند و با یکدیگر قهوه می نوشند اما مردم همین کشورها در روز قدس خیابانها را از جمعیت و شعار ضد صهیونیستی پر می کنند و این واقعیت امروز منطقه است.

ایشان عوامل متعددی را در مقاومت و پیروزی سوریه در جنگ بین المللی تأثیرگذار دانستند و خطاب به آقای اسد خاطر نشان کردند: یکی از مهمترین این عوامل، روحیه بالای شخص جناب عالی است و ان شاء الله... با همین روحیه بتوانید ویرانی های جنگ را نیز بازسازی کنید زیرا کارهای بزرگی پیش روی شما قرار دارد. رهبر انقلاب همچنین با

## سفر امام خامنه ای به لارستان بزرگ و رسالتی که بر دوش «خیرین»، «سرمایه گذاران» و «مسئولین» نهادند



خصوص روز لارستان قلمداد نموده و به بخشی از آنها به عنوان نقشه راه عنایت نماییم: ایشان با ابراز خرسندی و همچنین آگاهی از انجام امور خیرخواهانه توسط مردم منطقه لارستان، توصیه مهمی به خیرین و سرمایه گذاران کردند که شاید از نظرها مغفول مانده باشد: «این همت مردم است که میتواند کشور را بینناز کند، سرمایه گذار بهانی که مردم انجام میدهند در بخشهای مختلف، بسیار ارزشمند است؛ بخصوص در بخشهای تولیدی. من برای آن مردمی که به کارهای خدمت رسانی به مردم علاقه مندند، این را بهترین عمل، بهترین حسنه و صدقه میدانم که در کارهای تولیدی سرمایه گذاری کنند؛ هم اشتغال ایجاد شود، هم به پیشرفت کشور کمک کند، هم فقر و

۱۹ اردیبهشت هر سال در لارستان تجدید میثاقی است دوباره با مقتدا و رهبری که در میان مردمی خونگرم، ولایی و باصفا در جمع آنان این گونه فرمودند: «خدای متعال را شکرگزارم که این توفیق به من داده شد که بتوانم با مردم صمیمی و عزیز منطقه لارستان، در این شهر کهن و قدیمی، در جمع متراکم شما برادران و خواهران عزیز دیدار کنم. من در گذشته در سفرهای به استان فارس همواره مایل بودم با مردم عزیز منطقه لارستان و شهر لار ملاقات کنم»

به گزارش میلاد لارستان، ۱۹ اردیبهشت ۸۷ بود که زعیم عالیقدر جهان اسلام حضرت امام خامنه ای با تشریف فرمایی شان در منطقه لارستان برگ زرینی در تاریخ معاصر منطقه لارستان رقم زده و طی بیانی شیوا و کاملا پخته نام لارستان بزرگ را برای اولین بار در واژگان منطقه جاری ساختند. اگرچه بسیار زود ۱۴ سال از آن روز تاریخی گذشت، اما بزرگداشت آن بهانه ای شد که روز لارستان بزرگ نیز به تقویم ایام لارستان اضافه شود و امسال خوشبختانه بر خلاف سالهای گذشته روز و هفته لارستان بزرگ پر شور تر در حال برگزاری است. معتقدیم واکاوی سخنان امام خامنه ای در دیدار مردم لار ما مسئولین و متولیان فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی شهر باید از جمله برنامه های کل سال و به

روزنامه میلاد لارستان

جدیدترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور  
و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ

همگام و همراه با شما

WWW.MLDR.IR

miladlarestan@gmail.com

پذیرش آگهی  
در روزنامه میلاد لارستان  
تلفن های تماس:  
۵۲۲۲۳۸۴۶ - ۵۲۲۲۴۷۷۵

milad.larestan



## تکمیل باند دوم راه «کهورستان–لار» را با تذکر و سوال از وزیر راه پیگیر خواهیم شد



عضو مجمع نمایندگان هرمزگان در مجلس شورای اسلامی گفت: باید وزارت راه و شهرسازی به تکمیل پروژه باند دوم راه کهورستان به لار اهتمام جدی داشته باشد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از ایسنا، احمد مرادی افزود: در دیدار با جمعی از معتمدین شهر

بندرعباس، مطالبه مهمی درخصوص تکمیل باند دوم راه کهورستان به لار نیز مطرح شد که نیازمند پیگیری همه جانبه مسئولان استان هرمزگان دارد.

وی با بیان اینکه این مسیر در حوزه استان هرمزگان به طول ۷۵ کیلومتر باقی مانده است، اظهار کرد: عملیات اجرایی ۱۱ کیلومتر از احداث باند جدید تکمیل و در دست بهره برداری است و عملیات زیرسازی و احداث ابنیه فنی ۸ کیلومتر و پیشرفت فیزیکی ۴۵ درصد در مرحله اجرایی قرارداد.مرادی با اشاره به اینکه مطالعات ۵۶ کیلومتر مانده مسیر در حال انجام است، تصریح کرد: در راستای تسریع این پروژه مهم با طرح تذکر و سوال از وزیر راه و شهرسازی پیگیر موضوع خواهم بود.به طور حتم تکمیل این پروژه در کاهش تصادفات و میزان فوتی ها و امنیت تردد و جاده ای نیز موثر خواهد بود و باید وزارت راه و شهرسازی به تکمیل این پروژه اهتمام جدی داشته باشد.

## امضای تفاهم‌نامه همکاری توسط شرکت تأمین سرمایه خلیج فارس و منطقه ویژه اقتصادی لامرد



به گزارش میلاد لارستان به نقل از شرکت تأمین سرمایه خلیج فارس، شرکت تلاشگران صنعتی و معدنی لامرد و پارسیان برای استفاده از ظرفیت‌های قانونی و مالی «تفارس» برای تسهیل و توسعه تأمین مالی پروژه‌ها و طرح‌های سرمایه‌گذاری

شرکت‌های مستقر در منطقه ویژه اقتصادی لامرد از محل منابع بازار سرمایه و انجام مراحل قانونی دریافت مجوزهای لازم در این باره، با تأمین سرمایه خلیج فارس تفاهم‌نامه همکاری امضا کرد.

تهیه و صحه‌سنجی انواع گزارش توجیهی فنی، مالی و اقتصادی مورد نیاز منطقه یا اشخاص حقیقی و حقوقی معرفی شده از سوی منطقه بر اساس قراردادهای مجزا و مورد توافق طرفین، مشاوره مالی و سرمایه‌گذاری شامل حضور در نشست‌های سرمایه‌گذاری و مذاکره تا امضای قرارداد میان اشخاص ثالث و منطقه حسب مورد در قالب قرارداد مجزا با توافق طرفین با رعایت قوانین و مقررات دولتی از سوی منطقه از دیگر مسائل این تفاهم‌نامه است. این تفاهم‌نامه یک ساله بوده و با توافق دو طرف قابل تمدید است.

## جهاد ادامه‌دار؛ از ساخت مسکن محرومان تا تأمین جهیز به توسط جهادگران در لارستان

تحصیل بازگشتند.همچنین در طول این دوره، اقدامات ۴۷ نفر از مربیان جهادی وتحصیل کرده کشاورزی در قالب مربیان و سفیران طرح جهش تولید با انجام عملیات میدانی در کاشت، داشت و برداشت محصولات کشاورزی منجر به افزایش میزان تولیدات محصولات کشاورزی در سراسر لارستان شد.

فرمانده سپاه ناحیه لارستان در ادامه، فعالیت های گروه های جهادی در سال ۱۴۰۱ را نیز برشمرد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:برگزاری اردوی جهادی توسط ۷ گروه جهادی در مناطق محروم لارستان در ایام نوروز توزیع ۲ هزار بسته معیشتی، پوشاک، لوازم التحریر و... در بین محرومین و نیازمندان همزمان با ماه مبارک رمضان ادامه ساخت و تکمیل ۵ باب منزل مددجویان کمیته امداد امام خمینی(ره) که از بهمن ماه ۱۴۰۰ آغاز و تاکنون ادامه داشته است.

وی در پایان لایروبی و احیای قنات در بخش بناورویه مرمت و تعویض مخزن فلزی هوایی آب روستای علی آباد زاهد محمود همکاری با آفا شهرستان در پروژه های آبرسانی مناطق محروم را از دیگر پروژه های در دست اقدام بسیج سازندگی سپاه ناحیه لارستان عنوان کرد.

## آخرین وضعیت پرونده های مهم دادگستری فارس

توضیح داد: این پرونده هم اکنون در دادسرای شیراز در مراحل نهایی تحقیقات است و به زودی با صدور قرار مناسب به دادگاه ارسال می شود.وی در خصوص اتهامات به این دو مدیرکل سابق اقتصادی استان فارس بیان کرد: این دو مدیر در حوزه اشتغال و سرمایه گذاری فعالیت داشتند که طبق مستندات ارائه شده توسط ضابطین، متهمین در راستای وظایف شغلی خود و انجام امور حمایتی و پیمانکاری اقدام به اخذ رشوه کرده بودند.

**صدور کیفرخواست پرونده فساد در شرکت عمران صدرا**

رییس کل دادگستری استان فارس در بخش دیگری از سخنان خود از صدور کیفرخواست برای پرونده متهمان عمران صدرا خبرداد و گفت: این پرونده برای رسیدگی به دادگاه ارسال شده است.

با اشراف اطلاعاتی سربازان گمنام امام زمان (عج) دستگیر شده بودند. پس از بررسی، این پرونده با صدور کیفرخواست به اتهام رشوه برای رسیدگی به دادگاه ارسال شد که حکم بدوی صادر شده است.

رییس کل دادگستری استان فارس، ادامه داد: وکیل مدافع متهمان این پرونده به حکم صادره اعتراض کرده و در حال حاضر پرونده فساد اقتصادی بخشدار سابق مرکزی شیراز و همدستانش در شعبه ۲۸ دادگاه تجدیدنظر استان فارس در حال رسیدگی است و هنوز حکم قطعی صادر نشده است.

**پرونده فساد اقتصادی دو مدیرکل سابق فارس در تحقیقات نهایی**

حجت الاسلام موسوی در پاسخ به سوال دیگر پیرامون وضعیت پرونده دو مدیر کل سابق بازداشتی استان فارس به اتهام فساد اقتصادی



رئیس کل دادگستری استان فارس آخرین وضعیت سه پرونده مهم قضایی در این استان را تشریح کرد.

حجت الاسلام سید کاظم موسوی ، پیرامون آخرین وضعیت پرونده فساد مربوط به بخشدار سابق مرکزی شیراز گفت: در این پرونده بخشدار مرکزی شیراز و افراد دیگری

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۰۰۸۰۴۰۰۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۶۰۰۶۰۱۴۰۰ هیات اول/موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد کمالی فرزند حسن علی بشماره شناسنامه ۴۵ صادره از گراش در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۲۶/۸۰ متر مربع پلاک ۱۳۴۹۳ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغروز و مجزا شده از پلاک ۱۴۷۷ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریدار مع الواسطه از مالک رسمی آقای غلامحسین وقارفرد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رضایت طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰
و املاک گراش
م/الف/۰۹/۸

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۰۰۸۰۷۰۰۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۶۰۰۶۰۱۴۰۰ هیات اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاضیه کوچکی فرزند فرج بشماره شناسنامه ۴۲۲۰ صادره از لارستان در ۱۳۰ سهم از ۴۲۴ سهم متر مربع پلاک ۱۳۴۸۹ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۵ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری از مالک رسمی آقای کرلایی حاجی و فرج کوچکی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰
و املاک گراش
م/الف/۰۵/۸

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۰۰۸۰۰۰۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۰۶۰۰۶۰۱۴۰۰ هیات اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید احمد محقق فرزند سید محمدعلی بشماره شناسنامه ۵۸ صادره از لارستان در ششدانگ یک باب ساختمان تجاری مسکونی۳طبقه به مساحت ۲۱۱/۴۰ متر مربع پلاک ۱۱۵۵۶ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۷۶ و ۱۲۷۷ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمد علی احمدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰
و املاک گراش
م/الف/۰۶/۸

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۰۰۸۰۵۰۰۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۶۰۰۶۰۱۴۰۰ هیات اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامعباس اعتمادی فرزند زینل بشماره شناسنامه ۲۱۳ صادره از گراش در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۴۷۳/۵۵ متر مربع پلاک ۱۳۴۹۴ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغروز و مجزا شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری از مالک رسمی آقای اسکندر وقارفرد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰
و املاک گراش
م/الف/۰۸/۸

### بخشش اضافه خدمت سنواتی سربازان هر مزگانى



معاون وظیفه عمومی هرمزگان گفت: اضافه خدمت سنواتی سربازان وظیفه انتظامی تا پایه خدمتی یکم اسفند ۱۴۰۰ بخشیده شد. سرهنگ حسن دستوری زاده گفت: این بخشش فقط شامل سربازان انتظامی کل کشور تا پایه خدمتی یکم اسفند ۱۴۰۰ می‌شود و شامل سربازان وزارت دفاع، سپاه پاسداران و ارتش جمهوری اسلامی نمی‌شود. در اجرای این طرح اضافه خدمت سنواتی (پشت دفترچه ای) سربازان متاهل به طور کامل و سربازان مجرد به مدت ۲ ماه بخشیده شد.

معاون وظیفه عمومی هرمزگان گفت:به

## زوربخش: ترویج معماری ایرانی اسلامی

### در ساخت و سازها تقویت شود

معماری منحصr به فرد مسجد وکیل شیراز و ستون‌های ماریچچ آن از جاذبه‌هایی است که مورد توجه گردشگران از هر گوشه جهان قرار دارد.

رئیس سازمان نظام مهندسی فارس گفت: این ستون‌ها، علاوه بر القای مفهوم عروج انسان، زیبایی خاصی به این بنا داده. البته چند گمانه دیگر از جمله تاثیر ماریچچ در انتقال صدا و گرما، ایجاد خاصیت ارتجاعی برای ضد زلزله شدن سازه، افزایش مقاومت بنا و مفاهیم فلسفی برای ساخت ستون‌های این مسجد، مطرح است.

وی همچنین گفت: با نگاهی به گذشته و تاریخ سرزمین‌مان و معماری سده‌های مختلف آن می‌توانیم به شیوه زندگی مردم پی ببریم؛ ابنیه به جا مانده از تاریخ کهن و تمدن غنی ایران نشان می‌دهد، ایرانیان از پیشگامان بوده و در طراحی و معماری ساختمان‌ها و ابنیه‌ها صاحب سبک بوده اند.

زوربخش گفت: متأسفانه امروز در بناهای جدید مفهوم خاصی دنبال نمی‌شود و ابنیه ساخته شده با فرهنگ، ارزش‌ها و هویت اصیل شهرها ما همخوان نیست؛ حال آنکه جایگاه والا و اثرگذار مهندسی باید همواره مورد توجه معماران، مهندسان و سازندگان عصر حاضر قرار بگیرد.

رئیس سازمان نظام مهندسی ساختمان فارس بر ضرورت استفاده اصولی از خدمات مهندسی و توجه به احیاء و ترویج معماری ایرانی اسلامی در ساخت و سازهای شهری برای ساخت بناهای با ارزش و حفظ ارزش‌های فرهنگی جامعه و ایجاد فضای مناسب برای زندگی تأکید کرد.

وی گفت: در عصر حاضر، معماری ایرانی پیشینه‌های متعددی نظیر تأثیرپذیری و تقلید نانسنجیده از معماری غرب، از حقیقت و اصالت خود فاصله گرفته است. همچنین متأسفانه امروز جای معماری فاخر و بلندآوازه ایرانی اسلامی که قدمتی هزار ساله دارد در ساخت و سازها و ابنیه‌ها ما خالی بوده و در بسیاری موارد فاصله گرفتن از این سبک معماری و هویت واقعی به ایجاد ظاهر آشفته و نامتوازن نمای ساختمان‌ها و فضاهای شهری منجر شده است.

زوربخش بر ضرورت توجه و استفاده از مقررات ملی ساختمان در موزات خدمات جامع مهندسی در تمام فرآیندهای ساخت و ساز تأکید و گفت: پی‌تردید استفاده از دانش مهندسان صاحب تخصص و صلاحیت، نقش موثری در حفظ سرمایه‌های مالی و نظامی نیز تأمین ایمنی، بهداشت، سلامت و صرفه اقتصادی بهره برداران دارد.

او ضمن بیان اینکه حضور موثر مهندسان متخصص و با اخلاق رشته‌های هفت گانه نظام مهندسی ساختمان ارتقا کیفیت و افزایش عمر مفید ساختمان‌ها را به دنبال داشته و نظامی کارآمد را ایجاد می‌کند، به فلسفه وجودی این سازمان اشاره و گفت: تمام تلاش و امید ما مشاهده ردپای خدمات فنی و کارشناسانه مهندسان این سازمان در همه ساختمان‌ها و در تمام نقاط فضای شهر است.

زوربخش با یادآوری اینکه حل مشکلات حوزه ساخت‌وساز نیازمند هم‌افزایی و هماهنگی‌های میان دستگاهی بوده و در این راستا سازمان نظام مهندسی ساختمان فارس، آماده همکاری است، گفت: این سازمان با در اختیار داشتن مهندسان صاحب صلاحیت در هفت گروه تخصصی، برای مرمت، مقاوم سازی و تعمیر و نگه داری بناهای تاریخی و میراثی نیز آمادگی کامل را داراست.

اسلامی، در معماری این امکان تجلی می‌یابد.



## ناکید قالیباف و وزیر امور خارجه لهستان بر توسعه روابط پارلمانی



آمریکا با وضع تحریم‌های ظالمانه‌ای که خلاف تمامی قوانین حقوق بشر و بین‌المللی است، هتیم. تبادلات فرهنگی در نتیجه تعاملات فرهنگی بین دو کشور ایجاد می‌شوند «زیبگینو رانو» نیز ضمن تشکر از رئیس مجلس

رئیس مجلس شورای اسلامی و وزیر امور خارجه کشور لهستان در دیدار و گفت و با یکدیگر بر توسعه روابط پارلمانی تهران - ورشو تاکید کردند.

به گزارش میلادلارستان به نقل از اپرنا، «زیبگینو رانو» وزیر خارجه لهستان و هیات همراه که به تهران سفر کرده‌اند، با محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی دیدار و گفت‌وگو کرد. محمدباقر قالیباف در این دیدار با اشاره به روابط با سابقه دو کشور گفت: امیدوارم پارلمان‌های دو کشور بتوانند در قالب گروه‌های دوستی و کمیسیون‌های تخصصی با یکدیگر تعاملات بیشتری داشته باشند و این همکاری‌ها به ویژه در حوزه‌های اقتصادی با فعالیت بخش‌های خصوصی دو کشور گسترش یابد. وی با بیان اینکه گاهی اوقات پدیده‌هایی باعث کم‌رنگ شدن ارتباطات دو کشور می‌شود، گفت: در حال حاضر شاهد رفتارهای یکجانبه‌گرایانه

## حقی که نخست وزیر لبنان به سفیر عربستان داد!



نجیب میقاتی، نخست وزیر لبنان در مصاحبه ای با تلویزیون لبنان اعلام کرد که ولید البخاری، سفیر عربستان در لبنان از آنجا که عضوی از ملت لبنان است حق دخالت در انتخابات پارلمانی این کشور را دارد!

نزیه منصور، عضو سابق پارلمان لبنان در یادداشتی آورده است: این اظهارات از زمان استقلال لبنان از زبان نخست وزیران این کشور بی سابقه است و تا کنون سابقه نداشته است که نخست وزیری در تاریخ لبنان چنین حرفی بزند و چنین حقی به سفیر عربستان بدهد. این اظهارات، اهانت به ملت و همه تشکلهای لبنان به خصوص طایفه محترم اهل تسنن است!

انتخاباتی ما دخالت کنند. ما به صراحت اظهارات نجیب میقاتی را رد کرده و آن را دعوت مستقیم از عربستان به مداخله در امور داخلی لبنان می دانیم؛ لذا می خواهیم ایشان در پارلمان حضور یافته و استیضاح شوند، حتی اگر این امر به سلب اعتماد از ایشان و تغییر در بافت و چیدمان مجلس شود.

وزیر خارجه لهستان ادامه داد: به عنوان یکی از اعضای سابق کمیته پارلمانی اقتصادی متقدم دیپلماسی پارلمانی برای گسترش روابط دو کشور می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. امروز فرصت‌های بسیار خوبی برای تقویت روابط اقتصادی پیش روی دو کشور وجود دارد.

زیبگینو رانو، با تاکید بر توسعه روابط پارلمانی دو کشور خاطر نشان کرد: قطعاً پس از فروکش شدن کرونا بازدیدهای پارلمانی بین دو کشور از سر گرفته خواهد شد و ما در این زمینه پارلمان ها را تشویق خواهیم کرد. تبادلات فرهنگی در نتیجه تعاملات فرهنگی بین دو کشور ایجاد می‌شوند.

## حال و روز غریب ورزش زورخانه‌ای



در ۲ سال اخیر به دلیل همه گیری ویروس کرونا در سال‌های اخیر زورخانه‌های بسیاری زورخانه‌ها و مرشدان منبع درآمد خود را از دست داده اند.

صادراتی عمومی برای مواد ویژه هسته ای و مواد فرعی و دوتریوم به حالت تعلیق درمی آید. گفتنی است که محور غربی به بهانه حمایت از اوکراین، تا کنون تحریم هایی را علیه روسیه وضع کرده است.

وزرش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی قدمتی بالغ بر هزار سال دارد. در این ورزش ورودی زورخانه‌ها را کوتاه می‌سازند و ورزشکاران با خم شدن وارد گود زورخانه می‌شوند تا فروتنی و پرهیز از غرور به ورزشکاران یادآوری شود.

شیرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

وزرش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی قدمتی بالغ بر هزار سال دارد. در این ورزش ورودی زورخانه‌ها را کوتاه می‌سازند و ورزشکاران با خم شدن وارد گود زورخانه می‌شوند تا فروتنی و پرهیز از غرور به ورزشکاران یادآوری شود.

شیرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

وزرش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی قدمتی بالغ بر هزار سال دارد. در این ورزش ورودی زورخانه‌ها را کوتاه می‌سازند و ورزشکاران با خم شدن وارد گود زورخانه می‌شوند تا فروتنی و پرهیز از غرور به ورزشکاران یادآوری شود.

شیرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

وزرش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی قدمتی بالغ بر هزار سال دارد. در این ورزش ورودی زورخانه‌ها را کوتاه می‌سازند و ورزشکاران با خم شدن وارد گود زورخانه می‌شوند تا فروتنی و پرهیز از غرور به ورزشکاران یادآوری شود.

شیرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

وزرش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی قدمتی بالغ بر هزار سال دارد. در این ورزش ورودی زورخانه‌ها را کوتاه می‌سازند و ورزشکاران با خم شدن وارد گود زورخانه می‌شوند تا فروتنی و پرهیز از غرور به ورزشکاران یادآوری شود.

شیرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

وزرش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی قدمتی بالغ بر هزار سال دارد. در این ورزش ورودی زورخانه‌ها را کوتاه می‌سازند و ورزشکاران با خم شدن وارد گود زورخانه می‌شوند تا فروتنی و پرهیز از غرور به ورزشکاران یادآوری شود.

شیرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

وزرش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی قدمتی بالغ بر هزار سال دارد. در این ورزش ورودی زورخانه‌ها را کوتاه می‌سازند و ورزشکاران با خم شدن وارد گود زورخانه می‌شوند تا فروتنی و پرهیز از غرور به ورزشکاران یادآوری شود.

شیرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۸۰۱۱۳۲۳۵۰۰۰۸۱ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود محمودی فرزند غلامعباس بشماره شناسنامه ۴۰۸ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳۳/۶۰ متر مربع پلاک ۱۳۴۹۱ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغزوز و مجزا شده از پلاک ۱۲۷۷ و فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری مع الاوسطه از مالک رسمی آقای محمود محمودی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ هدیات اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۸۰۷

### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۸۰۲۱۱۳۲۳۵۰۰۰۸۰۲ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامعباس صلاحی فرزند نعمت بشماره شناسنامه ۵۶۷۶ صادره از گراش در شش‌دانگ یک باب ساختمان تجاری به مساحت ۱۷۰/۶۵ متر مربع پلاک ۱۳۴۹۲ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغزوز و مجزا شده از پلاک ۹۰۷ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری مع الاوسطه از مالک رسمی آقایان رضا و عزیز باقری و سلیمان محبی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ هدیات اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۸۰۸

وی با اشاره به فجایای انسانی بسیار در دنیا اظهار کرد: در این شرایط بسیار مهم است که به یاد آوریم، ۸۰ سال پیش مردم نجیب ایران از آوارگان لهستانی در جنگ جهانی دوم مهمان‌نوازی کردند.

وزیر خارجه لهستان ادامه داد: به عنوان یکی از اعضای سابق کمیته پارلمانی اقتصادی متقدم دیپلماسی پارلمانی برای گسترش روابط دو کشور می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. امروز فرصت‌های بسیار خوبی برای تقویت روابط اقتصادی پیش روی دو کشور وجود دارد.

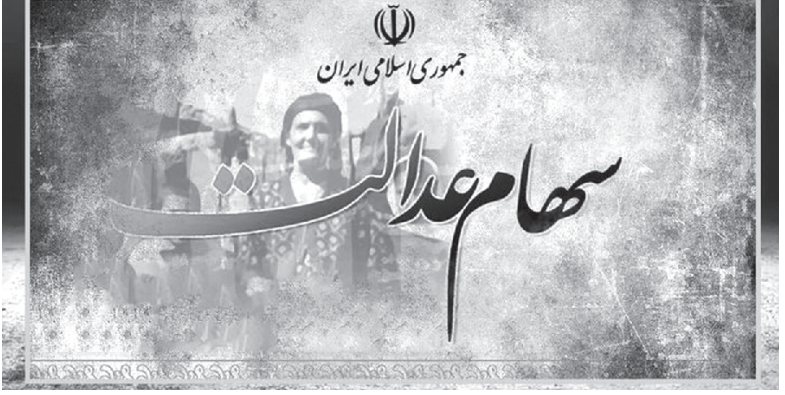
زیبگینو رانو، با تاکید بر توسعه روابط پارلمانی دو کشور خاطر نشان کرد: قطعاً پس از فروکش شدن کرونا بازدیدهای پارلمانی بین دو کشور از سر گرفته خواهد شد و ما در این زمینه پارلمان ها را تشویق خواهیم کرد. تبادلات فرهنگی در نتیجه تعاملات فرهنگی بین دو کشور ایجاد می‌شوند.



نیز هدف قرار می دهد. اهداف خاص شامل ۷ شرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

نیز هدف قرار می دهد. اهداف خاص شامل ۷ شرکت کشتیرانی، یک شرکت یک‌دکش دریایی و شرکت سازنده تسلیحات Promtekhnologiya می شود. مجوزهای صادرات اقلام عمومی: مجوزهای

## خبر خوش برای سهام عدالتی ها / منتظر این پیامک باشید



سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

سهم که در سجام ثبت شده واریز و پیامک آن در قالب متنی که شفاف است؛ ارسال می‌کند و سهامداران دارای سجام منتظر پیامک واریز سودهای رسوب شده باشند. **سجام ۱۰ هزار تومانی** ابوترابی هزینه ثبت نام در سجام را معادل ۱۰ هزار تومان دانست و گفت: به دفاتر پیشخوان سراسر کشور اعلام شده تا این خدمت را برای کسانی که نمی‌توانند با تلفن همراه خود انجام دهند ارائه کنند.

## آگهی مناقصه

شهرداری لطیفی به استناد بند ۲ صورتجلسه شماره ۱۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۱ شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد پروژه کانپووگذاری، زیرسازی وآسفالت معابر شهری را با اعتبار تقریبی ۳۲/۸۰۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی با شرایط مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

۱) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: شهرداری لطیفی - واحد مالی - (۲) مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۱/۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد. (۳) چنانچه برندگان ردیف اول، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. (۵) مهلت قبول پیشنهادات: حداکثر ۱۰ روز پس از درج آگهی چاپ دوم - (۶) به پیشنهاد های مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاد هایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. (۷) شهرداری تا زمان انعقاد قرارداد در رد و یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است. - (۸) هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

نوبت اول چاپ ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ نوبت دوم چاپ ۱۴۰۱/۰۲/۲۸

آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت ۱۴۰۱/۰۳/۱۱

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازکنشایی پیشنهادات ۱۴۰۱/۰۳/۱۲

رحمت اله واحدی - شهردار لطیفی شناسه آگهی ۱۳۱۴۶۶۹

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۳۲۳۵۰۰۰۷۳۹ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابراهیم خورشیدی فرزند علی بشماره شناسنامه ۳۲۷۴ صادره از لارستان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۲۵۲۷ متر مربع پلاک ۱۶۰۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مغزوز و مجزا شده از پلاک ۱۶۰۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری مع الاوسطه از مالک رسمی آقای عبدالله خورشیدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ هدیات اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۸۰۲



## تکنیک سر آشپزها برای بهتر شدن طعم پیاز خام



درست است که خوردن پیاز شسته نشده بی‌خطر است؟ یا آشپزها با غفلت از تمیز کردن این سبزیجات کمی بی‌احتیاطی می‌کنند؟ اگرچه شستن سبزیجات تازه ضروری است اما شستن پیاز قبل از پخت ضرورتی ندارد. پیازها نه تنها دارای پوشش بیرونی محافظ هستند، بلکه از نظر قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها هم به عنوان یکی از تمیزترین سبزیجات شناخته می‌شوند. به علاوه، حرارت دادن پیاز میکروب‌های مضر را از بین می‌برد. با این حال، اگر می‌خواهید پیاز خود را به صورت خام مصرف کنید، باید آن را در آب خنک بشویید؛ همچنین، اگر پیاز شما علائم واضحی از کثیفی دارد، باید قبل از برش آن را تمیز کنید. پیاز ممکن است به اندازه کاهو مستعد ابتلا به

### دانستنی‌هایی

### در مورد آش



آش یک نوع غذای سنتی ایرانی است، در هر شهر و دیار آن را به نوعی تهیه می‌کنند و مواد لازم انواع آش هم در بعضی شهرها فرق می‌کند بنابراین توجه شما را برای تهیه آن به موارد زیر جلب می‌کنیم:
-آش را باید با آتش ملایم پخت و مدت آن هم باید طولانی باشد و مرتب باید آن را هم بزنیید تا تمام مواد آن با هم مخلوط شود.
\*حبوباتی که در آن به کار می‌برید باید از شب قبل خیس شده باشد.
-در پختن آشی که با برنج همراه است باید توجه کنید که برنج آن باید کاملاً له شده باشد.
-گوشتی که برای پختن آش به کار می‌رود بهتر است از گوشت گردن یا سینه باشد.
-موقع پاک کردن سبزی آش ساقه های سبزی را دور بریزید زیرا با استفاده از ساقه های سبزی آش لذیذتر می‌شود.
-برای پختن آش بهتر است از خرده برنج (نیمدانه) استفاده کنید چون زودتر له می‌شود.

-آبی که داخل آش می‌ریزید باید آب جوش باشد و برای اینکه برنج کاملاً باز شود آب را به دفعات در آش بریزید.
-گندمی که می‌خواهید برای آش به کار ببرید بهتر است گندم پوست گرفته باشد و در ثانی با چرخ گوشت آن را چرخ کنید.
-اگر می‌خواهید در آش از گوشت استفاده نکنید و آش شما خوشمزه شود حتماً از قلم گوساله که از وسط شکسته اید، استفاده نمایید.
-وقتی آش آماده می‌شود روی آن خود به خود می‌بندد در این صورت آش جا افتاده است.

خود را زیرآب جاری خنک نگه دارید و هر گونه آلودگی آشکار را پاک کنید.
بعد از چند ثانیه آب را بندید و پیاز را با دستمال کاغذی خشک کنید.

**چگونه پیاز را برای اسالاد بشوییم؟**

اگر می‌خواهید پیاز از قبل خرد شده را برای اسالاد بشویید، می‌توانید برش‌های پیاز خود را در یک صافی قرار دهید و برای چند ثانیه زیر آب خنک بگذارید.
از طرف دیگر، می‌توانید برش‌های پیاز خود را در یک کاسه آب سرد بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه قبل از صاف کردن آنها بماند.

**یک تکنیک سر آشپزی**

همانطور که برش‌های پیاز شما در آب می‌مانند، بخشی از تندی و بوی ناخوشایند خود را از دست می‌دهند. در واقع، بسیاری از سرآشپزها زمانی که می‌خواهند پیاز خامی با طعم ملایم‌تر و شیرین‌تر داشته باشند، از این استراتژی استفاده می‌کنند.

**آیا پیاز را قبل از نگهداری بشوییم؟**

شما نباید پیاز خود را قبل از نگهداری آن بشویید. برای اینکه بیشترین ماندگاری را داشته باشید، باید آنها را خنک و خشک نگه دارید. آب یا رطوبت بیش از حد می‌تواند کپک ایجاد کند. زمانی که پیاز در فضایی با تپهویه و دمای مناسب نگهداری شود، معمولاً بین ۷ تا ۱۴ روز دوام می‌آورد. پیازهایی را که ظاهر خوبی ندارند و خراب هستند، دور بریزید.

پیاز سبز یا پیازچه یک چاشنی محبوب در غذاهای آسیایی است و اگرچه با پیازه‌های معمولی متفاوت به نظر می‌رسند، اما روش تمیز کردن یکسانی دارند.

## هات داگ مک و پنیر



تعداد: ۸ نفر- زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه- زمان پخت: ۱۰ دقیقه در حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت

مواد لازم:
دو پیمانه ماکارونی شکلی
دو قاشق غذاخوری کره
دو قاشق غذاخوری آرد سفید
دو پیمانه شیر
یک و نیم پیمانه پنیر چدار، رنده شده
۸ عدد هات داگ
۸عدد نان هات داگ
نصف پیمانه نان تست برشته
پودر چیلی (اختیاری)
طرز تهیه:
فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت روشن کنید و اجازه دهید گرم شود. ماکارونی را بپزید و

<b>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>	
برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۸۰۸ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم طیبه کوچکی فرزند فرج بشماره شناسنامه ۱۱۸ صادره از لارستان در ۲۹۴ سهم از ۴۲۴ سهم ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۴۲۴ متر مربع پلاک ۱۳۴۸۹ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۵ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری از مالک رسمی آقای کربلایی حاجی و فرج کوچکی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ هدیات اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۸۰۴	

<b>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>	
برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۸۰۳ ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالرضا سلیمی فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۳۲۸۰ صادره از لارستان در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۷۵۵/۳۵ متر مربع پلاک ۱۳۴۹۵ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۳۰۴ فرعی از ۲۷۳۲ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسین سلیمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۳۰ هدیات اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۸۱۱	

مالک رسمی آقای جعفر اسدی لاری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ هدیات اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۸۱۲

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۸۰۶ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید احمد محقق فرزند سید محمدعلی بشماره شناسنامه ۵۸ صادره از لارستان در ششدانگ یک باب ساختمان تجاری مسکونی طبقه به مساحت ۱۷۶/۷۵ متر مربع پلاک ۱۳۴۹۷ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۷۹۴ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری مع الاوسطه از

### طرز تهیه کیک پرتقالی خیس

کیک خیس پرتقالی خوشمزه یکی از بهترین گزینه‌ها برای عصرانه است .یکی از مهم ترین عناصر طعم دهنده که در کیک خیس پرتقالی استفاده می‌شود ، رنده پوست پرتقال است ، سعی کنید حتما از پرتقال های معطر برای کیک استفاده کنید و فقط قسمت نارنجی پرتقال را رنده کنید و به قسمت سفید پوست پرتقال کاری نداشته باشید. میزان استفاده از پوست پرتقال در کیک کاملا سلیقه ای است و مقدار بیشتر آن باعث معطر تر شدن کیک شما می‌شود.

مواد لازم :

تخم مرغ: ۳ عدد

شکر: ۱ پیمانه

شیر یا ماست: نصف

پیمانه

آرد:۵/۲ پیمانه

روغن مایع: نصف

پیمانه

آب پرتقال: ۱ پیمانه

پوست پرتقال رنده

شده: ۱ - ۳ قاشق

غذاخوری

مواد لازم برای سس پرتقالی :

آب پرتقال: ۱ پیمانه

شکر: نصف پیمانه

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. سه عدد تخم مرغ را به همراه شکر به مدت ۷- ۱۰ دقیقه با همزن بزنید تا کرمی رنگ و غلیظ شود. شیر ، آب پرتقال ، روغن مایع و رنده پوست پرتقال را اضافه کرده و هم بزنید یکدست شود. آرد و بکینگ پودر را ۳ بار الک کنید و در ۳ مرحله به مواد اضافه کرده و با لیسک به صورت دورانی به خورد هم بدهید تا یکدست شود. کف قالب را چرب و آرد پاشی کنید و مایه کیک را داخل قالب ریخته و به مدت ۳۵دقیقه در فر قرار دهید. برای تهیه سس پرتقالی روی کیک خیس ، ۱ لیوان آب پرتقال و نصف پیمانه شکر را مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا شکر حل شود ولی به جوش نیاید سپس از روی شعله بردارید.

بعد از خارج کردن کیک از فر، کیک را کناری بگذارید خنک شود سپس به صورت دلخواه برش بزنید و سس سرد را روی کیک بریزید و سپس اجازه دهید به خورد کیک برود.
میتوانید کیک را به مدت ۱ - ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا شربت به خورد کیک برود و کیک سرد شودو طعم خوشمزه تری پیدا کند.

میتوانید روی کیک را با پودر پسته تزئین نمایید.

## طرز تهیه ماست موسیر در خانه

ماست موسیر یکی از چاشنی‌هایی است که طرفداران بسیاری دارد و از آن می‌توان به عنوان پیش غذا استفاده کرد. ماست موسیر علاوه بر طعم فوق‌العاده‌ای که دارد مواد مغذی و فواید فراوانی برای سلامتی دارد که از جمله این مواد معدنی و مغذی می‌توان به آهن، روی، کلسیم، پتاسیم و فسفر اشاره کرد. از جمله خواص ماست موسیر برای سلامتی می‌توان به مواردی از جمله از بین بردن علائم آلرژی، کاهش وزن، کاهش قند خون و سلامت قلب و عروق اشاره کرد. طبع موسیر گرم و خشک است و موسیر می‌تواند سردی ماست را از بین ببرد درنتیجه ترکیب ماست و موسیر در کنار هم طبع متعادلی را ایجاد می‌کند.

طرز تهیه ماست موسیر خانگی:

پودر موسیر: سه چهارم

قاشق چای خوری

نمک: یک چهارم

قاشق چای خوری

موسیر خشک: یک

دوم فنجان

ماست کم چرب: یک

فنجان

لفل سیاه: یک چهارم

قاشق چای خوری

برای تهیه ماست موسیر در صورتی که از موسیر تازه استفاده می‌کنید، ابتدا باید موسیرها را کاملاً تمیز کرده و بعد خرد کنید و به مدت یک ساعت درون آب سرد خیس کنید. در این یک ساعت، چند بار آب آن را عوض کنید، چون موسیر تازه بسیار تند است. حالا در صورتی که بخواهید از همان موسیر تازه برای تهیه ماست موسیر استفاده کنید باید موسیرها را ساطوری کنید و داخل ماست چکیده بریزید. ماست بهتر است ماست میش (گوسفند) باشد، چون کیفیت ماست موسیر تا حد زیادی به ماست بستگی دارد. به ماست و موسیر یک شیشه‌ای روز فرصت دهید تا طعم آن‌ها به خوبی باهم مخلوط شود و روز بعد، به میزان لازم نمک و فلفل داخل آن بریزید و خوب زیر و رو کنید. اما اگر بخواهید از پودر موسیر برای تهیه ماست موسیر استفاده کنید باید موسیرهای شسته‌شده را خشک و آسیاب کنید و حدود یک قاشق مبراخوری پودر موسیر خانگی را که خودتان تهیه کردید در یک لیوان ماست چکیده کم نمک ریخته و آن را درون ظرف شیشه‌ای بریزید و هم بزنید و یک روز بیرون از یخچال قرار دهید. بعد از یک روز، ظرف را داخل یخچال قرار داده و بعد از چند روز که ماست حسایی جا افتاد و طعم‌ها ترکیب شدند، ماست و موسیر شما آماده است و می‌توانید آن را میل کنید. به عنوان ادویه می‌توانید به ماست موسیر کمی پونه و فلفل و یا کرفس کوهی اضافه کنید، اما بعضی افراد ترجیح می‌دهند بدون ادویه باشد که این مورد بسته به سلیقه شما دارد.

<b>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>	
برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۳۵۰۰۰۷۴۰ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی خورشیدی فرزند علی بشماره شناسنامه ۱۰۲ صادره از کنسولی ایران در دبی در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۲۵۲۷ متر مربع پلاک ۱۶۰۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۶۰۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع در قطعه۵ بخش ۱۸ فارس واقع در گراش خریداری مع الاوسطه از مالک	

### علت گنبدی شدن کیک



-یکی از علت های گنبدی شکل شدن کیک این است که دمای فر شما بالاست، شما باید برای تهیه کیک مقدار دما را نسبت به دمای ذکر شده در دستور تهیه پایین‌تر آورید، می‌توانید چند کیک درست کنید تا قلق فر شما به دستتان بیاید.
-دلیل دیگر گنبدی شکل شدن کیک به ریختن مواد درون قالب باز می‌گردد. اگر شما مواد را یکجا درون قالب بریزید، کیکتان گنبدی شده، بهتر است مواد را درون قالب پخش کنید.
-دلیل دیگر این است که شما موادتان را درست اندازه نگرفته اید. استفاده بیش از حد از آرد سبب گنبدی شکل شدن کیک می‌شود پس اگر آردتان در یخچال قرار دارد و منسجم شده است، با قاشق و درست اندازه گیری کنید تا بیش از حد آرد استفاده نکنید.

-اگر شما در تهیه کیک از تخم مرغ کوچک استفاده کنید، کیک شما گنبدی می‌شود. تخم مرغ مناسب برای تهیه کیک تخم مرغی است که وزن آن بین ۵۵ تا ۶۰ گرم باشد.
-اگر شما مواد کیکتان را بیش از حد و در جهت های مختلف هم بزنید، کیک شما گنبدی خواهد شد.
-گرم شدن بیش از ۳۰ دقیقه فر قبل از پختن کیک و پختن کیک در طبقه بالا یا پایین فر نیز از علت های دیگر گنبدی شکل شدن کیک می‌باشد.
-دلیل دیگر این است که از قالب بزرگ استفاده می‌کنید، اگر مواد کیک به نسبت قالب کم باشد، حتما کیک شما گنبدی می‌شود.

راه حل؛ چکار کنیم که روی کیک ما گنبدی نشود؟

-قالب کیک شما باید با مواد اولیه آن متناسب داشته باشد، اگر می‌خواهید روی کیک شما گنبدی نشود باید مواد کیککی که در قالب می‌ریزید یک سوم و یا نیمی از قالب شما را پر کند و کمتر از این میزان نباشد.

-مواد را به شکل یکنواخت در قالب پخش کنید و سپس پند بار به آرامی قالب را بلند کرده و بر روی یک سطح صاف بزنید تا حباب های اضافی از بین مواد خارج گردد.

-کیک را در طبقه وسطی فر بپزید.

-یک حوله قدیمی تمیز و خیس را اطراف قالب بسته و قالب را داخل فر قرار دهید. با این کار دمای فر به شکل یکسان پخش می‌شود.

-کیک را در زمانی طولانی تر و با دمای کمتر بپزید.

-زمان زیادی قبل از قرار دادن قالب، فر را گرم نکنید.

## نکات مهم برای تهیه کباب کوبیده

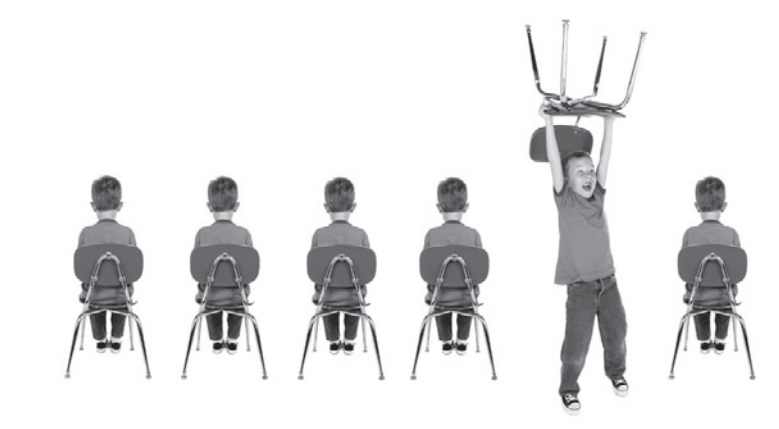


به هیچ وجه در تهیه مواد اولیه کباب کوبیده از پودر زردچوبه و جوش شیرین استفاده نکنید.
هرگز مواد اضافی دیگری در مواد کباب کوبیده اضافه نکنید زیرا طعم اصیل کباب از بین می‌رود.
به هیچ عنوان در مواد اولیه از چربی های اضافی مانند دنبه استفاده نکنید زیرا این چربی ها باعث شل شدن و افتادن گوشت از روی سیخ می‌شوند.
عدم وزر دادن یکی از عواملی است که باعث ریختن مواد کباب کوبیده از روی سیخ می‌شود
هیچ وقت هنگام سرو ، برنج را روی کباب کوبیده نریزید،زیرا سبب جذب روغن کباب در برنج شده و کباب کوبیده خشک می‌گردد.
نوع گوشت و میزان آن در کباب کوبیده در کیفیت و طعم آن به مقدار زیادی تأثیرگذار است.
بعد از اینکه سیخ‌ها آماده شد برای مدتی آن‌ها را در یخچال بگذارید تا در هنگام کباب کردن از ریخته شدن گوشت بر روی آتش خودداری شود.
به هیچ عنوان فراموش نکنید که آب پیاز باید گرفته شود و فقط باید پیاز رنده شده مورد استفاده قرار گیرد.
خیلی‌ها از زردچوبه استفاده می‌کنند اما ما توصیه می‌کنیم از زردچوبه در تهیه کباب کوبیده استفاده نکنید زیرا از اساس ادویه های کباب کوبیده نمک و زعفران و فلفل بوده است.
نکته آخر برای شما بحث سرو کباب کوبیده روباز مینکه که توصیه میشه حتما در کنار این غذای فوق‌العاده خوشمزه دوغ محلی را فراموش نکنید و همچنین سماق را نیز به این کباب اضافه کنید.

رسمی آقای عبدالله خورشیدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ هدیات اله رحیمی درازی -رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۸۰۳



## کودک بیش فعال کیست و بیش‌فعالی به چه معناست؟



بیش‌فعالی یک اختلال در رشد بالای عصب‌ها است که معمولاً در اوایل کودکی رخ می‌دهد و معمولاً قبل از سن ۷ سالگی می‌باشد و این اختلال باعث می‌شود که کودکان نتوانند از صحبت کردن یا فعالیت داشتن دست بکشند. کودکانی که سر جای خود نمی‌شینند ، حرف دیگران را گوش نمی‌دهند ، کار خودشان را انجام می‌دهند و برایشان مهم نیست که با کامنت‌های منفی دیگران روبرو شوند . گاهی اوقات برجسب مشکل ساز، خانه خراب کن و ویران گر نیز به آن‌ها زده می‌شود.

### چگونه رفتار طبیعی را از بیش‌فعالی تشخیص دهیم؟

بسیار سخت است که بخواهیم این دو را از یکدیگر مجزا کنیم . اگر علائم را فقط گاهی اوقات مشاهده می‌کنید، کودک شما بیش‌فعال نیست اما اگر کودک بیشتر علائم بیش‌فعالی را از خود نشان می‌دهد و آن‌ها در مدرسه، مهمانی، خانه خود و مکان بازی این‌گونه رفتارها را از خود بروز می‌دهد، یعنی اینکه باید بیشتر به او توجه داشته باشید. زندگی با این نوع کودکان سخت است اما خوشبختانه با اقداماتی می‌توان تغییراتی را در رفتار آنان به وجود آورد و کمی آرامش را در محیط‌خانه برقرار کرد.

#### دسته بندی کودکان بیش فعال

**-پر تحرکی:**

اینگونه کودکان دچار بیش‌فعالی که پرتحرک هستند بسیار بی‌قرار و ناآرامند و همیشه در حال حرکت و راه رفتن هستند . این‌گونه از کودکان در مدرسه با مشکلات زیادی روبرو خواهند شد.

**-کم توجهی:**

این‌گونه کودکان تمرکز زیادی ندارند و همیشه در رویا و خیال زندگی می‌کنند . عدم‌تمرکز آنها در مدرسه سبب بروز مشکلاتی برای آنها خواهد شد .

**-تکانه‌ای:**

این کودکان بیش‌فعال صبرو تحملشان اندک است طوری که حوصله ندارند صحبت‌های طرف مقابلشان تمام شود و میان صحبت‌های دیگران می‌پرند . این کودکان در مدرسه دوست ندارند که درون صف بایستند.

رازهایی در مورد کودکان مبتلا به بیش‌فعالی -تمام این کودکان بیش از حد فعالیت دارند ؛ این جمله را نمی‌توان برای تمام کودکان بیش‌فعال تعمیم داد . می‌توان گفت که کودکان بیش‌فعال همگی بی‌توجه هستند اما لزوماً هر لحظه در حال جنب و جوش نمی‌باشند.

**-کودکان بیش‌فعال هرگز توجه و تمرکز ندارند :**

این کودکان قادر هستند که روی فعالیت‌های خود تمرکز کنند و از آن‌ها لذت ببرند اما اصلاً برایشان مهم نیست که چندر سخت تلاشی می‌کنند اما نسبت به کارهایی که دوست ندارند، ذره‌ای توجه ندارند.

-این‌کودکان اگرخواهند، می‌توانند رفتار خود را بهتر کنند.

کودکان بیش‌فعال ممکن است که بهترین هم باشند اما هرگز نمی‌توانند یک جا بنشینند، ساکت باشند یا توجه کنند. آن‌ها معمولاً سرکش هستند و این کار را نیز با هدف انجام می‌دهند.

-این کودکان با همان بیش‌فعالی رشد می‌کنند.

این بیش‌فعالی به دوران نوجوانی نیز می‌رسد پس خیال‌کنکند که این مشکل به زودی حل می‌شود. درمان در این مورد بسیار ضروری است و می‌تواند مدیریت کردن علائم را به کودک آموزش دهد.

-دارو بهترین درمان برای بیش‌فعالی است. اغلب برای این کودکان دارو تجویز می‌شود اما نمی‌توان آن را بهترین گزینه دانست. درمان موثر برای این کودکان شامل تحصیل ، رفتار درمانی ، حمایت در خانه و مدرسه ، ورزش کردن و تغذیه مناسب می‌باشد.

**بیش‌فعالی به چه چیزی شبیه است ؟**

با نشیندن این کلمه به یاد لغاتی مثل غیر قابل کنترل بودن ، حرکت مداوم ، بالا رفتن از دیوار راست و آشفته کردن اطراف می‌افتید اما واقعیت کمی پیچیده تر است . بعضی از این کودکان بیش از حد فعال هستند اما بعضی دیگر ساکت سر جای خود می‌نشینند ، در حالی که توجهشان صدها فرسخ دور تر از شرایط واقعی است. بعضی از آن‌ها تمرکز عجیبی روی کار خود دارند و برایشان سخت است که فکرشان را تغییر جهت دهند.

علائم کودکان بیش‌فعال بستگی به شخصیشان

**- هیجان :**

این کودکان کمتر دچار روزمرگی می‌شوند. آن‌ها به چیزهای مختلفی علاقه دارند و روحیه آن‌ها شاد و سرزنده است.

**- انرژی :**

این کودکان انگیزه بالایی دارند، سخت‌کار می‌کنند و می‌توانند موفق نیز بشوند نمی‌توان به راحتی تمرکز آنان را بهم زد.

**آیا کودکان واقعا بیش‌فعال هستند؟**

نمی‌توان با در نظر گرفتن سه فاکتور مهم بی‌توجهی ، بی‌فکری و بیش از حد فعال بودن، به قطعیت گفت که کودکی بیش‌فعال است . شرایط دارویی خاص ، اختلالات روانشناسی و زندگی پر از استرس می‌تواند علائمی شبیه به بیش‌فعالی را ایجاد کند . پزشک قبل از تشخیص قطعی، مشکلات زیر را در کودک مورد بررسی قرار می‌دهد .

مشکل در خواندن ، نوشتن ، صحبت کردن و دیگر مهارت‌های یادگیری- اتفاقات بزرگ در زندگی- اختلالات روانشناسی مثل اضطراب ، افسردگی و اختلال دو قطبی-اختلالات رفتاری-

وضعیت‌های دارویی مثل مشکلات تیروئید ، شرایط خاص سیستم عصبی و اختلال خواب

**راهکارهایی برای والدین کودکان بیش‌فعال:**

اگر کودکان بیش‌فعال است و به شما نیاز دارد ، کار خود را کنار بگذارید و به او گوش دهید . گاهی اوقات نیز بهتر است کمی توجه خود را از او بردارید و به او اعتماد کنید. راهکارهای زیادی برای کاهش شدت بیش‌فعالی از طریق والدین وجود دارد که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم :

**از خودتان مراقبت کنید تا توانایی بیشتری در مراقبت از کودک داشته باشید:**غذای مناسب بخورید، ورزش کنید ، به اندازه کافی بخواهید و راه‌هایی را برای کاهش استرس پیدا کنید .

**ساختارهایی را در نظر بگیرید و به آن‌ها عمل کنید:** به کودک خود کمک کنید تا روی روتین‌های روزانه تان تمرکز کند و به آن‌ها وفادار باشید. فعالیت‌های روزانه را برای او ساده کنید و او را با فعالیت‌های سالم مشغول نگه دارید.

**انتظارات واضح از او داشته باشید :** قوانین رفتاری را برای کودک ساده نگه دارید و به او توضیح دهید که در صورت رعایت کردن و یا نکردن چه اتفاقاتی می‌افتد.

**او را به ورزش کردن و خوابیدن تشویق کنید :** فعالیت‌فیزیکی باعث افزایش تمرکز و رشد مغزی می‌شود همچنین فعالیت ورزشی باعث خواب بهتر در این کودکان می‌شود.

**غذای سالم به او دهید :** تغذیه او را مدیریت کنید تا اثرات آرامش‌دهنده آن را ببینید.

**به او یاد دهید که چگونه دوست پیدا کند :**

به او کمک کنید تا شنونده خوبی باشد، بتواند حرف دیگران را از چهره‌هایشان بخواند و زبان بدن دیگران را بفهمد و ارتباط بهتری با آن‌ها برقرار کند.

در مورد مدرسه او نیز با یک مشاور صحبت کنید تا راه‌های خلاقانه‌تری را به شما یاد دهد تا تمرکز کودک را افزایش دهید.

**مدرسه را در جریان بگذارید :** حتماً شرایط خاص کودک را به مدرسه اطلاع دهید تا آن‌ها نیز با آگاهی بیشتر با او رفتار کنند.

**از هر دارویی استفاده نکنید :** فقط داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید.

**علائمی بی‌فکری در این کودکان:**
بی‌فکری در این کودکان باعث از دست دادن کنترل می‌شود. آن‌ها وسط مکالمه‌ها می‌پرند، حواس دیگران را پرت می‌کنند ، خلوت را بهم می‌زنند ، سوالات بی‌مربوط سر کلاس می‌پرسند و جملاتی مثل، «صبر کن» یا «چند لحظه سکوت کن» برای این کودکان کاملاً غیر قابل درک است .

**علائمی بی‌فکری در این کودکان:**

بدون فکر کار می‌کنند- به جای عمل کردن، حدس می‌زنند- وسط حرف و بازی دیگران می‌پرند- در زمان غلط به سمت دیگران می‌روند- هیچاناق‌قوی خود را کنترل نمی‌کنند .

**اثرات مثبت بیش‌فعالی در کودکان**

**- خلاقیت :**

کودکان مبتلا به بیش‌فعالی اغلب خلاق و تجسمی هستند و این کودکان می‌توانند رویا‌های بزرگی در سر داشته باشند و مشکلات بزرگ را در سر خود حل کنند و گاهی اوقات به چیزهایی توجه می‌کنند که هرگز به ذهن کس دیگری نرسیده است .

**- انتطاف :**

این کودکان در لحظه چند‌ها گزینه دارند و سریعاً کار دیگر را جایگزین می‌کنند .



### از «سالمندی مثبت» چه می‌دانید؟



سالمندی، دورانی است که امکان دارد تغییرات عمده‌ای مانند تغییرات در عملکرد فیزیکی، ضعف شرکت در شبکه‌های اجتماعی، احساس افسردگی، افزایش وابستگی به دیگران و… در شرایط افراد رخ دهد، در این راستا برای جلوگیری از این مسائل به انجام فعالیت‌هایی برای دستیابی به سالمندی مثبت ارائه شده است.

مفهوم سالمندی مثبت برای توصیف روندی است مرکب از نگرش مثبت، احساس خوب بودن نسبت به خود، حفظ تناسب فیزیکی و سلامت و مشارکت فعال در زندگی در طی سالمند شدن. دوره سالمندی زمانی است که ممکن است تغییرات عمده‌ای مانند تغییرات در عملکرد فیزیکی، ضعف شرکت در شبکه‌های اجتماعی، احساس افسردگی، افزایش وابستگی به دیگران و… در شرایط فرد رخ دهد.

داشتن یک نگرش مثبت؛ در این دوران به فرد کمک می‌کند تا تاوأم احساس خوب بودن و توانایی مدیریت زندگی را تجربه کرده و با این توانایی به چرخه جدیدی از زندگی وارد شود. افراد دارای نگرش مثبت عمری طولانی‌تر، سالم‌تر و کیفیت زندگی بهتری خواهند داشت.

**روش‌های دستیابی به سالمندی مثبت**

برای پیشگیری، به تأخیر انداختن و کنترل چالش‌های فیزیکی، روانی، اجتماعی و فردی مواجه با سالمندی، روش‌های متفاوتی وجود دارد که به برخی از عمده‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:

**اتخاذ یک نگرش مثبت:**

طرز نگاهی که به سالمندی و به خود دارید بر دیدگاه‌تان نسبت به زندگی و بر میزان مشارکت اجتماعی‌تان تأثیر می‌گذارد، اگر نتوانید حق انتخاب داشته و روی ابعاد مهم زندگی خود تأثیرگذار باشید، سهم بیشتری از زندگی خواهید داشت.

**فعال نگه داشتن قوای مغزی:**

فعال نگاه داشتن قوای فکری، سبب سالمندی مثبت در تمام عمر می‌شود. فعال نگاه داشتن قوای فکری با کارهای ساده‌ای نظیر خواندن کتاب، یادگیری یک سرگرمی جدید و حل معما (مثل حل جدول) قابل انجام است. یادگیری مهارت‌های جدید تمرینی است برای مغز که توانایی فکر را ارتقاء می‌دهد.

**تداوم ارتباطات اجتماعی:**

ارتباطات اجتماعی و تعاملات بین فردی سبب تقویت سالمندی مثبت و نگرش خوب به زندگی می‌شود، عضویت در باشگاه‌های فرهنگی – اجتماعی و نظایر آن، انجام فعالیت‌های مشارکتی و اجتماعی داوطلبانه، حفظ رابطه با اقوام و دوستان، سبب پیشگیری از تنهایی و ارتقاء سلامت جسمی و روانی می‌شود.

**کنترل استرس:**

وجود استرس بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی است. با وجودی که میزانی از استرس در زندگی لازم است اما زمانی که استرس از حد عادی بیشتر و مهارت‌های انطباقی ناکارآمد شوند، می‌تواند برای سلامت مضر شود. مقادیر زیاد استرس می‌تواند سبب ایجاد علائم عاطفی، رفتاری و حتی فیزیکی شود. علاوه بر اثر روی کلیت سلامت، استرس با تخریب سیستم ایمنی، وجود مشکلات جسمی و روانی را بالا می‌برد. توانایی کنترل استرس و مهارت مقابله با آن سبب پیش‌برد سالمندی مثبت است. برخی روش‌های خوب کنترل و مقابله با فشارهای روزمره عبارتند از حفظ طرز فکر امیدوارانه و مثبت با تمرکز روی جنبه‌های مثبت، پرداختن به حل مسئله و رسیدن به اهداف به جای منفی‌گرایی، مراقبت از خود، انجام تمرینات ورزشی، استراحت کافی و تغذیه سالم است. گرفتن حمایت، در میان گذاشتن افکار با دیگران، افراد خانواده و دوستان، به شما برای کسب مهارت‌های انطباقی کمک می‌کند. حفظ آرامش، تنفس عمیق، بکارگیری مهارت‌های آرامش بدن و فکر، استفاده از داده‌های کمکی جهت آرام کردن فکر از دیگر راه‌کارهاست.

**انجام فعالیت‌های بدنی:**
انجام تمرینات بدنی منظم به ارتقای سلامت و احساس بهباشی کمک می‌کند. ورزش مداوم در هر سنی به تفکر مثبت کمک کرده، بهبود پس از بیماری را تسریع و خطر بیمار شدن را کم می‌کند. انجام تمرینات بدنسازی و تقویت بنیه عضلات، مفاصل، سبب ارتقاء قوای بدنی شده و تعادل و چابکی را بالا می‌برد.

مشغول شدن به طور روزمره در فعالیت‌هایی که نیاز به تحرّک دارد برای فرد جذاب است (نظیر: خرید لوازم مصرفی، باغبانی و…) و راه مناسبی برای بیشتر فعال شدن است. یک فرد سالمند باید هر روز حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی ملایم نظیر راه رفتن را انجام دهد. انجام تمرینات گروهی هم چنین تعاملات اجتماعی را تقویت می‌کند و فرد عضو باشگاه‌های اجتماعی ورزشی با دامنه تعاملات بیشتر می‌شود. البته در سنین سالمندی هر نوع فعالیت ورزشی منظم می‌بایست با مشاوره و تحت نظارت دست‌اندرکاران ورزشی باشد.

**انجام معاینات پزشکی منظم:**

سالمندانی که مشکلات جسمی کمتری داشته باشند، کیفیت زندگی بالاتری خواهند داشت، به لحاظ بهداشت روانی سالم‌تر هستند و برای انجام فعالیت‌های روزمره محدودیت کمتری دارند. با انجام معاینات پزشکی منظم، فعالیت‌های پیشگیرانه (مانند: عدم استعمال دخانیات و سایر عوامل خطرزا) و انجام بررسی‌های منظم (آزمایشات خون، اوره، معاینات دندان، تست قندخون، فشارخون و…) احتمال روند بیماری‌های مزمن کاهش خواهد یافت.

**تغذیه سالم:**

تغذیه سالم و داشتن رژیم غذایی تنظیم شده و متعادل (به لحاظ نسبت کربوهیدرات، چربی، پروتئین، املاح و…) سبب تنظیم وزن، جلوگیری از چاق شدن و احتمال مشکلات سلامتی مرتبط نظیر دیابت را کم می‌کند. وزن متعادل هم چنین سطح انرژی را بالا برده امکان مشارکت فرد در فعالیت‌های روزمره را بیشتر می‌کند.

چشم انداز سالمندی مثبت دستیابی به جامعه‌ای است که در آن افراد امکان دارند به طور مثبت سالمند شوند، کرامت و منزلت افراد سالمند بالا است و به عنوان عضو محوری خانواده و اجتماع محسوب می‌شوند. برای دستیابی به سالمندی مثبت محورهایی از قبیل سلامت، تأمین مالی، استقلال، احساس رضایت فردی، امنیت فردی و محیط زندگی مناسب سازی شده لازم هستند.

## اعتیاد به کار چیست و چه خطراتی به دنبال دارد؟



**علائم و نشانه‌های اعتیاد به کار**

در فرهنگی که سخت کار کردن ارزش محسوب می‌شود و مورد تشویق قرار گرفته است، اعتیاد به کار هم کاملاً انتظار می‌رود. در چنین وضعیتی افراد رفتار خود را به راحتی توجیه می‌کنند و می‌گویند کار زیاد برای موفقیت لازم است. این افراد اعتیاد به کار خود را قبول نداشته و خود را متعهد به کار و موفق در انجام وظایف می‌دانند. این در حالی است که اعتیاد به کار با اشتیاق به کار به کلی متفاوت است.

**مهم‌ترین نشانه‌های اعتیاد به کار عبارتند از:**

به سر بردن ساعات زیادی در محل کار، حتی وقتی نیاز به ماندن بیش از حد وجود ندارد

کاهش ساعات استراحت به منظور پیش بردن کارها

غرق شدن بیش از حد در کار و مسائل مربوط به موفقیت شغلی

ترس زیاد از شکست خوردن در چالش‌های شغلی

حس پارانویا در خصوص عملکرد شغلی

به خطر انداختن روابط شخصی به خاطر کار

موضع و حالت دفاعی در برابر نظرات دیگران در خصوص کار

استفاده از کار به عنوان دلیلی برای چشم‌پوشی از روابط اجتماعی کار کردن برای مواجهه با احساس گناه و افسردگی کار کردن برای فراموش کردن بحران‌هایی همچون مرگ، طلاق و مشکلات مالی

فکر کردن به روشی جدید برای افزایش ساعات کاری در شبانه روز کار کردن بیش از ساعاتی که برای آن از پیش برنامه‌ریزی کرده‌اید نگرانی دوستان و آشنایان از ساعات کار زیاد شما

فکر کردن به مسائل شغلی در ساعات استراحت

وقف خود به کار

عادات کاری بد

کار کردن بیش از همکاران دیگر

**چند نکته استراتژیک برای ترک اعتیاد به کار:**

تعریف دوباره موفقیت برای خود: ببینیدشید که چطور موفقیت را برای خود تعریف کرده‌اید. افراد کمال‌گرای که می‌خواهند مدام از بقیه برتر باشند، موفقیت خود را در گرو اعتیاد به کار می‌بینند. البته این افراد موفق هستند، اما به چه قیمتی؟ به قیمت به هم خوردن تعادل زندگی و کار و از دست دادن زندگی شخصی، سلامت روحی و روانی خود. بدانید که نباید در همه چیز بهترین باشید؛ نباید از خود انتظارات فرا انسانی داشته باشید.

**تمرکز و توجه دوباره به موضوعات مهم:** یک قدم به عقب برگردید و ببینید چه چیزهایی برای شما مهم است. قصد دارید وقت و انرژی خود را برای چه چیزهایی صرف کنید. در اولویت‌های خود بازنگری کنید. بدانید که برای پیشرفت، مهم‌ترین سرمایه شما توجه شماست. همیشه کار برای انجام دادن وجود دارد، اما نکته مهم این است که گزینه مناسبی را انتخاب کنید.

**بازنگری در انتظارات:** اگر می‌خواهید بر اعتیاد به کار خود غلبه کنید، بدانید که به تنهایی این کار ممکن نیست، از خانواده، دوستان، همکاران و رئیس خود بخواهید به شما کمک کنند. از همکاران و رئیس خود بخواهید در انتظارات‌شان از شما بازنگری کنند. آن‌ها را از مزایای رویکرد جدیدتان باخبر کنید تا شما را در این راه یاری دهند.

**چند نکته کاربردی که باید به خاطر بسیارید:**

هر زمان همکاران‌تان کار کردن را تعطیل کردند، شما هم همین کار را انجام داده و از کار کردن دست بکشید. در طول روز، استراحت‌های کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای خود را فراموش نکنید. کار خود را به منزل نیاورید.

سعی کنید حتماً روزهایی را اصلاً کار نکنید و حتی به کار کردن هم فکر نکنید.

مدیتیشن می‌تواند ذهن شما را آرام کند.

کار و زندگی خود را تفکیک کنید.

منصور عظیمی، روانشناس در این باره می‌گوید: «اعتیاد به کار که از آن به اعتیاد شغلی هم یاد می‌شود، در زمره اعتیادهای رفتاری دسته‌بندی می‌شود که شبیه دیگر اعتیادهای رفتاری مثل اعتیاد به خرید کردن با اعتیاد به ورزش است. درواقع رفتار تکرار شونده‌ای است که فرد در صورت ترک آن دچار احساس اضطراب می‌شود و در نتیجه برای آرام کردن خود باید دوباره به آن روی بیاورد. درواقع اعتیاد به کار، اعتیاد به شغل خاصی نیست و مثلاً این‌طور نیست که بگوییم شیخ مشعل شغل خود است، چون او به خود کار کردن اعتیاد دارد و حتی ممکن است لزوماً شغل مورد علاقه‌اش را انتخاب نکرده باشد. البته باید توجه داشت که هر نوع پرکاری و تلاش افراد در شغل و حرفه خود را نباید به عنوان اعتیاد به کار در نظر گرفت.

این اختلال دارای ویژگی‌های خاصی است که می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد پس تشخیص آن دارای اهمیت است. این روانشناس به نشانه‌های اعتیاد به کار اشاره می‌کند: افرادی که به کار کردن معتاد هستند معمولاً ساعت‌های زیادی از روز و حتی شب را در محل کار خود سپری می‌کنند در حالی که ممکن است در بسیاری از موارد به حضورشان هیچ نیازی نباشد. آن‌ها به راحتی از وقت استراحت و تفریح خود می‌زنند تا بیشتر و بیشتر کار کنند. این افراد ترس زیادی از شکست خوردن در فعالیت‌های شغلی خود دارند و دائماً به این فکر می‌کنند که چگونه می‌توانند به موفقیت

بیشتری در شغل خود برسند و این فکر تمام مدت ذهن آن‌ها را درگیر می‌کند طوری که امکان تمرکز روی دیگر بخش‌های زندگی را از آن‌ها می‌گیرد و در بسیاری از موارد روابط شخصی این افراد محق نمی‌دانند، چون از نظر خودشان کار درستی انجام می‌دهند. معنادان به کار وقتی یک روز کار نمی‌کنند بشدت دچار اضطراب می‌شوند و این هم نشانه‌ای است که می‌توان این اختلال را تشخیص داد. گاهی نیز افراد از کار برای سروپوش گذاشتن روی ناامی‌های خود استفاده می‌کنند. افرادی هستند که به لحاظ اجتماعی دارای روابط مناسبی نیستند و ضعف‌هایی در این مورد دارند و اتفاقاً بسیار

مشاهده می‌شود که این افراد خودشان را به اصطلاح در کار غرق

می‌کنند تا ضعف‌های دیگر را بپوشانند.



## نکاتی برای

### انتخاب ضدآفتاب



انتخاب ضدآفتاب خوب و استفاده درست از آن یکی از مهمترین راه‌های حفظ سلامت و زیبایی پوست است.

همه ما می‌دانیم که استفاده از کرم ضد آفتاب قبل از خروج از منزل چقدر مهم است، اما آیا می‌دانستید که استفاده از آن حتی زمانی که در داخل خانه هستید به همان اندازه - اگر نه بیشتر - مهم است؟

آفتاب منجر به آفتاب سوختگی و پیری زودرس (مانند چین و چروک، پوست چرمی) پوست می‌شود. کرم‌های ضد آفتاب در مقابل این مضرات به کاهش خطر سرطان پوست و همچنین واکنش‌های پوستی مانند حساسیت به خورشید ناشی از برخی داروها (از جمله تتراسایکلین‌ها، داروهای سولفا، فنوتیازین‌ها مانند کلروپرومازین) کمک می‌کنند و مانع ورود اشعه ماوراء بنفش (UV) به لایه‌های عمیق‌تر پوست می‌شوند.

از آنجایی که قوانین سخت و سریع محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش اغلب میهم است، ما این نکات را با کمک متخصصان پوست تنظیم کردیم تا نکات مهم استفاده درست از کرم ضد آفتاب، زمان استفاده و مدت زمان استفاده از آن را بباییم.

#### ۱. بدون توجه به مکان - در داخل و خارج از منزل- باید روزانه از ضد آفتاب استفاده کرد

الیزابت تانزی، دانشیار بالینی بخش پوست در مرکز پزشکی دانشگاه جورج واشنگتن، توضیح می‌دهد: «فعالیت‌هایی که در فضای بسته

داخل خانه انجام می‌شوند نیازی به کرم ضد آفتاب ندارند، اما بسیاری از ما از آفتابی که به‌صورت روزانه و ضمن انجام کارهای روتینمان دریافت می‌کنیم و تمام آسیب‌های «تصادفی» آن غافل هستیم. به همین دلیل است که ما استفاده روزانه از ضد آفتاب را توصیه می‌کنیم، بنابراین همیشه محافظت می‌شوید و لازم نیست به آن فکر کنید»

حتی اگر بیشتر روز خود را در داخل خانه سپری می‌کنید، در معرض اشعه ماوراء بنفش در محیط داخلی خواهید بود. این اشعه از شیشه نفوذ می‌کند، UVA، و در تمام روز به پوست شما می‌تابد.

#### ۲. ضد آفتاب باید روی صورت و همچنین سایر نواحی در معرض نور خورشید استفاده شود

توصیه می‌شود که کرم ضد آفتاب باید روی تمام نواحی در معرض نور خورشید، مانند صورت و گوش‌ها، استفاده شود. کل صورت خود را با ضد آفتاب بپوشانید، همچنین گردن و دست‌های خود را نیز کرم بزنید. اگر زیاد عرق نمی‌کنید، می‌توانید آن را اول صبح استفاده کنید. بهترین راه این است که کرم خود را ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب به طور سخاوتمندانه به تمام پوست‌های در معرض آفتاب بمالید.

#### ۳. عدد SPF جادویی ۳۰ است

آکادمی پوست آمریکا همیشه SPF ۳۰ را توصیه می‌کند، زیرا از نظر بالینی ثابت شده است که محافظت کافی برای کاهش یا به حداقل رساندن اثرات نامطلوب نور خورشید است. مهم این است که درست استفاده شود. در این صورت تفاوت کمی بین ضد آفتاب با SPF ۳۰ با موارد محافظت بالاتر وجود دارد. مشکل از آنجایی شروع می‌شود که ما انقدر که باید از ضد آفتاب استفاده نمی‌کنیم و آن را تجدید هم نمی‌کنیم؛ این به این معنی است که مقدار SPF رقیق شده است. شروع با SPF بالاتر بالاترین کیفیت محافظت را برای مدتی طولانی حفظ خواهد کرد.

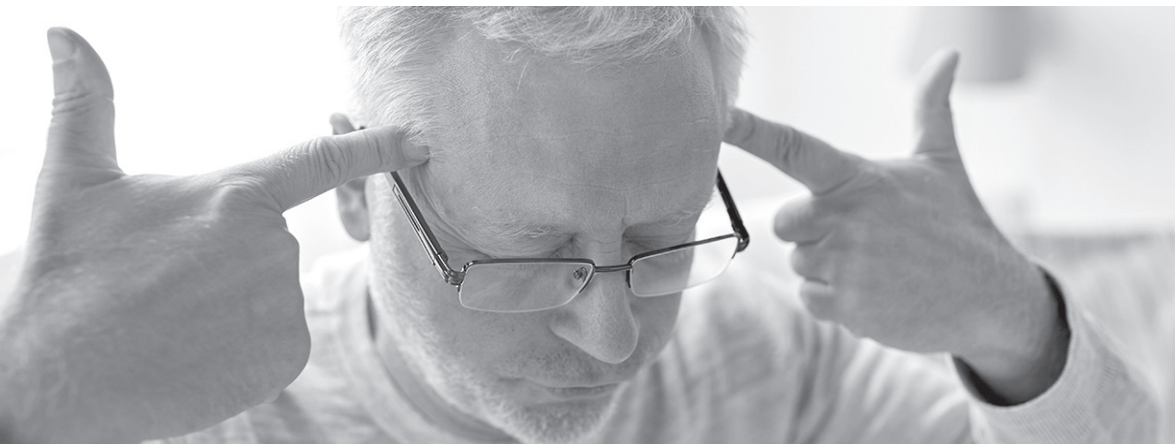
#### ۴. شما باید هر چند ساعت یکبار ضد آفتاب خود را تجدید کنید

در حالت ایده‌آل، ضد آفتاب باید هر دو ساعت یکبار تجدید شود. اگر شما می‌کنید یا به‌شدت عرق می‌کنید، دفعات تکرار بیشتر هم می‌شود. بهترین زمان برای استفاده از ضد آفتاب قبل از بیرون رفتن است. مطمئن شوید که تمام نواحی در معرض آفتاب را به اندازه کافی پوشش داده‌اید. باید یک لایه نازک روی صورت را بپوشاند که تقریباً معادل یک سکه ۵۰ تومانی است.

#### ۵. ضد آفتاب معدنی توسط متخصصین پوست توصیه می‌شود

اگرچه ترکیبات بحث برانگیز ضد آفتاب‌های شیمیایی و آسیب‌های زیست محیطی آنها بحث برانگیزند اما به نظر می‌رسد متخصصان پوست همه موافق هستند که کرم ضد آفتاب معدنی بهترین گزینه برای محافظت در برابر آفتاب است. کرم‌های ضد آفتاب معدنی حاوی روی و تیتانیوم اشعه‌ها را منحرف می‌کنند و فرمول‌های آنها برای افرادی که پوست حساسی دارند مناسب‌تر است زیرا پوست را تحریک نمی‌کند.

## نسخه طب سنتی برای درمان سردردهای میگرنی



شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید مشکلات مربوط به معده هم در تشدید سردردهای میگرنی تاثیرگذار است.

همه ما بارها و بارها سردرد را تجربه کرده‌ایم. این روزها علاوه بر مبتلایان به میگرن، نوع شدیدی سردرد هم در حال افزایش است.

سردردهای که امان بر است، کارد را به استخوان می‌رساند و می‌تواند روال زندگی را بر هم بزند. راهکار ما برای درمان این سردردها چیست؟ سراغ ظرف قرص‌های شیمیایی رفتن و مثل نقل و نبات مسکن خوردن. بی‌خبر از اینکه اصلاً چرا سردرد گرفته‌ایم؟ سر درد ما از چه نوعی است؟ طب سنتی در مواجهه با سردردها و درمان آن‌ها رویکرد متفاوتی دارد.

#### سردرد سرد و سردرد گرم!

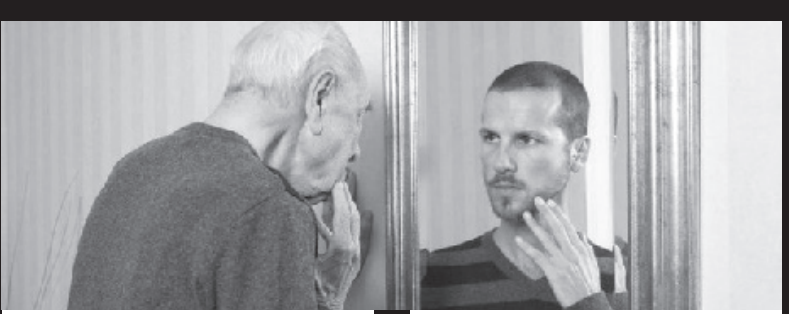
دکتر «محمد ابراهیم ابراهیمی» از راهکارهای طب سنتی برای درمان سردردها گفته و قبل از هر حرفی می‌گوید: «طب سنتی سردردها را به انواع مختلفی تقسیم می‌کند و این دسته بندی بسته به عامل به وجود آورنده آن متفاوت می‌شود. سردردهای میگرنی به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ سردردهای گرم و سردردهای سرد. هر یک از آن‌ها هم در دو دسته قرار می‌گیرند. سردردهای گرم دو نوع دموی و صفراوی دارند و سر دردهای سرد دو نوع سوداوی و بلغمی و جالب آنکه نوع

نتایج یک مطالعه نشان داده است که پیاده روی سریع روند پیری را برای چندین سال کند می‌کند

پزشکان اغلب به ما توصیه می‌کنند که پیاده روی کنیم، اما «پیاده روی سریع» فواید بیشتری برای افزایش طول عمر افراد خواهد داشت. این همان چیزی است که توسط یک مطالعه تازه در انگلیس تأیید شده است، به گونه‌ای که تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده روی «ورزشی» روند پیری را به تأخیر می‌اندازد. این مطالعه برای رسیدن به این نتیجه بر یک نمونه بزرگ که شامل داده‌های ژنتیکی ۴۰۵۹۸۱ شهروند انگلیسی بود، تکیه کرده است.

این مطالعه نشان داد که ورزش منظم پیاده

## معجزه کند شدن روند پیری



با سرعت حدود ۶ کیلومتر در ساعت تخمین می‌زنند. نویسندگان این مطالعه گفته‌اند که استفاده از داده‌های ژنتیکی شرکت کنندگان

## راهکارهای درمان نفخ شکم

### یک عرق جادویی

قابل توجه افرادی که میگرن دارند، به اعتقاد کارشناسان طب سنتی عرق اسطوخودوس تأثیر بسیاری بر کاهش سردردهای میگرنی دارد. دکتر ابراهیمی می‌گوید: «یک فنجان عرق اسطوخودوس را با همان مقدار عرق سنبل‌الطیب و آب مخلوط کرده و روزی یک تا دو لیوان میل کنید. مصرف این عرق گیاهی به مرور زمان شدت دردهای میگرنی را کاهش می‌دهد.»

### از ریحان سبزی خوردن غافل نشوید

الان فصل ریحان است. می‌دانستید ریحان موجود در سبزی خوردن می‌تواند به کاهش سردردهای میگرنی کمک کند؟ پزشک طب سنتی می‌گوید: «۵ تا ۱۰ گرم ریحان تازه را در یک فنجان آب جوش بریزید تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و با عسل یا شکر شیرین کرده و بعد از غذا یک فنجان از آن را بنوشید. سعی کنید خوردن این دمنوش را هر روز در برنامه غذایی‌تان قرار دهید. سه‌م ریحان را هم در سبزی خوردنتان بیشتر کنید و همراه غذا این سبزی خوش مزه را بخورید»

### یک توصیه به میگرنی‌ها

کارشناسان طب سنتی معتقدند بی‌خوابی، شب بیدار ماندن، گرسنگی زیاد، خستگی، استرس برای افراد مبتلا به میگرن و سردردهای شدید مضر است و دردهایشان را افزایش می‌دهد. دکتر ابراهیمی به عوامل دیگری هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «ریزگردها و آلودگی شیمیایی ناشی از دود ترافیک، غلظت خون، ناراحتی کبد، داشتن دندان خراب، ابتلا به ضعف چشم، سمومی که به طور کامل از بدن دفع نشده باشد (مثل اثرات داروی بیهوشی در زمان عمل جراحی) و عوامل دیگر در ایجاد سردردها تاثیرگذار هستند و به طور کلی مبتلایان به سردردهای میگرنی مطمئن باشند که با تغییر سبک زندگی و عادت‌های غلط حالشان بهتر می‌شود»

نشان می‌دهد که پیاده روی سریع منجر به زندگی بیولوژیکی جوان‌تر می‌شود.

در نظر عملی، محققان پیشنهاد کرده‌اند که پیاده روی ورزشی را برای رسیدن به محل کار یا در طول رفت و آمد روزانه انجام دهید. در سال ۲۰۱۹، این تیم انگلیسی گزارش داد که پیاده‌روی تند «تنها برای ده دقیقه در روز، در مقایسه با افرادی که به‌طور معمول یا آهسته راه می‌روند، تا ۲۰ سال طول عمر را افزایش می‌دهد»

محققان توضیح دادند که ترجیحاً از سنبل پودین زندگی ورزشی را در پیش بگیریم، اما تأکید کردند که هر چقدر هم که پیر شویم، هیچ وقت برای شروع ورزش و راه رفتن سریع دیر نیست.

فاکتورهای زیادی در نفخ شکم نقش دارند، مانند هورمون‌ها، ژنتیک، تغذیه و غیره. بدین ترتیب همیشه هم غذا عامل اصلی نفخ نیست؛ بنابراین شما می‌توانید با تغییراتی کوچک تفاوت‌های بزرگی ایجاد کنید. به‌هرحال هدف نهایی، کمک به سلامت عمومی است و راه‌های ساده‌ای برای کاستن از نفخ و کمک به سلامت بلندمدت وجود دارد. ساده‌ترین نقطه برای شروع، کم‌کم افزایش دادن فیبر غذایی است. اگر ناگهان فیبر غذایی‌تان را زیاد کنید اثر معکوس خواهد داشت؛ مثلاً سعی کنید میوه و سبزی و حبوبات و غلات کامل بیشتری وارد رژیم غذایی‌تان کنید. غلات صبحانه از نوع پُر فیبر انتخاب کنید، برای میان وعده میوه و سبزیجاتی مانند هویج و سیب بخورید، به اسهالی‌ها پانچ نانچه چیا، توت و تمشک منجمد اضافه کنید.

برای کاهش نفخ در کوتاه‌مدت، مصرف نمک را کاهش دهید و حبوبات و سبزی‌های کمی مانند بروکلی کمتر مصرف کنید. این مواد غذایی بسیار ارزشمندند؛ اما به دلیل فیبر فراوانی که دارند می‌توانند ایجاد نفخ کنند.

<h4>۷. در صبحانه‌تان شیر هم بگنجانید</h4> <p>می‌توانید همراه صبحانه‌تان شیر با کمی دارچین و گلاب بخورید. رژیم‌های غذایی سرشار از کلسیم به وزن سالم‌تر بدن کمک می‌کنند. ضمناً مواد معدنی موجود در لبنیات (پتاسیم و کلسیم و منیزیم) می‌توانند سدیم اضافی بدن را دفع کنند.</p>	<h4>۴. قهوه بنوشید</h4> <p>این هم یک مزیت دیگر کافئین. کافئین قهوه می‌تواند نفخ را کاهش دهد؛ زیرا یک ادرارآور طبیعی است و به بدن کمک می‌کند از مایعات اضافی خلاص شود. ضمناً قهوه در بیشتر افراد به کارکردن شکم کمک می‌کند و از این راه نیز نفخ را تسکین می‌دهد.</p>	<h4>۱. زود بخوابید</h4> <p>شب‌ها کمی زودتر خوابیدن نه تنها جلوی ریزه‌خوری‌های شبانه‌تان را می‌گیرد بلکه باعث می‌شود دچار کمبود خواب نشوید. کمبود خواب شب می‌تواند سوخت‌وساز بدن را کند کرده و منجر به افزایش کورتیزول شده و بدن را تشویق به انباشت چربی کند. اگر می‌خواهید کالری‌سوزی‌تان را بیشتر کنید و سطح کورتیزول بدنتان را متعادل نگه دارید باید شب‌ها هفت تا هشت ساعت بخوابید.</p>
<h4>۸. آهسته‌تر غذا بخورید</h4> <p>با عجله غذا خوردن یکی از بدترین عادت‌هاست. شما باید هر لقمه را پیش از قورت دادن حداقل ده بار بجوید، در غیر این صورت بدن باید بیش از حد تلاش کند تا غذای داخل معده روده‌ها را تجزیه کند و همین می‌تواند موجب نفخ و بدضمی شود. ضمناً وقتی تندتند غذا می‌خورید، بیشتر احتمال دارد هوا بلعید.</p>	<h4>۵. برای میان وعده انواع مغز بخورید</h4> <p>تحقیقات نشان داده خوردن انواع مغزها با کمتر بودن سایز دور کمر مرتبط است. مغزها سرشار از چربی‌های تک غیراشباع هستند و همین باعث می‌شود سیرکننده خوبی باشند. حتماً مغزها را بدون نمک اضافی بخورید تا به دلیل سدیم زیاد یف نکنید و پادتن نرود برای هر وعده یک مشت مغز کافی است.</p>	<h4>۲. وعده‌های غذایی‌تان را حذف نکنید</h4> <p>یک نکته دیگر برای تقویت متابولیسم: هر سه تا چهار ساعت غذا بخورید و از خوردن صبحانه فرار نکنید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که صبحانه نمی‌خورند، طی روز بیشتر دچار افت قند خون و گرسنگی می‌شوند. برای میان وعده‌هایتان نیز پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده در نظر بگیرید تا بیشتر احساس سیری کنید و پادتنان به طور پیوسته کالری بسوزاند.</p>
<h4>۹. بیشتر پروبیوتیک بخورید</h4> <p>پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که به سیستم گوارش در تجزیه غذا کمک می‌کنند و جلوی مشکلات گوارشی را که می‌توانند باعث نفخ شوند می‌گیرند. برای اینکه به میکروبیوم روده‌تان کمک کنید تا بهترین عملکرد را داشته باشد، غذاهای پروبیوتیک‌دار مانند ماست، کفیر، کیمچی، میسو و ساورکرات بیشتر بخورید.</p>	<h4>۶. وضعیت بدنی‌تان را اصلاح کنید</h4> <p>پشتتان را صاف کنید تا فوراً اثر آن را ببینید. وقتی بدنتان وضعیت درستی دارد، به طور انوماتیک عضلات شکمتان درگیر می‌شود. اگر لازم است مدام به شما یادآوری شود که صاف بنشینید، یادداشت‌های کوچکی اطرافتان بگذارید.</p>	<h4>۳. بیشتر آب بنوشید</h4> <p>کم‌آب شدن بدن می‌تواند باعث شود بدن به احتیاج آب تمایل پیدا کند و در اطراف شکمتان سایز اضافه کنید. غذاها و میوه‌های آبدار بیشتر بخورید. سعی کنید اسالاد و سبزیجات همراه غذایتان را بیشتر کنید و خیار و کرفس و کاهو بیشتر بخورید.</p>

## مقدار خواب کافی برای افراد بالای ۴۰ سال



اگر بالای ۴۰ سال دارید و نمی‌دانید که چه مقدار خواب در هر شب برای شما کافی است، یافته‌های یک بررسی جدید علمی پاسخی برای شما دارد.

این بررسی نشان می‌دهد که برای یک فرد میانسال و بالاتر هفت ساعت خواب در شبانه‌روز ممکن است مقدار مطلوب برای سالم نگهداشتن مغز باشد.

باربارا ساهاکیان از بخش روانپزشکی دانشگاه کمبریج در انگلستان و یکی از پژوهشگران در این بررسی می‌گوید: «خواب خوب شبانه برای همه مراحل زندگی مهم است، اما به خصوص با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یافتن راه‌هایی برای بهبود خواب در افراد سالمند برای کمک به حفظ سلامت روانی و بهزیستی آنها و اجتناب از زوال شناختی، به خصوص برای بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی و زوال عقل ضروری است»

پژوهشگران در این بررسی داده‌های مربوط به الگوهای خواب، سلامت روانی و بهزیستی حدود ۵۰۰۰۰۰ فرد بزرگسال انگلیسی ۲۸ تا ۷۳ ساله را که رشته‌های از آزمون‌های فکری را تکمیل کرده بودند، آنالیز کردند. تصویربرداری مغز و داده‌های ژنتیکی برای حدود ۴۰۰۰ نفر از این افراد هم در دسترس بودند.

یافته‌های این پژوهشگران که در ژورنال Nature Aging منتشر شده است، نشان داد که هفت ساعت خواب در شب حد مطلوب برای کارکرد شناختی و سلامت روانی است. شرکت‌کنندگانی که مقدار بسیار اندک یا مقدار بسیار زیادی خوابیده بودند، نتایج بدتری در این آزمون‌ها که سرعت پردازش، توجه بینایی، مهارت‌های حافظه و حل مسئله را اندازه‌گیری می‌کردند، به دست آوردند. این افراد همچنین با احتمال بیشتری دچار علائم اضطراب و افسردگی بودند و وضعیت سلامت روانی کلی آنها هم بدتر بود. این بررسی رابطه‌ای میان مقدار خواب و تفاوت‌ها در ساختار مناطق مغزی دخیل در پردازش شناختی و حافظه پیدا کرد، به طوری که تغییرات بیشتر با مقدار کمتر یا بیشتر از هفت ساعت خواب در شب ارتباط داشت.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که با افزایش یافتن سن خواب بیش از حد کم یا بیش از حد زیاد می‌تواند یک عامل خطرناک برای زوال ذهنی باشد.

بررسی‌های قبلی رابطه‌ای میان خواب و خطر دچار شدن به بیماری آلزایمر و زوال عقل را نشان داده‌اند.

جیان‌فنگ، استاد دانشگاه فودان در چین، یکی دیگر از پژوهشگران در این بررسی گفت: «با اینکه ما نمی‌توانیم به طور قاطع بگوییم که خواب بیش از حد کم یا بیش از حد زیاد باعث مشکلات شناختی می‌شوند، اما آنالیز ما که افراد را در یک دوره طولانی از زمان بررسی کرده است، از این ایده حمایت می‌کند. البته به نظر می‌رسد دلایل این، که چرا افراد سالمندتر خواب بدتری دارند، پیچیده باشند و تحت تأثیر ترکیبی از خصوصیات ژنتیکی ما و ساختار مغزهای ما باشد.»

### آگهی تعیین حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تعیین حدود ششادنگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۲ و ۳۳۷/۱ واقع در قطعه ۱ بخش ۱۸ فارس لار ملکی شهرداری لار که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تجدید آگهی گردد حسب تقاضای ورثه مالک که درخواست انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تعیین حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۰۸ تعیین و عملیات تعیین حدود 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 وخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتفاعی باستاناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تعیین حدود به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتابه به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً متعرض از تاریخ تسلیم اعتراض اداره 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 : ۱۴۰۱/۲/۲۰  
عبداله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان  
م/الف/۱۶۳



## موفقیت پژوهشگران

## ایرانی در ساخت دستگاه

## ردیاب چشمی



پژوهشگران دانشگاه تهران موفق به طراحی و ساخت سیستم ثبت موقعیت چشم شدند.به گزارش همشهری آنلاین و به نقل از روابط عمومی دانشگاه تهران، دکتر محمدرضا ابوالقاسمی دهقانی، عضو هیئت علمی دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر دانشگاه تهران با اشاره به کاربرد و اهمیت اندازه‌گیری‌های ثبت موقعیت چشم در علوم مختلف از جمله علوم اعصاب، روان‌شناسی، مدیریت، بازاریابی و هم‌چنین طراحی، گفت: «موقعیت چشم و اندازه مردمک، از جمله مهمترین شاخصه‌های بررسی عملکرد شناختی انسان و موجوداتی است که سیستم بینایی مشابه انسان دارند. از این رو سیستم‌های ثبت موقعیت چشم در سراسر دنیا در آزمایشگاه‌های مختلف مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.»

ابوالقاسمی افزود: «سیستم ردیاب چشمی یک سیستم با کاربردهای متنوع است که توسط یک دوربین با فرکانس بالا کار کرده و جایگاه چشم و اندازه مردمک را با دقت مکانی و زمانی خیلی بالا ردیابی می‌کند. دقت مکانی دستگاه ساخته شده در حدود یک درجه بینایی و دقت زمانی در حدود ۵۰۰ هرتز است.»وی مزیت اصلی این دستگاه نسبت به نمونه‌های مشابه خارجی را قیمت تمام‌شده عنوان کرد و گفت: «در حالی که قیمت نمونه خارجی مشابه آن بین ۱۵ تا ۳۰ هزار دلار است، قیمت نمونه داخلی در مقایسه با مشابه خارجی کمتر است. پیش از این، سیستم ردیاب چشم ایرانی که با دقت زمانی ۵۰۰ هرتز و دقت یک درجه بینایی کار کند، معرفی نشده بود.»

مجرى طرح توسعه ردیاب چشمی گفت: «این دستگاه خروجی تلاش‌های دانشجویان مهندسی برق و کامپیوتر دانشگاه تهران است و مراحل تحقیق، طراحی، ساخت و شبیه‌سازی آن در آزمایشگاه فناوری مغز واقع در پژوهشکده فناوری‌های همگرای دانشگاه تهران انجام شده است. در حال حاضر تست‌ها و استانداردهای لازم جهت ورود به مرحله تجاری‌سازی انجام و تجاری‌سازی آن آغاز شده است. هم اکنون یک نمونه از این دستگاه در پژوهشکده فناوری‌های همگرای دانشگاه تهران مستقر شده که دانشجویان دانشکده‌های مهندسی برق و کامپیوتر و دانشکده روان‌شناسی و سایر محققین برای انجام پایان‌نامه و تحقیقات خود از این دستگاه استفاده می‌کنند.»

دکتر ابوالقاسمی در پایان با اشاره به اینکه این سیستم قابلیت ارتقا دارد، گفت: «یکی دیگر از اهداف این پروژه، ساخت یک برنامه یکپارچه جهت پاسخ‌گویی به نیازهای متنوع کاربران از حوزه‌های مختلف علوم و مهندسی است. نسخه بعدی رهگیر چشم بر روی سیستم‌هایی مانند موبایل قابل اجرا بوده و امکان توسعه کاربردهای تحقیقاتی بیشتر برای حوزه‌هایی مانند زبان‌شناسی، علوم ورزش و سایر رشته‌های علوم انسانی را دارا خواهد بود.»

استفاده از هوش مصنوعی در حوزه معادن می‌تواند از خطرات و مخارج شدید این بخش بکاهد. مجموع هزینه‌های عملیاتی برترین شرکت‌های استخراج معدن در سراسر جهان به ۱۵ میلیارد دلار رسیده است و روش‌های عملیاتی کارآمد با استفاده از هوش مصنوعی که اکنون استخراج هوشمند نامیده می‌شود به سرعت در حال پیشرفت است.

یک تحلیلگر تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۲۵، به عصر استخراج هوشمند خواهیم رسید و استخراج مواد از طریق فناوری‌های دیجیتال مانند هوش مصنوعی (AI) سالانه بین ۲۹۰ تا ۳۹۰ میلیارد دلار برای تولیدکنندگان مواد خام معدنی صرفه جویی خواهد کرد. صنعت معدن به طور فزاینده‌ای از هوش مصنوعی در روش‌های نوآورانه‌ای برای بهینه سازی فرآیندها، تصمیم گیری‌های درست و بهبود ایمنی محیط استفاده می‌کند.

**تأثیر هوش مصنوعی بر کامیون‌های مخصوص معادن**
یک کامیون ماینینگ بین چهار تا بیش از شش میلیون هزینه دارد و لاستیک‌هایش به تنهایی می‌توانند بیش از ۱۳ فوت قد داشته باشند. این لاستیک‌ها تقریباً وزنی معادل ۵۴۰۰ کیلوگرم دارند و هر تایر ۴۰ هزار تا ۶۰ هزار دلار هزینه خواهد داشت و به طور معمول شش لاستیک مورد نیاز است.

هوش مصنوعی می‌تواند ایمن بودن کامیون را خیر دهد و همچنین می‌تواند حوادث را قبل از وقوع آن‌ها پیش بینی کند این موضوع یک مورد جالب استفاده از هوش مصنوعی است. کامیون‌های حمل و نقل در رساندن مواد به مرکز پردازش نقش بسیار مهمی دارند. کامیون‌ها بیشترین درصد از دارایی‌های استخراج معدن

## نوآوری‌های هوش مصنوعی در حوزه معادن



را تشکیل می‌دهند، این کامیون‌ها یکی از گران‌ترین دارایی‌های سازمان‌های معدنی برای خرید و بهره برداری هستند. هوش مصنوعی را می‌توان به روش‌های بسیار قدرتمندی برای پیش بینی فرسودگی کامیون‌ها و ارزیابی تمام رفتارهای مکانیکی در یک سیستم متمرکز هوشمند که همه چیز را از راه دور نظارت می‌کند، استفاده کرد.

این سیستم‌های هوشمند هوش مصنوعی می‌توانند به چندین روش به شرکت‌های استخراج کمک کنند:

به دست آوردن داده: جریان زنده داده‌ها از موتورها، تجهیزات و ماشین‌ها
تبدیل داده: خواندن و ترجمه پروتکل‌ها و فرمت‌ها به پروتکل‌های مورد نیاز

انتقال داده ها: قرار دادن داده‌ها به

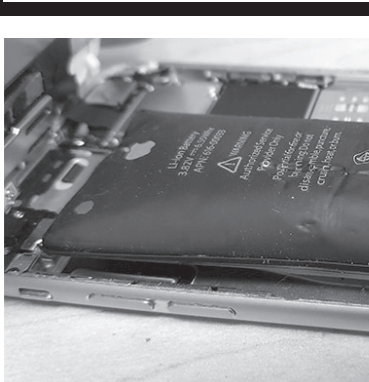
## آیا واقعیت مجازی می‌تواند حوزه سلامت را متحول کند؟

آمریکا، مغز بیماران مبتلا به درد، دچار کاهش قابل توجهی از ماده خاکستری در «قشر پیش پیشانی» (قشر جلوی مغز) و تالاموس می‌شود که هردوی این بخش‌ها به پردازش درد در مغز کمک می‌کنند.

علاوه بر این، «درد مزمن» می‌تواند فعالیت مغزی را از نواحی احساسی و حرکتی به مناطق مرتبط با احساسات به مانند «آمیگدال» (بادامک مغز) و «هیپوکامپ» (اسبک مغز) تایمز، دردهای مزمن یکی از علل اصلی ناتوانی‌ها در سراسر جهان به شمار می‌رود. طبق اعلام نیویورک تایمز، درد مزمن تنها بر بدن انسان، بلکه بر مغز نیز تأثیر می‌گذارد. به طور مثال، طبق تحقیقات صورت گرفته در آزمایشگاه «ای. وی. آپکاریان» استاد فیزیولوژی در دانشگاه «نورث وسترن»

سخت‌ترین درد مزمن خود را کاهش داده و آن را مدیریت کنند.

در حال حاضر یکی از شرکت‌های پیشرو در زمینه فناوری واقعیت مجازی، شرکت «AppliedVR» است. در سال ۲۰۱۷، این شرکت در حال استفاده از واقعیت مجازی برای درمان اضطراب و دردهای حاد در بیماران، به خصوص کودکانی بود که تحت درمان‌های بیمارستانی قرار داشتند؛ اما از آن زمان تا کنون این شرکت به بازطراحی فناوری خود برای درمان دردهای مزمن کرده است. محصول این



فروارند تعیین شده اقدام به تولید فرآورده جانبی می‌کنند. به این ترتیب اگر یک باتری لیتیوم یونی را در شرایط بالا شارژ کنید، بجای تولید انرژی، اقدام به تولید گاز سمی خواهد کرد که به مرور این گاز بیشتر و بیشتر خواهد شد. از این رو اگر شما نسبت به این موضوع بی توجه باشید، باتری به قدری گاز تولید خواهد کرد که نهایتاً دچار انفجار خواهد شد. بنابراین وقتی متوجه این موضوع شدید، به هیچ وجه از گوشی استفاده نکنید و آنرا به شارژر متصل نکنید.

**نحوه بر خورد با باتری باد کرده گوشی**

اولین کاری که شما باید در مقابل باتری باد کرده گوشی موبایل انجام دهید، بیرون کشیدن شارژر از گوشی می باشد که باید گوشی را در جایی قرار دهید که در صورت انفجار به محیط آسیبی وارد نشود. برای مثال گوشی را بر روی تکه سنگی و یا جای بسیار خشک و دور از هر گونه وسیله ای می‌تواند آتش سوزی را بیشتر کند، قرار ندهید!اگر باتری گوشی شما به میزان کمی باد کرده است، فوراً آن را از گوشی خارج کنید چرا که باتری باد کرده موبایل قابلیت تعمیر ندارد و اگر چنین چیزی ممکن باشد باید هزینه بسیار زیادی کنید و تنها راه حل در این زمینه، خارج کردن باتری و

خسته کننده و تکراری را بر عهده بگیرد باید توجه کرد که معادن زغال سنگ یکی از خطرناک‌ترین معادن برای کارگران است.

بر اساس گزارشات قابلیت‌های بینایی کامپیوتری Mine Brain می‌تواند تعداد افراد مورد نیاز را کاهش دهد و کارایی را افزایش دهد. به عنوان مثال، یک معدن زغال سنگ در مغولستان با تولید سالانه ۲۱.۷ میلیون تن به ۹۰۰ نفر نیاز دارد. در حال حاضر ۱۰ دستگاه اسکراپر به طور همزمان برای حفاری زیرزمینی کار می‌کنند. یک نفر در هر شیفت برای انجام عملیات استارت-استاپ تخصصی برای هر دستگاه مورد نیاز است، به این معنی که ۱۰ نفر در هر شیفت و ۳۰ نفر برای سه شیفت مورد نیاز هستند. جایگزینی آن ۳۰ کارگر با تجهیزات می‌تواند ۶ میلیون یوان (حدود ۸۴۰ هزار دلار آمریکا) در سال بر اساس هزینه سالانه ۲۰۰ هزار یوان برای هر کارگر صرفه جویی کند.

Mine Brain همچنین از بینایی کامپیوتری برای گزارش رفتار نالایمن و نظارت در محل استفاده می‌کند که می‌تواند با این قابلیت هشدارهایی را صادر کند. این راه حل می‌تواند وضعیت انسان‌ها، اشیاء و محیط کار را کنترل کند و خطراتی مانند افرادی که در مقابل قیچی کار می‌کنند یا صفحات محافظ هیدرولیک پشتیبانی نمی‌کنند را پیش بینی کند و هشدارهای را صادر کند تا شرایط ایمنی در محل کار به وجود بیآورد.

باید توجه کرد تصور دنیای آینده‌ای که در آن تمام عملیات استخراج توسط یک سیستم هوشمند متمرکز مدیریت می‌شود، سخت نیست و شرکت‌ها در حال پیش روی به سمت استفاده از هوش مصنوعی در صنایع هستند.

مسئله نیز در حال حاضر، بسیاری از محققان در حال روی آوردن به درمان‌هایی هستند که مغز بیماران را هدف قرار می‌دهد که از جمله این موارد، می‌توان به «فناوری واقعیت مجازی» اشاره کرد، فناوری که می‌تواند به بیماران کمک کند تا علائم درد مزمن خود را کاهش داده و آن را مدیریت کنند.

در حال حاضر یکی از شرکت‌های پیشرو در زمینه فناوری واقعیت مجازی، شرکت «AppliedVR» است. در سال ۲۰۱۷، این شرکت در حال استفاده از واقعیت مجازی برای درمان اضطراب و دردهای حاد در بیماران، به خصوص کودکانی بود که تحت درمان‌های بیمارستانی قرار داشتند؛ اما از آن زمان تا کنون این شرکت به بازطراحی فناوری خود برای درمان دردهای مزمن کرده است. محصول این

سپس خرید باتری جدید می باشد. اما کارهایی

هستند که شما حتما باید آنها را بعد از این مشکل انجام دهید که در ادامه توضیح داده شده اند؛

**با شرکت سازنده ارتباط برقرار کنید**

اولین کار این است که با شرکت سازنده و نمایندگی ای که شما گوشی را خریداری کرده اید، تماس حاصل کنید و این مشکل را با آنها در میان بگذارید. اگر گوشی و مشکل گفته شده شما شامل گارانتی باشد، گوشی را باید به گارانتی تحویل دهید تا باتری را بصورت رایگان تعویض کنند.اما اگر گوشی شما شامل گارانتی نباشد، باید هزینه کنید که گاهی می‌تواند هزینه شوکه کننده ای داشته باشد که شما تصمیم به خرید گوشی جدید خواهید گرفت!

**جولگیری از باد کردن باتری گوشی**

برای جلوگیری از باتری باد کرده گوشی، باید یک سری از اصول و قواعد مهم را که شاید گاهی بی اهمیت باشند را رعایت کنید که در ادامه برخی از موارد مهم را ذکر خواهیم کرد:
خنک نگه داشتن باتری و گوشی
استفاده از شارژر اورجینال
کاهش استفاده از گوشی در طول روز
شارژ نکردن گوشی در طول شب

## فراخوان حمایت

## از طرح‌های فناورانه

## در حوزه فناوری‌های همگرا

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا، فراخوان «حمایت از توسعه ایده‌های فناورانه محققان، پژوهشگران و اعضای هیات‌علمی در حوزه فناوری‌های همگرا» منتشر شد و تا ۱۵ خردادماه ۱۴۰۱ ادامه دارد. این اولین بار است که فراخوان مربوطه با همکاری مشترک مرکز راهبردی فناوری‌های همگرا و صندوق نوآوری و شکوفایی برگزار می‌شود.
ارایه یک ایده فناورانه برای شرکت در این فراخوان قابل‌قبول است؛ اگرچه ارایه نمونه آزمایشگاهی یا نمونه‌های بالغ‌تر در ارزیابی طرح امتیاز مثبت دارد.شرکت‌کنندگان پس از ورود به وبسایت مرکز به نشانی. NBIC.ir و تکمیل فرم مربوطه داوری می‌شوند و در صورت احراز شرایط لازم، وارد ششمین دوره برنامه نوبیاهای فناوری‌های همگرا می‌شوند. این برنامه بازاری حمایتی مرکز راهبردی فناوری‌های همگرا از استارت‌آپ‌ها و فناوران فعال در کشور است.مخاطبان این فراخوان تمامی دانشجویان، فارغ‌التحصیلان، محققان، اساتید دانشگاه،

هسته‌های فناور و استارت‌آپ‌هایی هستند که به دنبال توسعه ایده و محصول خود در حوزه فناوری‌های همگرا است، بلوغ طرح‌های ارائه‌شده باید در حد یک ایده فناورانه، نمونه آزمایشگاهی، نمونه اولیه یا محصول اولیه باشد (=>TRL>۶) بطوری که همچنان نیاز تحقیق‌وتوسعه و صرف هزینه برای ساخت محصول نهایی (آماده اخذ مجوز یا فروش) در آنان دیده می‌شود.پذیرفته‌شدگان در این فراخوان از حمایت‌های زیر از قبیل شرکت رایگان در دوره آموزشی اعتبارسنجی محصول با هدف تعیین مشتری و بازار محصول، دریافت گزنت تحقیق و توسعه صندوق نوآوری و شکوفایی برای توسعه ایده و طرح پذیرفته‌شدگان، دریافت راهبری و مشاوره در مسیر تجاری‌سازی طرح، مالکیت فکری، تیم‌سازی و شرکت داری، شناسایی با مجوزهای تولید، محصول و گواهی دانش‌بنیان و اخذ آسان‌تر آنان، برقراری ارتباط و تعامل با سرمایه‌گذاران/شتاب دهندها به منظور تأمین مالی و توسعه محصول و کسب‌وکار بهره مند می‌شوند.به منظور دریافت گزنت تحقیق و توسعه صندوق نوآوری و شکوفایی، شرکت‌کنندگان باید برای توسعه طرح خود یا یکی از شتاب دهندها یا شرکت‌های دانش‌بنیان توافق کنند، یافتن شتاب دهنده/ شرکت دانش‌بنیان و مذاکره با آن با همراهی و کمک مشاوران و راهبران صندوق نوآوری و شکوفایی صورت می‌گیرد.بر اساس اعلام ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، در صورتی که طرح از بلوغ فناوری بالایی برخوردار باشد (نمونه اولیه یا محصول اولیه) و به تشخیص برنامه نویا برای کشور اهمیت راهبردی داشته باشد، حتی در صورت همکاری نکردن شتاب دهنده/ شرکت‌های دانش‌بنیان، امکان دریافت حمایت مالی بلاعوض را از طریق مرکز راهبردی فناوری‌های همگرا دارد.

اولویت حمایت با طرح‌هایی است که در محورهای علمی فراخوان شامل ادوات، ابزار و رابط‌های مغز و رایانه (BCI)، چاپگرهای زیستی (3DBioPrinter)، شبیه‌سازهای پزشکی، ادوات پیش و رصد، نسل جدید توالی یابی (NGS)، زیست‌مهندسی (engineering biology) و زیست‌شناسی مصنوعی (synthetic biology)، سامانه‌های ریز مقیاس زیستی و تشخیصی، فناوری‌های اینترنت بدن (IOB)، نانوزیست‌تکنالژیست (NBC) قرار گرفته باشند. شرکت کنندگان در این فراخوان باید دقت داشته باشند در ساخت و تولید طرح از حداقل دو فناوری از چهار فناوری NBIC استفاده شده باشد، منظور از فناوری‌های NBIC، نانوفناوری، زیست‌فناوری، فناوری اطلاعات و علوم شناختی است. امکان بررسی طرح‌هایی که در ۹ محور بالا قرار نمی‌گیرند، اما طبق تعاریف مربوطه همگرا هستند، وجود دارد؛ اگرچه این امر منوط به تایید همگرایی محصول توسط مرکز راهبردی فناوری‌های همگرا و عدم تکمیل ظرفیت پذیرش برنامه نویا است.
علاقه مندان به شرکت در این فراخوان می‌توانند به نشانی https://nbic.ir/section مراجعه کنند.

رساندن قیمت تعرفه‌ها به سقف و حذف برخی بسته‌ها، مطابق مصوبه قانونی سال ۹۵ بوده و از این پس اگر اپراتورها بخواهند افزایش قیمت جدیدی داشته باشند، باید طی سه سال سرعت اینترنت را حداقل دوبرابر و پوشش شبکه را صد درصد کنند، با این حساب انتظار خبری از الزام افزایش کیفیت برای تعرفه‌های گران‌شده فعلی وجود ندارد و وعده نسبه وزارتخانه هم برای سه سال بعد است، آن هم با مصوبه جدید و افزایش دوباره تعرفه‌ها، یعنی برداشت بیشتر از جیب مردم.

**بار هزینه قصور دستگاه‌ها بر دوش مردم؟**

اگرچه کسی منکر ضرورت جریان هزینه‌های اپراتورها متناسب با تورم و تأمین سرمایه توسعه زیرساخت‌ها نیست، اما این‌که اعتبار این توسعه از جیب مردم برداشته شود، به نظر منصفانه نمی‌آید. این موضوع را زهره سادات لاجوردی بودندش را ضعیف کرد. البته تا به امروز از همین بسته رایگان با نیمه‌ها هم خبری نشده و به نظر می‌رسد زور وزارتخانه به اپراتورها نرسیده است.
**وعده نسبه برای ۳ سال آینده!**
از سوی دیگر وزیر ارتباطات اعلام کرده است

### مردم ناراضی اند، فراخوان وزیر به مجلس

لطف ا... سیاهکلی دیگر عضو کمیسیون صنایع هم به خانه ملت گفته است: «مردم از کیفیت اینترنت ناراضی‌اند و با توجه به این ناراضی‌ها، وزیر ارتباطات و معاونان وی برای ارائه توضیحات، فته آینده (این هفته) به کمیسیون صنایع می‌آیند.»

**چه خبر از اینترنت حمایتی؟**

در مواجهه با موج انتقادات، وزارت ارتباطات هم وعده داد یک بسته حمایتی توسط اپراتورها ارائه کند. ابتدا صحبت از احتمال اختصاص دو گیگابایت ناقلی! اینترنت رایگان برای اقشار کم‌برخوردار مطرح شد، اما وزیر ارتباطات از نیمه‌ها بودن آن سخن گفت و احتمال رایگان بودنش را ضعیف کرد. البته تا به امروز از همین بسته رایگان با نیمه‌ها هم خبری نشده و به نظر می‌رسد زور وزارتخانه به اپراتورها نرسیده است.
**وعده نسبه برای ۳ سال آینده!**
از سوی دیگر وزیر ارتباطات اعلام کرده است

# اینترنت؛ گرانی نقد، کیفیت نسیه! / اتحاد اپراتورها علیه مشترکان



زهره سادات لاجوردی عضو کمیسیون فرهنگی مجلس هم در این باره گفته: «علی‌رغم برخی ادعاها، هزینه اینترنت در سایر کشورها زیر یک درصد درآمد خانوارهاست، در حالی‌که این هزینه در ایران معادل ۸/۳ درصد درآمد ماهانه خانواده است» لاجوردی این را هم

شود. این اقدام اپراتورهای ثابت و همراه، پس از آن‌که با گلابه شدید عموم مردم همراه شد، حالا صدای نمایندگان مجلس را هم درآورده است.

**عضو کمیسیون صنایع هم کاهش سرعت را تأیید کرد**
محمدحسین فرهنگی عضو کمیسیون صنایع، کاهش سرعت اینترنت را تأیید کرده و گفته است: «در شرایطی که سرعت اینترنت کاهش یافته، افزایش قیمت بسته‌ها قابل قبول نیست.»

وی تصریح کرده: «ضعف مدیریت در حوزه ارتباطات بسیار آشکار است و در همین راستا نمایندگان مجلس هم تذکرات متعددی به مسئولان ذی‌ربط داده‌اند»

**کشورهای دیگر، پرسرعت‌تر و ارزان‌تر**

فرهنگی افزوده است: «در کشورهای مشابه قیمت اینترنت پایین‌تر و سرعت اینترنت بسیار بهتر است؛ پس قابل قبول نیست در کشور ما سرعت اینترنت را کم و تعرفه بسته‌ها را زیاد کنند»

در مواجهه با موج انتقادات، وزارت ارتباطات هم وعده داد یک بسته حمایتی توسط اپراتورها ارائه کند. ابتدا صحبت از احتمال اختصاص دو گیگابایت ناقلی! اینترنت رایگان برای اقشار کم‌برخوردار مطرح شد، اما وزیر ارتباطات از نیمه‌ها بودن آن سخن گفت و احتمال رایگان بودنش را ضعیف کرد. کندی عجیب و غریب سرعت اینترنت در کنار افزایش قیمت اخیر تعرفه‌ها، علاوه بر مردم، صدای نمایندگان مجلس را هم درآورد و حالا وزیر ارتباطات و معاونانش باید این هفته در کمیسیون صنایع و معادن مجلس حاضر شوند و به سوالات و انتقادات پاسخ دهند.

**اتحاد اپراتورها علیه مشترکان!**

در هفته‌های اخیر اپراتورهای اینترنت ثابت تعرفه‌هایشان را به سقف رساندند؛ سقفی که اگرچه طبق اعلام وزارت ارتباطات، قانونی است و تخلف نبوده، اما هزینه‌های مشترکان را تا ۱۰۰ درصد افزایش داده است. اپراتورها همراه هم در یک اقدام هماهنگ، برخی بسته‌های اینترنتی برمخاطب و به‌صرفه را حذف کردند تا حق انتخاب کاربران محدودتر و گران‌قیمت‌تر



روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و یکم	۵:۱۵	۶:۳۴	۱۲:۵۴	۱۹:۱۵	۱۹:۳۲

در اندرون من خسته دل ندانم کیست  
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست  
(حافظ)

نهج الفصاحه

**حکایت آنکه چیز به مردم می آموزد و خویشان را فراموش کند چون فقیه است که مردم را روشنی دهد و خویش را بسوزاند.**

نهج البلاغه

**هرگاه پانچ با نماند و زیاد شد، پانچ دست پنهان کرد.**

حکایت ۲۴۳

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۴۴  
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵  
شماره شاپا: ۲۰۰۸-۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار  
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

**رئیس: آینده منطقه را مقاومت ملت ها رقم می زند، نه میز مذاکره**

رئیس جمهور با تاکید بر اینکه مقاومت ملت سوریه در مقابله با تروریسم و تکفیر ستودنی است، اظهار داشت: آنچه آینده منطقه و فلسطین را رقم می زند، میزهای مذاکره و قراردادهایی مثل «سلو» و «کمپ دیوید» و «معامله قرن» نیست، بلکه مقاومت ملت ها تعیین کننده نظم جدید منطقه ای است. آیت... سید ابراهیم رئیسی در دیدار «بشار اسد» رئیس جمهور سوریه اظهار داشت: آنچه امروز در پهنه غرب آسیا شاهد آن هستیم تحقق پیش بینی رهبر معظم انقلاب مبنی بر نتیجه بخش بودن مقاومت ملت ها در برابر سلطه گران و متجاوزین است. رئیس جمهور ضمن گرامیداشت یاد شهدای مقاومت از سوریه و ایران، از جمله شهید حاج قاسم سلیمانی و تقدیر از مجاهدات مبارزین جهان اسلام بر ضد تروریسم، گفت: شما همچون پدران یکی از چهره های جبهه مقاومت هستید. رئیسی در ادامه با یادآوری تحولات سیاسی و امنیتی دهه اخیر در منطقه تاکید کرد: مجاهدان مقاومت ثابت کردند که قدرتی قابل اتکا برای جمله در سوریه هستند. رئیس جمهور با اشاره به تجاوزات رژیم صهیونیستی تاکید کرد: تهدیدات رژیم صهیونیستی در منطقه را باید با تقویت قرار داد، رئیسی در بخش دیگری از صحبت های خود با اشاره به لزوم تقویت همکاری و هماهنگی بین دو کشور تاکید کرد: اراده و تمایل جدی جمهوری اسلامی ایران ارتقای سطح همکاری ها و روابط با دمشق بخصوص در حوزه های اقتصادی و تجاری است و این مسئله یکی از اولویت های جدی دولت را تشکیل می دهد. «بشار اسد» رئیس جمهور سوریه نیز در این دیدار با اشاره به اینکه کشورش آماده هماهنگی و همکاری های گسترده تر با ایران در عرصه های امنیتی، سیاسی و اقتصادی است بر نقش جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با تروریسم در منطقه تاکید کرد و اظهار داشت: در سال های مقاومت و



مقابله با تجاوز غربی و تکفیری، ایران تنها کشوری بود که از ابتدا کنارمان ایستاد. بشار اسد روابط سوریه و ایران را استراتژیک دانست و تصریح کرد: تحولات منطقه پس از یک دهه جنگ علیه محور مقاومت، نشان داد که استقامت اثر گذار و نتیجه بخش است. رئیس جمهور سوریه با تاکید بر اینکه شاهد فروپاشی نقش آفرینی آمریکا در منطقه هستیم، خاطر نشان کرد: ما اثبات کردیم که با همکاری نزدیک کشورهای منطقه با یکدیگر می توان در برابر آمریکا و سلطه گرانی که ادعای ابر قدرتی دارند، پیروز شد و ما امروز

**شکایت**

همه دردم همه داغم همه عشقم همه سوزم  
همه در هم گذرد همه سال و شب و روزم  
وصل و هجرم شام یکسان همه از دولت عشقت  
چه بخندم چه بگریم چه بسازم چه بسوزم  
گفتنی نیست که گویم ز فرات به چه حال  
حیف و صد حیف که دور از تو ندانی به چه روزم  
دست و پام طپش دل همه از کبر فکنم  
چشم بر جلوه دیدار نیفتاده هنوزم  
غصه بی غمیم داغم کند و رونه بگویم  
داغ بی دردم از پافکند و رونه بسوزم  
رضیم، جمله آفاق فروزان ز چراغم  
همچومه، چشم بدریوزه خورشید ندوزم  
دیوان رضی الدین اردبیلی

**بازدید معاون شهرسازی و معماری وزارت راه و شهرسازی از بافت تاریخی شهر لار**

**استخوان بندی شهر لار همچنان دست نخورده باقیمانده است**

دکتر فرزانه صادق مالوآورد، معاون شهرسازی و معماری وزارت راه و شهرسازی و دکتر مازیار عبایی مدیر پژوهش و آموزش مرکز مطالعات و تحقیقات شهرسازی و معماری ایران که برای حضور در همایش تجلی همدلی از مجموعه برنامه های «تجلی همدلی» گرامیداشت ۱۹ اردیبهشت ماه سالروز سفر مقام معظم رهبری به منطقه تاریخی لارستان، به این شهرستان سفر کرده اند، به همراه داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، نواز شریفی لاری شهردار لار، زینل قنبری رئیس شورای اسلامی شهر لار و تنی چند از اعضای شورا و محمد ابراهیم کیان رئیس میراث فرهنگی شهرستان از بافت تاریخی شهر لار بازدید کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از کمیته رسانه و تبلیغات «تجلی همدلی» در حاشیه



**حضور معاون شهرسازی وزیر راه در همایش معماری و شهرسازی لارستان**



معاون وزیر راه و شهرسازی در سخنانی اظهار داشت: قول مساعد میدهمیم با توجه به پتانسیل های ارزشمند بافت تاریخی لار و همت مردم در حفظ این بافت از جمله برکه ها و منازل تاریخی نسبت به ابلاغ اعتبار و پیگیری احیای بافت تاریخی اقدام به مناسب گرامیداشت ۱۹ اردیبهشت ماه سالروز سفر مقام معظم رهبری به منطقه لارستان و با حضور صادق مالوآورد معاون شهرسازی و معماری وزارت راه و شهرسازی، عبایی مدیر پژوهش و آموزش مرکز مطالعات و تحقیقات شهرسازی و معماری ایران، حجت الاسلام موسوی خرم امام جمعه لارستان، دهقان فرماندار ویژه لارستان، شریفی شهردار لار، طاهری ریاست مجتمع آموزش عالی لارستان، جمعی از مسئولین و روسای ادارات و علاقه مندان به حوزه شهرسازی و معماری همایش تجلی همدلی از مجموعه برنامه های «تجلی همدلی» به همت مجتمع آموزش عالی لارستان در محل سالن سینما مجتمع طوبی (منبری) لار برگزار گردید. اولین سخنران مراسم حجت الاسلام موسوی خرم امام جمعه لارستان بود که در صحبت های خود بر لزوم توجه بیشتر به معماری و شهرسازی اسلامی تاکید نمود. در ادامه طاهری ریاست مجتمع آموزش عالی لارستان و دبیر برگزاری همایش ظرفیت های معماری و شهرسازی لارستان کهن در سخنانی اظهار داشت: در حوزه معماری و شهرسازی هر ملت و منطقه ای دارای شاخص هائی است که حتی به نماد آن کشور و منطقه تبدیل می شود و در کشورها و شهرهای مختلف فضاها و المان هائی است که آن کشور و شهر به آن افتخار می نماید.

وی افزود: بازار قیصریه لار علاوه بر زیبایی های خود نقش بسزائی در حیات اقتصادی منطقه دارد. بناهای مختلفی که در لارستان، خنج، گراش، اوز، بستک و ... وجود دارد علاوه بر قربایت فرهنگی نشانگر قربایت معماری و شهرسازی در منطقه است. یکی از بناهای بسیار ارزشمندی که به نوعی حیات مردم منطقه به آن وابسته بوده است برکه هاست و در واقع نقش معماری و شهرسازی که در ساخت این برکه ها به کار رفته باعث حیات مردم منطقه شده است. طاهری بیان داشت: منطقه لارستان منطقه ای زلزله خیز است و نقش معماری و شهرسازی در زندگی مردم منطقه نمود زیادی داشته است. ایشان در پایان از معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، شهردار و کارکنان شهرداری لار و عوامل اجرایی تشکر نمودند. سخنران دیگر این همایش صادق مالوآورد معاون معماری و شهرسازی وزارت راه

و جویم، بازنگاشتی از گذشته در ترکیب با حال و سعی در یکپارچگی شهر به سخنرانی پرداخته و حسین پور عضو هیات علمی بخش شهرسازی دانشگاه شیراز نیز در موضوع چالش های هویت محلی و راهکارهای برون رفت از آن در شهرسازی معاصر و لزوم حفظ بافت سنتی شهر در کنار هویت بخشی به آن مواردی را بیان نمود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مجتمع آموزش عالی لارستان در حاشیه این مراسم نمایشگاهی از عکس های زلزله سال ۱۳۳۹ در لار، عکس زیبایی های لار، کتاب ها و مقالات چاپ شده با موضوع تاریخ، معماری، فرهنگ و زبان مردم منطقه برگزار گردید