



- ۲ بازگشایی کامل سگردنه و راه پس از ریزش کوه
- ۲ تمجید فرماندار ویژه لارستان از پتانسیل های سیاه و سیخ در اولین جلسه ستاد رزمایش همدلی شهرستان
- ۳ فرمول های پزشکی برای روزه داری در ایام کرونا
- ۷ تولید نانو فیلتر گاز طبیعی خشک به دست محققان ایرانی
- ۸ شماره حساب متمرکز ستاد همدلی لارستان اعلام شد



با ثبت ۵ مورد جدید ابتلا به کووید ۱۹ در لارستان زنگ خطر دوباره به صدا در آمد

مردم و مسئولین در کنترل بیشتر و دقت زیادتیر و ماندن در خانه، خطر را تقلیل دهند.



همین صفحه

زنگ خطر دوباره به صدا در آمد

ثبت پنج مورد جدید ابتلا به کرونا در لارستان و یک مورد در خنج



سال ششمین
شعبان المعظم ۱۴۴۱
دانشگاه علوم پزشکی شیراز
کارگروه ارتباطات و اطلاع رسانی

کرونا ویروس در استان گزارش شده است، افزود: تاکنون ۵۶ نفر در استان جان خود را به علت ابتلا به کرونا ویروس از دست دادند. همتی افزود: ۹۷۹ نفر از مبتلایان به دلیل دارا بودن علائم محدود این بیماری در قرنطینه خانگی به سر می‌برند و ۵۳۲ نفر نیز با بهبودی کامل از بیمارستان ترخیص شده‌اند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، از شناسایی ۹۵ مورد جدید ابتلا به کرونا ویروس در استان فارس خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، عبدالرسول همتی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار کرد: از یک هزار و ۶۵۷ نمونه ارسالی به آزمایشگاه‌های تشخیصی، ۹۵ مورد مثبت گزارش شده که با افزوده شدن این موارد جدید، آمار کنونی استان فارس به ۲۱۰۶ نفر رسیده است.

وی ادامه داد: از ۹۵ مورد مثبت جدید در استان، شیراز ۶۰ مورد، فسا ۱۱ مورد، جهرم و لار هر کدام ۵ مورد، استهبان ۴ مورد، اقلید ۳ مورد، داراب ۲ مورد، آباده، مرودشت، ممسنی، خنج و فراهینند هر کدام یک مورد را شامل می‌شود. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با بیان اینکه در ۲۴ ساعت گذشته یک مورد فوتی به علت ابتلا به

سامانه های اطلاع رسانی و مشاوره در رابطه با کرونا ویروس - COVID19



برای دریافت مشاوره درباره کرونا ویروس جدید با این شماره ها تماس بگیرید

نسخه الکترونیکی روزنامه میلاد لارستان شماره ۱۴۷۸ منتشر شد

جدید ترین خبرها و تحلیل های لارستان و جنوب کشور
و کاملترین بانک اطلاعاتی فرهنگ عامیانه لارستان بزرگ
در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.ML DL.IR

میلاد لارستان

را در فضای مجازی دنبال کنید

اینستاگرام: milad_larestan

سروش: milad.larestan

ایتا: miladeelarestan

کانال واتس آپ میلاد لارستان

https://chat.whatsapp.com/I2KHridtd1bHgdF11vEvqs

خدمتی دیگر از میلاد لارستان در راستای حل مشکلات مردمی

واتس آپ

سامانه پیامکی

۰۹۳۵ ۸۹۴ ۹۳۹۷ | ۲۰۰۰ ۳۰۰۰۰ ۵۰۰۰۰

پذیرش آگهی در روزنامه میلاد لارستان

تلفن های تماس: ۵۲۲۴ ۳۸۴۴ - ۵۲۲۴۴۷۷۵

توزیع برنج های احتکار شده در فروشگاه های لارستان

به همت ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان، برنج های مکشوفه در لارستان جهت تنظیم بازار به فروشگاه های سطح شهر تریق شد. به گزارش میلاذ لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه ناحیه لارستان، برنج های مکشوفه از انبارهای غیرمجاز که چندی پیش توسط پاسداران گمنام امام زمان(عج) در سپاه ناحیه لارستان کشف و ضبط شده بود، با حکم تعزیرات و نظارت اداره صمت، جهت تنظیم بازار و رفاه حال همشهریان به قیمت ۹۰ هزار تومان در عمده فروشی ها و فروشگاه های زنجیره ای سطح شهرستان به فروش می رسد. به گزارش میلاذ لارستان چندی پیش از ۷۸ تن برنج احتکار شده توسط سربازان گمنام امام زمان(عج) در سپاه ناحیه لارستان کشف شده بود.

دستگیری قاچاقچیان گیاهان دارویی در لارستان

به گزارش میلاذ لارستان به نقل از خبرگزاری صداوسیما مرکز فارس، با تلاش نیروهای یگان حفاظت اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان در عملیات فاگلگیرانه قاچاقچیان گیاهان دارویی در عرصه های منابع طبیعی این شهرستان شناسایی و دستگیر شدند منصور رضایی رئیس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری لارستان، گفت: در چند روز گذشته با دریافت گزارشات مردمی، از ورود قاچاقچیان گیاهان دارویی در ارتفاعات مراتع چاه قباد لارستان مطلع شدیم و با هماهنگی های لازم با مقامات قضایی و همکاری عوامل انتظامی شهرستان سه نفر از متخلفان که در حال بهره برداری غیر مجاز از گیاهان دارویی این منطقه بودند شناسایی و دستگیر شدند.

وی افزود: در این خصوص سه دستگاه موتورسیکلت نیز توقیف و به پارکینگ انتقال یافت. رضایی اظهار داشت: در تحقیقات مشخص شد که متخلفان از افراد غیر بومی و شهرستان های همجوار بودند و قصد انتقال گیاهان دارویی ارزشمند به خارج از استان را داشته اند که با هوشیاری مأموران منابع طبیعی به دام افتادند.

انهدام باند سارقان ۱۵ فقره سرقت در گراش

با تلاش مأموران انتظامی گراش، اعضای باند ۴ نفره سارقان دستگیر و به ۱۵ فقره سرقت اماکن خصوص و ساختمان های نیمه کاره اعتراف کردند. به گزارش میلاذ لارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ محمد جواد اسلامی مهر، فرمانده انتظامی گراش اظهار کرد: در پی وقوع چند فقره سرقت از اماکن خصوصی، ساختمان های نیمه کاره و موتورسیکلت در سطح شهرستان، دستگیری سارق یا سارقان به صورت ویژه در دستور کار مأموران انتظامی قرار گرفت. وی ادامه داد: مأموران با انجام اقدامات پلیسی و گشت زنی همدفند و نامحسوس، ۴ نفر را در این خصوص شناسایی و طی یک عملیات فاگلگیرانه آن ها را دستگیر کردند. سرهنگ محمد جواد اسلامی مهر، با بیان اینکه در این رابطه ۲ خریدار اموال مسروقه نیز شناسایی و دستگیر شدند، افزود: متهمان در تحقیقات تکمیلی تاکنون به ۱۵ فقره سرقت اعتراف کردند.

فرمانده انتظامی گراش با اشاره به اینکه مقادیر زیادی اموال سرقت شده از اعضای این باند کشف شده است، گفت: شهروندان در صورت مشاهده و برخورد با هرگونه مورد مشکوک مراتب را به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.

پلمپ چهار واحد مرغ فروشی در بیرم

به گزارش میلاذ لارستان به نقل از بیرم نیوز ، بنا به اعلام مرکز خدمات جامع سلامت بیرم و دامپزشکی علی رغب آموزش ها و تذکرات شفاهی و کتبی به واحدهای مرغ فروشی در خصوص رعایت موازین و مسائل بهداشتی، طی بازدید کارشناسان بهداشت و دامپزشکی از مرغ فروشی های سطح بخش متأسفانه ۴ واحد مرغ فروشی این تذکرات را نادیده گرفته و از قانون تخلف کردند. لذا پس از فرصت ۶ ساعته به آنان جهت تخلیه محتویات فاسدشدنی در یخچال مرغ فروشی های این ۴ واحد توسط تیم بهداشتی، دامپزشکی، شهرداری، نیروی انتظامی و اصناف پلمپ و اعمال قانون شد.

در خواست مردم بیرم برای گشایش کمر بند جنوبی این شهر



روشنایی در ابتدای جاده کمال آباد مانده است و مشخص نیست بعد از گذشت یک دهه زمان افتتاح این جاده کی خواهد بود!

در این وانفسای ویروس منحوس این روزها وجود چنین جاده کمر بندی می توانست تمام عبور و مرور بین چند روستا را کاملا کنترل نماید تا از بروز تنش های پیش آمده این روزها در این چند روستا نیز جلوگیری نماید.

برای اداره کل راه شهرستان لارستان که شرح وظایفی در حد اداره امور راه های یک استان را دارد خوشایند نیست که پروژه ای به این مهمی معطل تأمین کنتور برق و خط کشی ترافیکی باشد. ما مردم منطقه بیرم و خصوصا روستاهای جنوب غربی بخش بیرم عاجزانه تقاضا داریم در این امر تسریع گردد و در صورتی که اداره کل قادر به تأمین انشعاب و کنتور برق چند پایه برق نیست اعلام بفرمایند تا مردم مظلوم روستاها پویشی راه اندازی کنند و هزینه های آن را جمع آوری نمایند تا بعد از ۱۳ سال افتتاح این مهم محقق شود.

میلاذ لارستان: حق پاسخگویی برای اداره کل راه و شهرسازی را محظوظ می داند و آماده انتشار جوابیه این اداره کل است.



به گزارش میلاذ لارستان به نقل از بیرم کهن، با توجه به حساسیت موضوع کرونا و ارتباط های ضروری و خرید و فروش های روزمره مردم روستاها و شهر، نمایندگان از جنس مردم با تمام های مکرر با سردبیر بیرم کهن خواستار باز کردن مسیر کمر بندی روستاهای جنوب و جنوب غربی در مرکز بخش بیرم توسط اداره کل راه و شهرسازی لارستان شدند که بخاطر کرونا هم که شده این جاده را افتتاح کنند!

بیش از یک دهه از آغاز به کار جاده کمر بندی جنوب روستاهای بیرم می گذرد ولی با وجود تلفات زیاد جانی و مالی ناشی از تصادف که در

محکومیت تولید کننده مواد ضد عفونی قلبی در شیراز به ۱۳ سال حبس

جعل علامت سیب سلامت به دو و نیم سال حبس، از حیث تهدید بهداشت عمومی به یک و نیم سال حبس محکوم شد. بد جزای قاضی قاضی محمد صالح باستان اظهار داشت: این محکومین در دادگاه شیراز به ۱۳ سال حبس از جمله محکومان محکوم شدند. محکومین در این دادگاه به ۵ و نیم سال حبس تعزیری محکوم شدند و محکومیت دو ساله از اشتغال به کسب و کار مرتبط با مواد خوردنی، آشامیدنی و بهداشتی و بهداشتی محکوم شد.

تولید و توزیع اقلام غیربهداشتی و غیرمجاز شونده و ضد عفونی کننده کرده بود؛ در دادگاه بدوی محکومین به ۱۳ سال حبس از جمله محکومان محکوم شدند. محکومین در این دادگاه به ۵ و نیم سال حبس تعزیری محکوم شدند و محکومیت دو ساله از اشتغال به کسب و کار مرتبط با مواد خوردنی، آشامیدنی و بهداشتی محکوم شد.

به گزارش میلاذ لارستان، روابط عمومی دادگستری کل استان فارس، اعلام کرد: یک تولیدکننده مواد ضد عفونی کننده غیرمجاز در شیراز در دادگاه بدوی به ۱۳ سال حبس محکوم شد. این تولیدکننده مواد ضد عفونی کننده غیرمجاز به ۱۳ سال حبس محکوم شد.

تولید و توزیع اقلام غیربهداشتی و غیرمجاز شونده و ضد عفونی کننده کرده بود؛ در دادگاه بدوی محکومین به ۱۳ سال حبس از جمله محکومان محکوم شدند. محکومین در این دادگاه به ۵ و نیم سال حبس تعزیری محکوم شدند و محکومیت دو ساله از اشتغال به کسب و کار مرتبط با مواد خوردنی، آشامیدنی و بهداشتی محکوم شد.

سازمان غذا و دارو: مصرف داروی "رانیتیدین" را متوقف کنید!

ترشح اسید از سلول های معده می شود؛ این دارو با کاهش اسید معده در درمان مشکلات گوارشی ناشی از افزایش اسید معده از حدود ۴۰ سال قبل در بازار دارویی دنیا استفاده می شود. به همکاران محترم جامعه پزشکی توصیه می شود از سایر دسته های دارویی H2پلاکرها و مهارکننده های پمپ پروتون (PPI) مانند فاموتیدین، سایمتیدین، امپرازول، اس امپرازول، لانزوپرازول، رابپرازول و پنتوپرازول که تاکنون طبق مطالعات صورت گرفته، هیچ گونه آلودگی NDMA را نشان نداده اند، به عنوان گزینه های درمانی جایگزین استفاده کنند.

همچنین به تمامی مصرف کنندگان فرآورده های رانیتیدین توصیه می شود ضمن قطع دارو، با پزشک معالج خود در مورد سایر گزینه های درمانی جایگزین مشورت کنند. لازم به ذکر است؛ با وجود تمامی آزمایشات معتبر صورت گرفته بر روی داروها، قبل از ورود آنها به بازار مصرف، پرونده ایمنی یک فرآورده دارویی، هرگز بسته نخواهد شد و همچون موارد حذف دارو در تاریخ صنعت دارویی، با پیدایش

ترشح اسید از سلول های معده می شود؛ این دارو با کاهش اسید معده در درمان مشکلات گوارشی ناشی از افزایش اسید معده از حدود ۴۰ سال قبل در بازار دارویی دنیا استفاده می شود. به همکاران محترم جامعه پزشکی توصیه می شود از سایر دسته های دارویی H2پلاکرها و مهارکننده های پمپ پروتون (PPI) مانند فاموتیدین، سایمتیدین، امپرازول، اس امپرازول، لانزوپرازول، رابپرازول و پنتوپرازول که تاکنون طبق مطالعات صورت گرفته، هیچ گونه آلودگی NDMA را نشان نداده اند، به عنوان گزینه های درمانی جایگزین استفاده کنند.

همچنین به تمامی مصرف کنندگان فرآورده های رانیتیدین توصیه می شود ضمن قطع دارو، با پزشک معالج خود در مورد سایر گزینه های درمانی جایگزین مشورت کنند. لازم به ذکر است؛ با وجود تمامی آزمایشات معتبر صورت گرفته بر روی داروها، قبل از ورود آنها به بازار مصرف، پرونده ایمنی یک فرآورده دارویی، هرگز بسته نخواهد شد و همچون موارد حذف دارو در تاریخ صنعت دارویی، با پیدایش



سازمان غذا و دارو در اطلاعیه ای دستور جمع آوری و حذف تمامی فرآورده های رانیتیدین بازار دارویی کشور را از تاریخ ۲۴ فروردین صادر کرد؛ در این اطلاعیه آمده است: داروی رانیتیدین، جزو دسته دارویی H2پلاکرها بوده که گیرنده های هیستامین را غیرفعال و مانع

تمجید فرماندار ویژه لارستان از پتانسیل های سپاه و بسیج

در اولین جلسه ستاد رزمایش همدلی شهرستان



به ظرفیت و پتانسیل های خوبی که در ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان است، بخوبی می تواند از عهده این کار برآید و می تواند متناسب با وضعیت شهرستان جامه عمل بپوشاند. کما اینکه در سطح کشور نیز فرمانده سپاه کشور اعلام آمادگی کرده است و یقین داریم که بسیج نیز برنامه های خوبی را ارائه خواهند کرد.

حسینی با بیان اینکه بهترین مکان رزمایش مساجد می باشد، افزود: می تواند بحران بزرگتری به نام بحران اجتماعی را در پی داشته باشد. نایب رئیس اتاق بازرگانی فارس ادامه داد: اولویت اول حفظ سلامت جامعه است بنابراین انتظار ما از دولت این است که از بنگاه های که برای حفظ تولید، اشتغال و سطح ارتزاق پرسنل خود انجام می دهند، حمایت کند که در این زمینه اتاق بازرگانی فارس پیشنهاد های کاربردی را آماده و ارائه کرده است.

وی با بیان اینکه بهترین مکان رزمایش مساجد می باشد، افزود: می تواند بحران بزرگتری به نام بحران اجتماعی را در پی داشته باشد. نایب رئیس اتاق بازرگانی فارس ادامه داد: اولویت اول حفظ سلامت جامعه است بنابراین انتظار ما از دولت این است که از بنگاه های که برای حفظ تولید، اشتغال و سطح ارتزاق پرسنل خود انجام می دهند، حمایت کند که در این زمینه اتاق بازرگانی فارس پیشنهاد های کاربردی را آماده و ارائه کرده است. وی با بیان اینکه بهترین مکان رزمایش مساجد می باشد، افزود: می تواند بحران بزرگتری به نام بحران اجتماعی را در پی داشته باشد. نایب رئیس اتاق بازرگانی فارس ادامه داد: اولویت اول حفظ سلامت جامعه است بنابراین انتظار ما از دولت این است که از بنگاه های که برای حفظ تولید، اشتغال و سطح ارتزاق پرسنل خود انجام می دهند، حمایت کند که در این زمینه اتاق بازرگانی فارس پیشنهاد های کاربردی را آماده و ارائه کرده است.

مردم و همچنین پیوستگی و همدلی که بین مردم و مسئولان وجود دارد، به خوبی مدیریت می شود. وی تصریح کرد: همیشه موقی که کشور دچار بحران جدی می گردد، با رهبری های حکیمانه مقام معظم رهبری و هماهنگی خوبی که بین ارگان های مختلف با مردم ایجاد می شود، خدا را شکر حوزه اجتماعی و تاب آوری اقتصادی را بهبود می بخشد.

فرماندار ویژه لارستان در ادامه به بیان اینکه، اقشار آسیب پذیر جامعه بخصوص کسانی که بدلیل از دست دادن کسب و کار خویش در این مدت آسیب دیدند، باید حمایت شوند، تأکید کرد: در بحث تولید و توزیع محلول و مواد ضد عفونی کننده سطوح و دست و تهیه اقلام معیشتی با سرعت عملی که در شهرستان ایجاد شد وضعیت خوبی رقم خورد لذا جا دارد از همه کسانی که در این راستا کمک کردند به ویژه خیرین عزیز تقدیر و تشکر نمایم.

معان استاندار فارس گفت: با توجه

باز گشایی کامل گردنه وراه پس از ریزش کوه

عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، علیرضا راستیبار اظهار کرد: بخشی از گردنه و راه در محور اوز- خنج ریزش کرد و موجب مسدود شدن موقت این محور شد.

وی در خصوص این حادثه افزود: با توجه به جنس خاک کوه های منطقه پس از بارندگی اخیر باعث ریزش بخشی از کوه در این گردنه شد که خوشبختانه در همان دقیق اولیه ۲۲ راهدار به همراه تجهیزات کامل و ماشین آلات راهداری در نقطه حادثه حضور یافتند و سریعاً اقدام به بازگشایی مسیر نموده و هم اکنون تردد در این مسیر در جریان است.



مدیر راهداری اداره کل راه و شهرسازی لارستان از بازگشایی کامل گردنه و راه پس از ریزش کوه خبر داد.

به گزارش میلاذ لارستان به نقل از روابط

جزئیات عودت هزینه سرویس مدارس به والدین



مدیرعامل اتحادیه تاکسیرانی های شهری کشور، گفت: بر اساس قراردادهای منعقد شده هزینه سرویس مدارس، باید به والدین بازگردانده شود. به گزارش میلاذ لارستان، مرضی ضامنی، مدیرعامل اتحادیه تاکسیرانی های شهری کشور، درباره هزینه بازگشت سرویس مدارس به والدین گفت: بر اساس تفاهم نامه صورت گرفته مابین والدین، آموزش و پرورش و شرکت های ارائه خدمات سرویس مدارس باید نسبت به بازگشت هزینه ها اقدامات لازم صورت بگیرد.

وی ادامه داد: کارگروهی با عنوان ماده ۱۸ متشکل از نماینده آموزش و پرورش، شهرداری و شورای شهر تشکیل می شود و بر اساس قرارداد منعقد شده بررسی های لازم صورت می گیرد و هزینه سرویس مدارس به والدین عودت داده خواهد شد.

مدیرعامل اتحادیه تاکسیرانی های شهری کشور، بیان داشت: یکسری از مدارس هزینه سرویس مدارس را قبل از پایان سال تحصیلی به صورت کامل دریافت کردند که باید این

تصمیمات استانی باید با نگاه همه جانبه باشد

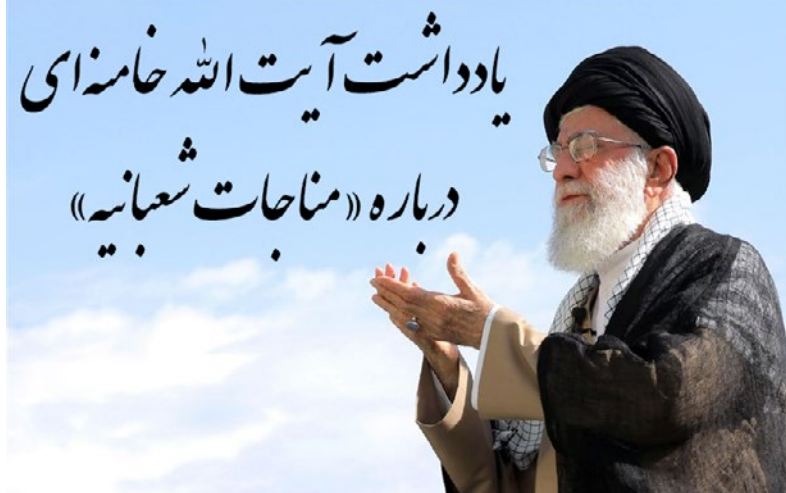


این زمینه با ارز آزاد وارد شده است که ادامه این روند از سوی واحدها امکان پذیر خواهد بود. نایب رئیس اتاق بازرگانی فارس با اشاره به پیشنهادهایی در خصوص ضرورت اشتغال واحدهای تبعی ناشی از تعطیلی بیان داشت: مقرر شده دولت اعتباری بالغ بر ۵ هزار میلیارد تومان به صندوق بیمه بیکاری کمک کند که پیشنهاد مشخص ما این است که بخشی از این مبلغ به عنوان حق بیمه واحدهایی که در شرایط فعلی ۹۰ درصد اشتغال خود را حفظ کرده اند، پرداخت شود که در این صورت به جای اشتغال یک نفر می توان اشتغال ۵ نفر را حفظ کرد.

حمیدیان، اظهار کرد: در حوزه مالیات نیز بر اساس قانون امور مالیات ها در مورد مالیات بر درآمد، مودیان مکلف هستند تا ۳۱ تیرماه اظهارنامه خود را تسلیم کنند که اداره کل امور مالیاتی در این زمینه یک سال فرصت رسدگی دارد و با توجه به تعطیلی دو ماهه که ممکن است تسری پیدا کند، پیشنهاد ما این است که فرصت بیشتری برای زمان تسلیم اظهارنامه مالیاتی منظور شود. با اشاره به اتخاذ بخشودگی جرایم دیرکرد اضافه کرد: همچنین تعطیلی دو ماهه واحدهای تولیدی که اثر درآمدی آن بیشتر از سایر ماه های سال بوده، می تواند در درافتن سازمان امور مالیاتی خلال ایجاد کند که بخشودگی استمهال آن و تغییر زمان ارائه اظهارنامه مورد استعاست.

حمیدیان ادامه داد: از دیگر اقدامات در حوزه مالیات در بحث تغییر ضرایب مالیاتی در رسته های مختلف متناسب با تعطیلی و کاهش فعالیت های تولیدی است که کمیته ای در این زمینه تشکیل و بررسی های انجام شود. نایب رئیس اتاق بازرگانی فارس عنوان داشت: در حوزه بانکی نیز استمهال اقساط بانک ها در ۱۰ رسته توسط دولت اعلام شده است که انتظار می رود به نفع همه باشد.

حمیدیان با توجه به اینکه در شرایط بحرانی فعلی همه باید به فکر بنگاه های تولیدی و اقتصاد استان باشیم تصریح کرد: همه باید در جهت تصمیماتی برای حفظ سلامت، معیشت و اشتغال استان انجام دهیم که در این زمینه نگاه به یک بخش و عدم توجه به سایر بخش های تولیدی آسیب های جبران ناپذیری را در حوزه تصمیم سازی ایجاد کند زیرا هر کدام از حلقه های زنجیر معوط به دیده شدن کل زنجیره است. در این جلسه در خصوص تصمیمات بنگاه های اقتصادی استان در مقابله با بیماری کرونا و پیشنهادها اقدامات تمهیدی در شرایط بعد از کرونا بحث و تبادل نظر شد.



بهترین دعا از نظر رهبر انقلاب
مناجات شعبانیه نمونه کاملی از تضرع و وصف حال برگزیده‌ترین بندگان صالح خدا با معبود و محبوب خود و ذات مقدس ربوبی است.
«دعا» یکی از ابزارهای مواجهه با مسائل مختلف زندگی است؛ چه آن کس که طالب رشد و پیشرفت معنویت است و چه آن کس که طالب رفیع سایر نیازمندی‌های خود، چراکه دعا و نیایش از بهترین ابزارهای ارتباط روح انسان با خداوند متعال است. این عمل به قدری اهمیت دارد که از آن با تعبیر سلاح مؤمن «الدُّعَاءُ سِلَاحُ

رئیس فرهنگستان علوم پزشکی، در نامه ای به مراجع عظام شرایط روزه داری گروه ها از لحاظ سن و بیماری های زمینه‌ای را تشریح کرد

اگر پنج شنبه ۴ اردیبهشت آخرین روز ماه شعبان باشد، کمتر از ۱۰ روز دیگر ماه مبارک رمضان است. این روزها اما یکی از نکاتی که مطرح می شود و درباره اش صحبت های زیادی میان برخی رد و بدل شده است این پرسش است که با توجه به شرایط کنونی شیوع بیماری کرونا، تکلیف روزه ماه رمضان چیست؟

شاید این پرسش و دغدغه از آن جا شکل گرفته است که در حدود دوماه اخیر که پای نامبارک کرونا به کشور باز شد برخی پزشکان و پزشک نماها در فضای مجازی همواره توصیه می کردند که نوشیدن منظم و زیاد مایعات به انتقال نشدن ویروس کمک می کند.

این گروه می گویند: «اگر ویروس وارد دهان شود آب آشامیدنی یا مایعات دیگر باعث از بین رفتن آن ها از طریق مری و معده می شود و اسید معده هر ویروسی را از بین می برد. اگر به طور منظم آب کافی ننوشید این ویروس می تواند به حلق شما و به شش ها وارد شود.»

در عین حال این موضوع توسط فرهنگستان

بحران تصمیمات زود هنگام کرونایی

می توان گفت دولت از زمان شیوع این ویروس تا امروز نتوانسته است راهکاری اساسی برای حل این بحران ارائه کند و تلاش کرده با ارائه راهکارهای جسته گریخته به مدیریت جزیره ای این مساله بپردازد. نکته اینجاست که دولت می خواهد با پرداخت حداقل هزینه ها، موضوع کرونا را مدیریت کند، در صورتی که تنها راه حل این بحران، تدوین و اجرای برنامه ای قاطع برای قطع زنجیره انتقال این ویروس است.

حالا در راستای چنین برنامه ای، دولت می تواند برای بازگشایی مشاغل مختلف با رعایت پروتکل های بهداشتی در بازه های زمانی گوناگون تصمیم گیری کند و از داشتن عجله برای عادی کردن روال کسب و کارها بپرهیزد. اما دستگاه اجرایی نه تنها این کار را انجام نداده است، بلکه حتی در حالی که همچنان در اوج شیوع ویروس کرونا قرار گرفتیم، به نحوی زود هنگام درباره بازگشایی مشاغل در روزهای آینده اطلاع رسانی می کند.

اتفاقی که باعث شد صاحبان برخی مشاغل حتی پیش از رسیدن به تاریخ های مقرر در صحبت های رئیس جمهور، به طور خود سرانه اقدام به بازگشایی واحدهای صنفی خود کنند. در مجموع، می توان اعلام زود هنگام بازگشایی برخی مشاغل در هفته های آینده را تصمیمی اشتباه ارزیابی کرد و دولت به جای آن باید همچنان برنامه های قاطعی را برای ترغیب یا حتی اجبار مردم به ماندن در خانه اجرا می کرد بنابراین می توان این بازگشایی عجولانه مشاغل و اطلاع رسانی زود هنگام درباره آن را به نوعی سزاین اقتصادی تشبیه کرد که به نظر می رسد دولت می خواهد برای جبران مشکلات مالی خود انجام دهد.

در صورتی که فرزند متولد شده از این سزارین بدون شک ناقص خواهد بود، زیرا تا زمانی که هنوز سیر شیوع کرونا در کشور نزولی نشده است، هرگونه تصمیم برای عادی کردن کسب و کارها نه فقط منجر به بهبود شرایط بانبارین می توان این بازگشایی عجولانه مشاغل و اطلاع رسانی زود هنگام درباره آن را به نوعی سزاین اقتصادی تشبیه کرد که به نظر می رسد دولت می خواهد برای جبران مشکلات مالی خود انجام دهد.

غفور شیخی - جامعه شناس / روزنامه جام جم

این ماه ها بهترین فرصت برای دعا، نیایش و مناجات با پروردگار است، البته دعا فقط منحصر در این ماه ها نیست بلکه در هر زمانی دعا اثر گذار و راهگشا است و باید در هر موقعیتی از سلاح بهره برد.
در روزهای پایانی ماه شعبان از گنجینه مناجات شعبانیه غافل نمانیم.

آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب حدود ۱۹ سال پیش و در سال ۱۳۴۹ به بیان نکات مهمی درباره دعا و نیایش پرداختند و بهترین دعا را دعایی معرفی کردند که «از سرمعرفتی عاشقانه به خدا و بصیرتی عارفانه به نیازهای انسان انشاء شده باشد.»

* متن یادداشت رهبر معظم انقلاب در این باره:

«دعا، وسیله مؤمن و ملجأ مضطر و رابطه انسان ضعیف و جاهل با منبع فیاض علم و قدرت است، و بشر بی رابطه روحی با خدا و بدون عرض نیاز به غنی بالذات، در عرصه زندگی سرگشته و درمانده و هدر رفته است؛ «قل ما عبؤا بکم ربی لولا دعؤکم» بهترین دعا آن است که از سرمعرفتی عاشقانه به خدا و بصیرتی عارفانه به نیازهای انسان انشاء شده باشد، و این را فقط در مکتب پیامبر خدا (ص) و اهل بیت طاهرين او - آمین.» (۶۹/۱۰۱)

فرمول های پزشکی برای روزه داری در ایام کرونا

* پزشکان متفق القول هستند که نخوردن غذا به طور متناوب مانند روزه داری اسلامی نه تنها عارضه ای در افراد سالم ایجاد نمی کند بلکه سبب تقویت ایمنی بدن و بهبود واکنش بدن (شنه) آیات عظام سیستانی، مکارم شیرازی و شیرازی زنجانی فتاویاشان در خصوص روزه در شرایط کرونا را صادر کرده اند. در این گزارش صرفا با هدف اطلاع رسانی به پزشکها و متخصصان و فتوی مراجع می پردازیم که البته خود را در مقام تخصص در حوزه فقه و علوم پزشکی نمی دانیم.

جلسات تخصصی و مشورتی فرهنگستان
در نامه فرهنگستان علوم پزشکی به مراجع در خصوص روزه امسال، از برگزاری جلسات تخصصی و مشورتی با حضور استادان متدین دانشگاه ها از متخصص ها و فوق تخصص های مختلف و با مشارکت حجت الاسلام قلاخ زاده رئیس موسسه موضوع شناسی سخن به میان آمده است که دیدگاه ها پس از مشورت با وزیر بهداشت و برخی از مسئولان ستاد مبارزه با کرونا و تایید آنان جمع بندی شده است. نتیجه این جمع بندی چنین است:

* تبعیت محض از توصیه های ستاد مبارزه با بیماری کرونا لازم و ضروری است.

از وجود این بیماری ها در خود بی اطلاعند

افراد دارای بیماری زمینه ای

همچنین در این نامه، به افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای نظیر بیماری قلبی و دیابت توصیه شده است در صورتی که دسترسی به پزشک ندارند احتیاطا از انجام این فریضه پرهیز کنند.
ضمن این که افراد دچار لاغری بسیار شدید و چاقی مفرط نیز در فاصله گذاری ها و رعایت توصیه های بهداشتی احتیاطا پیشتر کنند. در این نامه آمده است: بیماران دچار فشار خون در صورتی روزه بگیرند که فشار خون آن ها در کنترل مطلوب، یعنی فشار بالا (سیستولیک) کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار پایین (دیاستولیک) کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه باشد بیماری که پیوند اعضا شده اند نباید روزه بگیرند، روزه گرفتن برای بیماران پیوند قرنیه پلامانع است در بیماری که مبتلا به دیگر بیماری ها هستند و قبلا روزه داری برای آن ها منعی نداشته است، روزه داری در شرایط بحران ویروس کرونا متفاوت از سال های دیگر تجانس و در موارد خاص با نظر پزشک متخصص اقدام کنند در باره بیماری که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته اند توصیه می شود حداقل تا شش هفته اقدام به روزه داری نکنند.

در دوران نقاهت کرونا باید چه کارهایی انجام بدهیم؟



خودانزوايي در يك اتاق با نور و تهويه مناسب

در یک اتاق با نور مناسب و شرایط تهویه مناسب فرد مبتلا به کرونا را قرنطینه کنیم. در صورتی که فرد در دوران نقاهت به سر می برد اما همچنان می تواند ناقل بیماری باشد و باید در یک اتاق که پنجره آن باز است استراحت کند. استراحت تنگی نفس را تسکین می دهد. این خودانزوايي از خانواده شما محافظت می کند.

يک نفر از خانواده مراقب بیمار باشد
توجه داشته باشیم همه افراد خانواده نباید در رسیدگی به فرد بیمار دخیل شوند. یکی از افراد خانواده که توان بیشتری دارد و با مدت زمان بیشتری را می تواند به رسیدگی اختصاص دهد انتخاب کنیم. برای داخل شدن به اتاق ماسک و دستکش داشته باشد و جز در موارد ضروری به اتاق مراجعه نکند تا امکان ابتلای خود را کاهش دهد. اگر نکات ایمنی را رعایت کنیم، می توانیم مطمئن باشیم که خانواده ما نیز ایمن هستند. توجه داشته باشید هرآنچه که از اتاق خارج می کنید را با رعایت نکات بهداشتی تمیز کنید و ظرف ها را بیش از حالت عادی با آب گرم و مایع بشوید.

مایعات گرم کافی بخورید
خوردن مایعات در دوران نقاهت اهمیت زیادی دارد. مایعات گرم کافی مصرف کنید. در فواصل زمانی منظم حتما مایعات بخورید.

ترکیب شیر و میوه خام نخورید
به طور کلی بهتر است مواد خام مصرف نکنید، حتی میوه ها را نیز پخته مصرف کنید. میوه خام و شیر را مخلوط نکنید که ترکیب آن به طور ویژه برای دوره نقاهت بیماری مفید نیست.

تغذیه مناسب و مقوی
سعی کنید تغذیه مناسبی داشته باشید. فردی که قرار است مراقب بیمار باشد به تنهایی مسئول او نیست، بلکه او فردی است که می تواند با بیمار ارتباط محدود داشته باشد. همه خانواده سعی کنند در این شرایط

زندگی امام خمینی (ره) بهره گیری از فرصت جوانی

«آقای سید محمد جلالی همدانی» نقل می کنند که: من با حضرت امام از ایام جوانی ایشان هم حجره بودم. از همان موقع بسیار دقیق و مواظب بودم. وقتی کسی به حجره ما می آمد، اگر خدا نکرده غیبتی شروع می کرد، امام مخالفت می کردند که غیبت نکنند و اگر دفعه دوم ادامه می داد، باز تذکر می دادند که غیبت نکنید و اگر طرف ادامه می داد، حاج آقا روح... بلند می شدند و در برابر سرشان کشیده از حجره بیرون می رفتند که غیبت را نشنوند.

هم چنین آقا میرزا محمدعلی دامغانی که از علمای معروف همدان بود و در دوران طاغوت در همدان نماز جمعه برقرار می کرد، برای من تعریف کرد که در یک سال حاج آقا روح... خمینی به همدان تشریف آورده بودند و دو سه شبی مهمان من بودند. من به یاد دارم

که بعد از خوردن شام، ایشان تا اذان صبح مطالعه می کردند. به حدی که یک بار به ایشان عرض کردم: حاج آقا به این بدن مبارکتان دیگر گوشتی نمانده از بس بی خوابی می کشید و مطالعه می کنید؛ یک قدری هم استراحت بفرمایید. فرمودند: حالا جوان هستم و می توانم کار کنم. روزگاری خواهد آمد که دیگر توان کار نخواهم داشت و باید فعلا استفاده کنم.

منبع: امام به روایت دانشوران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)

سرمایه گذاری تدریجی با مبالغ کوچک

سرمایه گذاری در بورس لزوما نیاز به مبالغ بزرگ ندارد. این راهکار سرمایه گذاری به شما امکان می دهد تا با هر مبلغ یا پرداخت های دوره ای سرمایه گذاری کنید. این طرح برای چه کسانی مناسب است؟

- کسانی که امکان یا قصد سرمایه گذاری بخش کوچکی از درآمدشان را دارند

- کسانی که می خواهند با رقم های هر چند کوچک آینده فرزندانشان را بسازند

صورت روزانه



وقایع تاریخی ۲۷ فروردین ماه

۱۶۱۳ - قرارداد صلح ایران و عثمانی در بی یک جنگ ۳ ساله
۱۶ اپریل ۱۶۱۳ میلادی در اصفهان مذاکرات صلح ایران و عثمانی با امضای یک قرارداد به پایان رسید. طبق این قرارداد که در بی یک رشته جنگ های سه ساله امضاء شد، دولت عثمانی از همه دعای خود در قفقاز دست کشید. ایروان، قارص و منطقه «وان» صحنه این جنگها بود که در آن برای نخستین بار ارتش نوسازی شده ایران که افراد آن از میان همه مردم بر حسب ضوابطی انتخاب می شدند (نوعی نظام وظیفه - هر خانواده یک سرباز) شرکت کرده و در همه جا پیروز شده بودند. نیروی نظامی قبلی صوفیه از افراد ایلات و عشایر معینی بود و قزلباش خوانده می شد. این افراد که در امور کشور هم خود سرانه مداخله می کردند، عمدتا مطیع رئیس ایل خود بودند تا فرماندهی ارتش.

۱۹۰۸ - اوج ذلت و بدبختی ایران در دوران محمدعلی شاه قاجار
۱۶ اپریل سال ۱۹۰۸ (۱۲۸۷ هجری خورشیدی) وطن ما به دلیل عدم لیاقت دولت وقت و ضعف وطن دوستی و غرور ملی مقامات آن تا آن حد ذلیل شده بود که دولت روسیه به خاطر بازداشت موقت دو قفقازی تبعه آن دولت که متهم به مشارکت در بمب اندازی به سوی کالسکه محمدعلی شاه قاجار شده بودند از ایران مطالبه غرامت و عذرخواهی رسمی کرده بود. این دو تن در روز حادثه مورد بدگمانی پلیس قرار گرفته و جهت بازجویی دستگیر شده بودند. محمدعلی شاه در روز وقوع حادثه عازم دوشان تپه بود. روس ها به هوادر محمدعلی شاه بودند، این بمب اندازی را زیر سر عوامل انگلستان می دانستند. شش سال بعد، حادثه مشابهی در شهر سرباو روی داد ولی دولت صربستان به الیتیماتوم امپراتوری اتریش که مهمان را تحویل و اجازه بازپرسی مستقیم به آن دولت بدهد و قعی نگذارد که باعث بروز جنگ جهانی اول شد.

کمیونسیم و سرمایه داری به جهان سوم.

آگهی مزایده

شهرداری اوز به استناد مجوز شماره ۵۱۱۷/۹۶/۵ مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۲۱ شورای محترم اسلامی شهر اوز در نظر دارد یک قطعه زمین با کاربری مسکونی متعلق به خود واقع در اوز - خیابان شیخ محمد فقیهی - تفکیکی پشت کودکانستان آشنا به مساحت ۹۰ متر مربع و از قرار هر متر مربع ۱۱۰۰۰۰۰ ریال را از طریق مزایده عمومی به فروش رساند.

لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید حداکثر ۱۰ روز پس از درج آگهی نوبت دوم جهت اخذ فرم شرکت در مزایده به واحد درآمد شهرداری مراجعه نمایند. واریز ۵ درصد قیمت پایه به مبلغ ۴۹۵۰۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۳۱۰۰۰۲۵۹۴۰۰۹ بانک ملی مرکزی اوز الزامی است.

شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است.

هزینه درج آگهی در روزنامه و هزینه کارشناسی رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده می باشد. متقاضیان می توانند جهت اطلاع از وضعیت و موقعیت زمین همه روزه به واحد کارشناسی شهرداری مراجعه نمایند.

مسعود گرامتی - شهردار اوز

م/ الف: ۹۱۴ شناسه آگهی: ۸۰۹۳۸۹



بیشتری روی کارهای خود داشته باشید.
۶. وقت‌های استراحت هم برای خود در نظر بگیرید
 وقتی حضور فیزیکی همکارانتان نباشد، شما هم راحت‌تر می‌توانید برای مدت طولانی روی صندلی خود بنشینید که این مورد اصلاً برای سلامتی شما خوب نیست! بنابراین بهتر است هر چند دقیقه به خود و بدن‌تان استراحت بدهید. برای این کار می‌توانید چند دقیقه در خانه راه بروید، برای خودتان قهوه یا چای درست کنید و سپس به کار باز گردید. شاید بتوان گفت یک مزیت کار کردن در خانه این است که وقت‌های استراحت جذاب‌تری می‌توان داشت.

کننده باشد؛ مخصوصاً اگر در پیزامه خود نشسته باشید! برای همین توصیه می‌کنیم یک پلی‌لیست از آهنگ‌هایی که می‌توانند به بالا رفتن بهره‌وری شما کمک کنند انتخاب کنید و در طول کار، پخش کنید. قطعاً هر کس سلیقه مخصوص به خودش را دارد
۵. از قصد با همکاران خود مکالمه داشته باشید
 اگر ارتباط خود را به کل با همکاران قطع کنید و با آن‌ها صحبت نکنید، احتمالاً در حین کار کردن هم تمرکز خود را از دست می‌دهید. سعی کنید یک گروه با همکاران خود بسازید و آن‌ها را با یکدیگر مکالمه کنید و حتی در مورد کار هم صحبت کنید. این موضوع باعث می‌شود تمرکز

باشید، حتماً برای‌تان پیش آمده که روزهایی اصلاً حوصله کار کردن ندارید. یا در محیط منزل آنقدر حواس‌پرتی برای شما وجود دارد که نمی‌توانید روی وظایف کاری خود تمرکز کنید. در همین راستا، پیشنهاد می‌کنیم یک جور میز کار برای خودتان در منزل بسازید که از هرگونه حواس‌پرتی به دور باشد. حتی اگر لازم است میزتان را جابه‌جا کنید، از این کار دریغ نکنید؛ نباید اجازه دهید موارد کم‌اهمیت، جلوی تمرکز شما را بگیرد.
۴. پلی‌لیست بهره‌وری خود را پیدا کنید!
 کار کردن در محیطی ساکت می‌تواند خسته

بسیاری که از مردم که کارشان به صورت آنلاین هم می‌تواند انجام شوند، سراغ دورکاری رفته‌اند و حتی بسیاری شرکت‌ها هم کارمندان خود را تشویق کرده‌اند تا کارها را در منزل پیگیری کنند. در این پست قصد داریم چند نکته برای دورکاری در منزل را بگوئیم تا بهتر بتوانید وقت و کارهای خود را مدیریت کنید و هم‌زمان، از ویروس کرونا هم در امان بمانید.

۱. کار در ساعات همیشگی
۲. در ساعات کاری آنلاین و گوش به‌زنگ باشید
۳. اگر لازم است، محیط کار در منزل خود را بهینه کنید!
۴. اگر شما هم یک بار کار از منزل را امتحان کرده



یک‌باره هزینه زیادی خرج نکنید، زیرا ممکن است با توجه به نبود ثبات شرایط اقتصادی جهانی به علت ویروس کرونا، کسب و کارتان نگیرد و شما خسارت مالی زیادی را متحمل شوید. برای مثال تحویل در منزل ممکن است برای سوپر مارکت‌ها جواب بدهد، اما برای لوازم ماشین سوخته بماند.
 ۵. یکی از مشاغلی که می‌تواند از موقعیت قرنطینه، بهترین بهره‌مندی را داشته باشد، فریلنسینگ یا آزادکاری است. آزادکار یا فریلنسر، افرادی هستند که در حوزه خاصی مانند طراحی سایت، نقاشی، حسابداری، مشاوره مالی، عکاسی، خطاطی و ... مهارت و توانایی خاصی دارند و به صورت شخصی و آزادانه پروژه می‌گیرند، انجام می‌دهند و برای کارفرما می‌فرستند و الزاماً استخدام جایی نیستند. اگر تخصص خاصی دارید، می‌توانید به سایت‌های مختلفی که برای فریلنسرها پروژه فراهم می‌کنند، مراجعه و در آن با توجه به مهارت خودتان، ثبت نام کنید تا شما را به کارفرمایان لینک کنند و از این راه، درآمدزایی کنید.

۱. اگر مغازه‌دار هستید یا شرکت خدماتی دارید و مشتریان و ارباب رجوع‌های شما کمتر شده‌اند، می‌توانید به دنبال راه‌هایی باشید تا از طریق آن بتوانید با توجه به شرایط موجود، فروش خوبی را بیشتر کنید. برای شروع، تمام راهکارهایی را که به ذهن‌تان می‌رسد، فهرست و مزایا و معایب هر کدام را بررسی و در نهایت با توجه به امکانات موجود، بهترین روش را انتخاب کنید. مثلاً اگر سوپرمارکت یا فروشگاه پروتئینی دارید، می‌توانید یک پیامک به همه مشتریان ارسال و آن‌ها را از فروش تلفنی مطلع کنید یا اگر به تلفن مشتریان دسترسی ندارید، می‌توانید در محل آگهی‌هایی را با رعایت موازین بهداشتی پخش کنید.
 ۲. بسیاری از مشتریان به علت ترس از کرونا از خرید کردن منصرف شده‌اند؛ بنابراین شما باید این اطمینان را در مشتریان ایجاد کنید که محصولات و خدمات‌تان را با رعایت کلیه اصول بهداشتی ارائه می‌کنید. می‌توانید فیلم و کلیپ‌هایی از نحوه بسته‌بندی یا ارائه خدمات یا ضدعفونی محصولات تهیه کنید و از طریق شبکه‌های اجتماعی در معرض دید مشتریان قرار دهید. همچنین به صورت عملی به مشتریان حضوری خوشی نیز نشان بدهید که مسائل بهداشتی را رعایت می‌کنید.
 ۳. اگر خدمات آموزشی انجام می‌دهید، می‌توانید آموزش‌های خوبی را به صورت آنلاین و گروهی برگزار کنید. به عنوان مثال اگر باشگاهی دارید که کلاس بدنسازی همیشه در ساعات‌های معینی برگزار می‌شد، می‌توانید همان ساعت و به صورت گروهی توسط نرم افزارهای گفت‌وگوی گروهی، کلاس را برگزار و با هم ورزش کنید.
 ۴. زمانی که می‌خواهید در کسب و کار خود خلایقیت و نوآوری جدید ایجاد کنید، بهتر است این کار را با مشورت افراد خیره و مشاوران کسب و کار انجام دهید و به‌صورت

۶. صنایع دستی

هنر همیشه طرفداران خاص خودش را دارد. اگر بتوانید محصولات خاص خودتان را بسازید و بازاریابی (Marketing) خوبی داشته باشید از طریق بافتنی، گلدوزی، ساخت وسایل تزئینی هم می‌توان درآمدزایی کرد.
۷. پرورش گیاه خانگی
 اگر بتوانید در محیط خانه گیاهان کوچک تزئینی و حتی دارویی پرورش بدهید با استفاده از کمترین فضا می‌توانید درآمدزایی بسیار خوبی داشته باشید.

مشاغل پردرآمد خانگی

مهم ترین و کم هزینه ترین روش های جذب مشتری است به همین دلیل شرکت های مختلفی به بازاریابی تلفنی نیاز دارند.
۳. عروسک سازی
۴. شیرینی پزی
 شما می‌توانید از هنر آشپزی خود نیز کسب درآمد کنید و حتی بدون نیاز به مغازه محصولات خود را در خانه خود به فروش برسانید یا این که محصولات خود را به شیرینی فروش ها بدهید.

فرش بافی از آن دسته مشاغلی است که می‌تواند درآمدزایی سرشاری را برای افراد متقاضی کسب و کار خانگی ایجاد کند. بعضی از کارگاه های فرش بافی با دادن آموزش های لازم اطلاعات اولیه را در اختیار متقاضیان قرار می‌دهند و بعد از تهیه وسایل لازم می‌توان کار فرش بافی را در خانه شروع کرد.
۲. بازاریابی تلفنی
 بازاریابی تلفنی (Telemarketing) یکی از

۱. قالی بافی

فرش بافی از آن دسته مشاغلی است که می‌تواند درآمدزایی سرشاری را برای افراد متقاضی کسب و کار خانگی ایجاد کند. بعضی از کارگاه های فرش بافی با دادن آموزش های لازم اطلاعات اولیه را در اختیار متقاضیان قرار می‌دهند و بعد از تهیه وسایل لازم می‌توان کار فرش بافی را در خانه شروع کرد.
۲. بازاریابی تلفنی
 بازاریابی تلفنی (Telemarketing) یکی از

۱. بازاریابی تلفنی

بخواهید در مورد محصولات و فروشگاه شما مطلب بنویسند.
۵- از توان عامه مردم در تولید محتوا استفاده کنید
 مشتریان و مراجعه کنندگان به سایت را ترغیب کنید تا در مورد محصولات و فروشگاه شما مطلب بنویسند. مطالب ارسال کاربران می‌تواند در قالب نقد و بررسی یا نظرات کوتاه در مورد محصولات باشد. به نویسندگان برتر هدیه یا کدهای تخفیف یا بن خرید اعطا کنید.
۶- از بازاریابی ویدئویی استفاده کنید
 ویدئو توجه مخاطبان را به خود جلب می‌کند. با تولید و انتشار ویدئوهای جذاب و آموزشی و مرتبط با محصولات خود، مشتریان بیشتری را به سمت فروشگاه خود هدایت کنید.
۷- از شبکه‌های اجتماعی به صورت علمی و با برنامه کمک بگیرید
 محل‌هایی که مشتریان بالقوه شما حضور دارند را شناسایی کنید و مطابق علایق آن‌ها برای‌شان محتوا تولید کنید. کدهای تخفیف در معرض دیدشان قرار دهید و با شیوه‌های مختلف برند و نام خود را به نام معرفی نمایید.
۸- برای محصولات خود به صورت تکی در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ کنید
 با تمرکز روی یک محصول ویژه و ارائه شرح و توضیح و تصویر، مخاطبان آن کالا را به فروشگاه خود هدایت کنید.
۹- برای تبلیغات خود هزینه کنید
 تبلیغات رایگان همیشه اثرگذاری کافی را ندارند. سعی کنید محل‌هایی که مخاطبان بیشتری دارند را شناسایی کنید و برای تبلیغات در آن محل‌ها هزینه کنید.
۱۰- در امضای ایمیل خود،

مناسب به فروشگاه‌های همکار و موفق خود مراجعه کنید و از آن‌ها الگو بگیرید.
۱۷- در انتخاب عنوان مناسب برای تصاویر خود زمان صرف کنید
 دقت در انتخاب نام تصاویر و توضیحات آن‌ها یکی از روش‌های موثر در جذب ورودی از طریق جستجوی تصویر در موتورهای جستجو است. بسیاری از مشتریان ممکن است برای انتخاب کالا به این بخش از موتور جستجو مراجعه کنند. اگر تصاویر شما در این بخش دیده شوند، به موفقیت بیشتری دست پیدا خواهید کرد.
۱۸- از رویدادهای محلی یا بزرگتر حمایت مالی کنید
 رویدادهایی که ممکن است مشتریان شما در آن حضور داشته باشند را شناسایی کنید و با حمایت مالی و معنوی از این رویدادها برای خود تبلیغ کنید.
۱۹- مشتریان قبلی را ترغیب کنید تا برای شما بازاریابی کنند
 به ازای هر خریدار جدید که توسط مشتریان قدیمی به شما معرفی می‌شود، مبلغی از سود را به آنان بدهید تا با هزینه‌ای اندک و کاملاً موثر، برای شما تبلیغ شود.
۲۰- در تالارهای گفتگو فعال باشید
 مشتریان زیادی هستند که نمی‌دانند نیاز خود را چگونه برطرف کنند و برای این کار به تالارهای گفتگو مراجعه می‌کنند تا پاسخ به پرسش خود را بیابند. در این محل‌ها حضور فعال داشته باشید و اگر محصولات شما می‌تواند نیاز آنان را برطرف کند، این موضوع را به آنان اطلاع دهید.
۲۱- به سایت رقبا و ویلاک‌های مرتبط سر بزنید
 اگر از رویدادهای علمی و نیازها و مشکلات موجود باخبر نباشید، نمی‌توانید بهترین راه‌حل‌ها و بهترین محصولات را ارائه کنید. همیشه خود را به روز نگه دارید.

۱۳- هدایای تبلیغاتی را در بسته‌های ارسالی قرار دهید
 هر هدیه تبلیغاتی می‌تواند مدت‌ها در دست مشتری بماند و توسط ده‌ها و صدها نفر دیده شود. این فرصت گرانبه‌ای را از دست ندهید.
۱۴- به خریداران کالا، کدهای تخفیف یا کوپن‌های خرید مدت‌دار ارائه کنید
 این کار سبب می‌شود مشتری شما را فراموش نکند و تلاش کند تا مایحتاج بعدی خود یا اطرافیان خود را دوباره از شما بخرد. این کار می‌تواند به صورت آنلاین انجام شود یا در حالت بهتر، کدهای تخفیف به صورت چاپ شده و قابل لمس در بسته‌های ارسالی برای خریداران فرستاده شود.
۱۵- با کسب و کارهای مرتبط با خود همکاری کنید
 کسب و کارهایی که ممکن است مشتریانی شبیه به شما داشته باشند را بیابید و همکار خود را به آنان معرفی نمایید. با این کار توان تبلیغاتی و بازاریابی شما دو یا چند برابر خواهد شد.
۱۶- نام محصولات خود را با دقت انتخاب کنید
 نامی که برای محصولات خود مشخص می‌کنید باید گویا و قابل جستجو باشد. بیننده باید بتواند بدون دیدن تصویر، ذهنیتی متناسب با کالای شما پیدا کند. برای مثال انتخاب نام «شلوار» برای یک محصول، انتخابی بسیار نامناسب است.
 قرار دادن کلمات کلیدی که مشتریان به آن علاقه دارند، همچنین می‌تواند مشتریان بیشتری را از طریق موتورهای جستجو به سایت شما هدایت کند. برای انتخاب نام‌های

۱۲- تبلیغات خود را روی بسته‌ها و ساک‌های محصولات ارسالی چاپ کنید
 مشتریان شما که کالایی از شما خریداری می‌کنند، بسته و ساک خرید خود را در شهر حمل می‌کنند و برای شما تبلیغ می‌کنند. یک مزیت دیگر این کار، جلب اعتماد افرادی است که تا کنون از شما خرید نداشته‌اند. با دیدن بسته در دست مشتری قدیمی، حس اعتماد از رسیدن کالا به دستشان افزایش خواهد یافت.
۱۱- نشانی سایت خود را در اسناد و برگه‌های چاپی مختلف درج کنید
 هر برگه تبلیغاتی یا چاپی ابزاری مناسب برای شناساندن سایت فروشگاهی شما به مخاطبان متعدد است.
۱۰- نشانی سایت و تبلیغات خود را درج کنید
 هر ایمیل ارسالی از طرف شما، می‌تواند یک پوستر تبلیغاتی باشد. ایمیل‌ها ممکن است چندین بار Forward شوند و توسط ده‌ها نفر دیده شوند.
۱۱- نشانی سایت خود را در اسناد و برگه‌های چاپی مختلف درج کنید
 هر برگه تبلیغاتی یا چاپی ابزاری مناسب برای شناساندن سایت فروشگاهی شما به مخاطبان متعدد است.

۲- پیشنهادها ویژه به مشتریان خود بدهید
 در ویلاک خود روش استفاده و مزایای محصولات خود را شرح دهید. در این نوشته‌ها سعی کنید راه‌حل‌هایی برای مشکلات واقعی مردم ارائه نمایید و در کنار آن با لینک دادن به محصولات فروشگاه، مشتریان بالقوه را به خریدار کالا تبدیل نمایید.
۳- یک ویلاک راه اندازی کنید
 در ویلاک خود روش استفاده و مزایای محصولات خود را شرح دهید. در این نوشته‌ها سعی کنید راه‌حل‌هایی برای مشکلات واقعی مردم ارائه نمایید و در کنار آن با لینک دادن به محصولات فروشگاه، مشتریان بالقوه را به خریدار کالا تبدیل نمایید.
۴- از ویلاک نویسان استفاده کنید
 با جستجو در اینترنت افرادی که مطالب مرتبط با محصولات شما می‌نویسند را بیابید. هدایایی به آن‌ها بدهید و از آن‌ها

روش‌هایی برای بازاریابی فروشگاه اینترنتی

شیوه صحیح مدیریت کودکان بیش فعال در روزهای کرونایی



توصیه هایی برای مدیریت رفتاری کودکان مبتلابه اختلال نارسایی توجه- بیش فعالی

به همراه کودک، لیستی از فعالیت های معمول روزانه که باید در خانه انجام شوند، تهیه کنید. انجام تکالیف، جمع کردن وسایل اتاق، نمونه هایی از این فعالیت ها هستند. درگیر کردن کودک در تهیه این لیست کمک می کند که کودک با کلیه فعالیت هایی که در روز باید انجام دهد، آشنا شود. از طرف دیگر چون خودش در تهیه لیست دخیل بوده، احساس الزام بیشتری برای انجام آن می کند. نمونه ای از لیست فعالیت های معمول روزانه عبارتند از:

- بازی و ورزش کردن در خانه
- رفتن به پارک و رستوران
- محاسبه زمان استفاده از کامپیوتر و ...
- محاسبه زمان خواب، بیدار ماندن شب
- تنها بودن با والدین در زمان خاص صبحانه
- کمک در انجام کارهای روزانه
- انجام کار هنری
- نقاشی
- پختن کیک
- قصه خواندن با والدین

کودک را برای تغییر در برنامه روزانه آماده کنید مثل تغییر دکور خانه یا آمدن مهمان به خانه. قابل پیش بینی نبودن تغییرات امکان دارد باعث کج خلقی کودک یا اضطراب در او می شود. تا جایی که ممکن است تغییرات را زودتر به او اطلاع دهید. با این روش کودک فرصت دارد تا با ناراحتی خود کنار بیاید. اما هنگامی که کودکان از صبح منتظر مانده تا کار مورد علاقه اش را انجام دهد و درست لحظه شروع کار، شما به او می گوید که برنامه تغییر کرده است، باید منتظر انفجار خشم کودکان باشید. برای آن دسته از فعالیت های خانه که کودک مهارت های لازم را برای انجام دادن آنها ندارد، لیست یا جدولی آماده کنید. در این جدول مراحل انجام کارها و زمان انجام آنها را یادداشت کنید. همچنین می توانید ستونی را قرار دهید که کودک بعد از تمام شدن هر مرحله در آن ستون علامتی را که نشانگر تمام شدن کار

کاهش دهید. مصرف کافئین را مخصوصاً در ساعات پایانی شب کم کنید. مراقب باشید که یک ساعت قبل از خواب فعالیت های جسمانی تحرک کننده انجام ندهند. برای مدتی کودک را بغل کنید. از اهنگ های ریلکسیشن استفاده کنید. به عواملی که می توانند باعث بروز رفتار نامناسب در کودک شوند، آگاه باشید. این عوامل می توانند محیط شلوغ، پرسر صدا، خستگی، گرسنگی، زیاد نشستن روی صندلی، انجام تکالیفی مثل ریاضی، زمان های خاصی در روز مثل عصر ها و خیلی چیزهای دیگر باشند. آگاهی از این عوامل کمک می کند محیط را طوری آماده کنید که مانع شدت بخشیدن به مشکلات کودک شود. وقتی کودک از قوانین پیروی می کند و رفتار مناسبی انجام می دهد، باید پاداش دریافت کند ارائه پاداش بلافاصله بعد از رفتار مناسب باعث می شود احتمال بروز رفتار افزایش پیدا کند و انگیزه کودک را برای انجام مجدد آن کار بالا می برد.

نظارت: نظارت کردن بر این کودکان اهمیت زیادی دارد. به عنوان نمونه وقتی به خانه کسی می روید، کودک را تحت نظارت قرار دهید. آگاه باشید که کودک کجاست و چه کاری انجام می دهد تا بتوانید اگر لازم است به موقع مداخله کنید. در بعضی مواقع والدین کودک دارای اختلال نارسایی توجه- بیش فعالی فکر می کنند چون قوانین و نتایج ناشی از رعایت نکردن آنها را به کودک گفته اند، کودک را می توانند تنها بگذارند. اما این کودکان حافظه فعال ضعیفی دارند و قوانین را زیاد در ذهن نگه نمی دارند. همچنین وقتی هیجان زده می شوند، به سرعت واکنش نشان می دهند و قبل از عمل، فکر نمی کنند. شما به عنوان والدین کودک دارای اختلال نارسایی توجه- بیش فعالی، مسوول هستید که بعد از وقوع رفتار حضور پیدا کنید و محرومیت ها و تنبیه هایی که برای کودک در نظر گرفته شده بود را اعمال کنید، قبل از وقوع رفتار منفی جلوی آن را بگیرید.

اگر از کودک پر تحرک شما خواسته شده که در مکانی ثابت بنشیند، اسباب بازی دستنی به او بدهید تا بتواند حرکت دست هایش را مهار کند. سعی کنید از اسباب بازی هایی که با این هدف ساخته شده اند استفاده کنید. برای مثال توپ های کوچکی که روی سطح آنها برجستگی های یا خارهایی وجود دارد و کودک را از لحاظ حسی درگیر و به تعدیل حسی او کمک می کند. این اسباب بازی ها بعد از مدتی اثر افزایش توجه را از دست می دهند. به همین خاطر انواع متعددی از این وسایل را تهیه کنید. خودتان هم می توانید با کمی خلاقیت آنها را بسازید.

بر طبل آرامش بکوب

مقابله با استرسی بیماری های واگیردار



تقویت روابط بین فردی

می شویم که هیچ کس را آنجا نمی شناسیم. در چنین شرایطی بسته به میزان توانایی های ما، واکنش مان هم بسیار متفاوت خواهد بود. ولی اغلب در چنین مواقعی حس ناخوشایندی سراغ ما می آید که به آن اضطراب اجتماعی گفته می شود؛ یعنی جایی که موقعیت برای ما آشنا و ملموس نیست. اگر به چنین موقعیت هایی دقت کنیم متوجه می شویم درست زمانی که می توانیم با نخستین فرد در یک جمع ناشناخته ارتباط برقرار یا کمی گفت و گو کنیم بکاره حسی از اطمینان، راحتی و دلگرمی را تجربه خواهیم کرد که قبلاً جنسی از ترس و اضطراب داشت. بنابراین در مجموع هر شرایطی که ما را با تهدید مبهمی روبه رو کند که منبع تهدید هم خیلی برای ما روشن و مشخص نباشد می تواند ما را دچار اضطراب بکند. حالا هر وقت در چنین موقعیتی قرار بگیریم هر قدر در مورد آن شرایط و تهدیداتی که ممکن است برای ما در پی داشته باشد اطلاعات و دانش بیشتری به دست بیاوریم می تواند به کاهش اضطراب ما کمک کند. ولی باید سطح اطلاعات و آگاهی های خود را از طریق منبع موق و قابل اطمینانی افزایش دهیم چون در غیر این صورت، فقط سردرگم می شویم و اوضاع برایمان مبهم تر می شود.

اضطراب از ابتلا به بیماری

در شرایطی مانند این روزها که با شیوع ویروس کرونا روبه رو شده ایم آگاهی از چگونگی ابتلا به این بیماری و راه های مقابله با آن بسیار مؤثر است. اما در چنین شرایطی اضطراب ما را به سمتی می رساند که دلمان بخواد مدام نامنمان را بیشتر و حالمان را بدتر می کند نشان می دهد که منبع دریافتی اطلاعات ما موق و قابل اطمینان نیست. اطلاعات درست باید موضوع را به گونه ای برای ما روشن کند تا احساس بهتری داشته باشیم. ضمن آنکه باید تمرکزمان را بر پیشگیری بگذاریم، نه ابتلا به بیماری. رفتارهایمان هم باید مبتنی بر رفتارهای سودمند باشد و به ما احساس امنیت بدهد مانند رعایت بهداشت فردی. وقتی بهداشت را که تحت کنترل خودمان است رعایت می کنیم امکان ابتلای ما به بیماری کاهش پیدا می کند. توجه به تغذیه سالم، سبک زندگی درست و خواب و استراحت کافی هم در این خصوص بسیار مؤثر و مهم است. کم کردن سیگار و درمان بیماری های زمینهای و مزمنی که مدت ها است با ما آزار

بحران های مالی در زندگی مشترک

از دست دادن شغل، از کار بیکار شدن، اخراج شدن، مشکلات حقوقی و ...، در یک لحظه هر کدام از این حوادث ناگهانی می توانند برنامه های مالی تان را در هم بکوبند. البته همه این حوادث شاید همزمان بر سر کسی خراب نشوند اما معمولاً یکی پس از دیگری وارد می شوند! متأسفانه زندگی پُر از ناامیدی، فرسودگی و غافلگیری است. پس وقتی اخراج شدید چه باید بکنید؟ چطور باید عزم تان را جزم کنید و از این مسیر که پُر از شکست ها و کمبودهای مالی است عبور کنید؟ ۱۰ درصد، اتفاقی است که می افتد و ۹۰ درصد، واکنشی است که شما نشان می دهید. فراموش نکنید که در چنین شرایطی، شما حساس تر و آسیب پذیرتر می شوید و چشم اندازهای تان ممکن است مه آلود و ناامید کننده شوند. اگر به عنوان یک زوج نتوانید با احتیاط و دقت، شرایط را پردازش و رفتار کنید، ممکن است شکست های بدتری روی بدهند.

راهکارهای عملی برای زوج هایی که دچار بحران مالی شده اند

شفاف گفتگو کنید، ارتباط برقرار کنید و هدف تعیین کنید

مشکلات مالی، پرسش های زیادی به همراه دارند: حالا چکار کنیم؟ قبض ها را چطور پرداخت کنیم؟ اگر فلان اتفاق بیفتد چطور؟ وقتی این سوال ها مدام در ذهن تان می چرخند، با همسر تان گفتگو کنید. هدف و مسیری را مشخص کنید که هر دوی شما آن را دنبال کنید و به جلو بروید. توافق کنید که با هم حرکت کنید، نه تنهایی.

با کمک همدیگر، مهمترین ها را مشخص کنید

چه چیزهایی برای تان از همه مهمتر است؟ به چه افرادی در اطراف خود نیاز دارید؟ چه چیزی هست که اگر آن را از دست بدهید، شرایط بدتر خواهد شد؟ این چیزها را یادداشت کرده و لیست کنید. مثلاً غذا، خانه، مدرسه ی بچه ها... اولین هزینه را به آیتم شماره یک اختصاص دهید که از همه مهمتر است. به ترتیب طبق لیست تان پیش بروید و اهمیتی به حرف دیگران که می گویند برای چه چیزهایی باید پول پرداخت کنید ندهید. اگر بودجه بندی نکرده اید، باید هر چه زودتر این کار را انجام دهید.

کسی را سرزنش نکنید

در این موقعیت، هر چند خیلی چیزها آسیب دیده، اما زمان آن نیست که به دنبال مقصر بگردید. این کار فقط اطرافیان تان را از شما دور می کند. اگر اجازه دهید خشم تان همه جا بروز کند، بیشتر آسیب زنده خواهد بود تا راه گشا. حتماً زمان هایی پیدا خواهید کرد که افکار تان را بازتاب دهید و ابراز کنید، اما در بحبوحه ی این بحران و آشوب اگر وارد بازی «تقصیر کی بود؟» شوید، بیشتر لطمه خواهید خورد.

باید در شرایط «تلاش برای بقا» قرار بگیرید

تمام هزینه ها را باید صرفاً محدود به ملزومات کنید. پیشنهاد می کنیم نیازهای تان را لیست کنید و سپس نیمی از آنها را از لیست حذف کنید، چون باید از دلار تان، بیشترین استفاده ی ممکن را بکنید. هر چند ممکن است احساس کنید زندگی تان کاملاً از کنترل شما خارج شده اما این، تنها بخشی است که می توانید کنترلش کنید. هدفمند و با دقت پول خرج کنید، شاید هم زمان خوبی برای فروختن چیزهایی باشد که واقعا دیگر نیازی به آنها ندارید و فقط دور و برتان را شلوغ کرده اند.

هیجانان و احساسات خود را بشناسید

با احساسات زیادی در این شرایط روبرو خواهید شد؛ از تلخی و ناامی گرفته تا احساس گناه و فرسودگی. این احساسات بر رابطه ی شما با همسر و فرزندان تان نیز تاثیر گذاشته و به اقوام و دوستان و حتی ایمان شما هم خواهند رسید! وقتی در مورد احساسات خود حرف می زنید حتماً جملات خود را با «من احساس می کنم» شروع کنید تا تاثیر نهانجامی بر دیگران نداشته باشند و آنها هم موضع دفاعی نگیرند.

کمک را بپذیرید

پذیرفتن کمک برای خیلی ها سخت است آنهم به یک دلیل: غرور. شاید هم کمک دریافت نکردن، بخشی از شعارهای شخصی شما باشد و تا کنون همیشه اهل بخشش و کمک به نیازمندان بوده اید، اما حالا که مشکلاتی پیش آمده و شما در موقعیت نیاز داشتن قرار گرفته اید، چه ایرادی دارد که کمک بپذیرید. گاهی به تنهایی ایستادن در مقابل مشکلات از توان انسان خارج می شود و در این زمان، به خاطر غرور، رد کردن کمک دیگران نوعی خودخواهی محسوب می شود.



باورهای غلط در میگرن

درمان میگرن را ندارد. پزشکان متخصص مغز و اعصاب بایستی این بیماری را درمان کنند. بد نیست بدانید همه متخصصین مغز و اعصاب هم متخصص میگرن نیستند و همه متخصصین میگرن هم متخصصین مغز و اعصاب نیستند. پس برای درمان هرچه سریع تر و موثرتر، در انتخاب پزشک معالج خود دقت کامل را داشته باشید.

با وجود شیوع بالای میگرن، همچنان باورهای غلطی درباره آن وجود دارد. خیلی وقت ها میگرن با انواع دیگر سردرد اشتباه گرفته می شود. در حالی که دیگر زمان آن رسیده همه ما بدانیم میگرن یک سردرد معمولی نیست، بلکه سردردی شدید است که به صورت حمله ای اتفاق افتاده و با علائم متعددی از جمله تهوع، استفراغ، حساسیت به نور و خستگی شدید همراه است. نه هر سردردی، بلکه سردردهای شدید را می توان گاهی میگرن تلقی کرد.

۱- فقط خانم ها به میگرن مبتلا می شوند؟! خیر، هم مردان و هم زنان می توانند به این مشکل مبتلا شوند. اگرچه در بین این افراد معمولاً ۷۵ درصد از مبتلایان را خانم ها تشکیل می دهند. به عبارتی می توان گفت شیوع میگرن در خانم ها ۲/۵ برابر آقایان است. این در حالی است که هنوز هیچ عاملی برای این تفاوت در دو جنس پیدا نشده است.

۲- میگرن هرگز چند روز طول نمی کشد و هیچ کس هر روز میگرن را تجربه نمی کند. میگرن با معمولاً ۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد، اما می تواند طولانی تر نیز باشد. سردردهای میگرنی گاه برای چند روز، چند هفته و حتی چند ماه باقی می ماند. متأسفانه خیلی از افراد میگرن را هر روز تجربه می کنند. به این وضعیت میگرن مزمن می گویند. یعنی شرایطی که فرد در طول یک ماه، ۱۵ روز و یا بیشتر به میگرن مبتلا باشد.

۳- میگرن فقط یک بیماری آزاردهنده است و سلامتی را تهدید نمی کند. اگرچه خود میگرن یک بیماری تهدید کننده زندگی نیست، ولی ترکیب میگرن و عوامل خطر همراه آن می تواند خطرناک باشد. بررسی ها، ارتباط بین میگرن با سکتو و سایر بیماری های قلبی عروقی را تایید کرده اند.

۴- هر پزشکی می تواند میگرن را تشخیص دهد و درمان کند. همانطور که هر سردردی میگرن تلقی نمی شود، هر پزشکی هم قدرت تشخیص

مکمل های مورد نیاز بدن در رژیم گیاهخواری

۱. ویتامین B12 برای اکثر عملکردهای بدن ضروری است، از جمله متابولیسم پروتئین و نحوه انتقال اکسیژن سلول های خونی. همچنین ویتامین B12 نقش مهمی در سلامت سیستم عصبی دارد. کمبود این ویتامین می تواند منجر به آمی و آسیب سیستم عصبی شود علاوه بر آن نابرابری، بیماری های استخوان و بیماری های قلبی را در پی داشته باشد.



غذاهای تقویت کننده ویتامین B12 عموماً شامل شیره های گیاهان، سویا، غلات و مخمرهای تغذیه ای است.

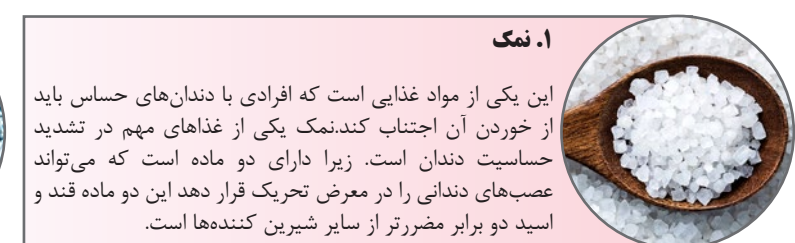
۲. ویتامین D قابل حل در چربی است که کمک به افزایش جذب کلسیم و فسفر می کند. همچنین این ویتامین بسیاری عملکردهای دیگر بدن را تحت تاثیر قرار می دهد مثل عملکرد سیستم ایمنی، روان، حافظه و ماهیچه ها. کسانی که قادر به دریافت غذاهای مقوی و یا نور خورشید به میزان کافی نیستند باید روزانه مکمل ویتامین D12 یا D3 استفاده کنند.

گردو و شاهدانه می باشد. EPA و ALA بیشتر در محصولات حیوانی مثل ماهی و روغن ماهی یافت می شود. کم کردن میزان دریافت اسیدهای چرب امگا ۶ از روغن هایی مثل ذرت، سویا، آفتابگردان، کنجد، به علاوه اطمینان از خوردن غذاهای سرشار از ALA، می تواند به افزایش سطح EPA و DHA کمک کند.

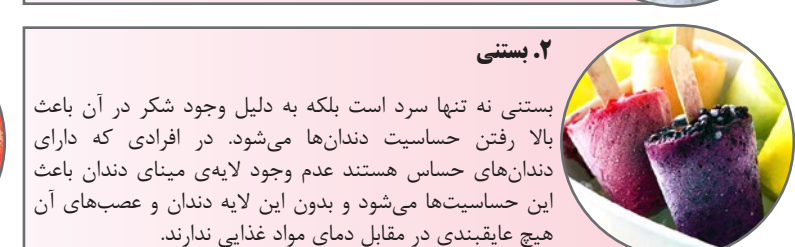
۳. امگا ۳ زنجیره بلند گیاهان با ALA زیاد شامل دانه های کتان، سویا، دانه های چیا، ویتامین D قابل حل در چربی است که کمک به افزایش جذب کلسیم و فسفر می کند. همچنین این ویتامین بسیاری عملکردهای دیگر بدن را تحت تاثیر قرار می دهد مثل عملکرد سیستم ایمنی، روان، حافظه و ماهیچه ها.

غذاهایی که باعث ایجاد درد و حساسیت دندان می شود

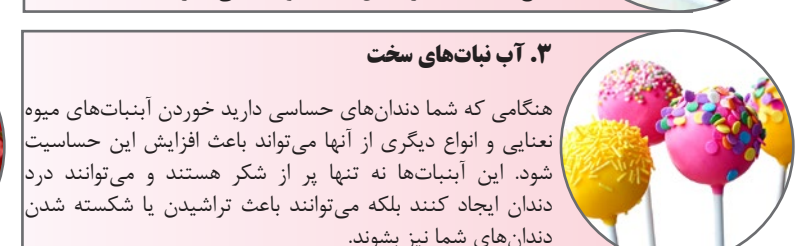
۱. نمک این یکی از مواد غذایی است که افرادی با دندان های حساس باید از خوردن آن اجتناب کنند. نمک یکی از غذاهای مهم در تشدید حساسیت دندان است. زیرا دارای دو ماده است که می تواند عصب های دندان را در معرض تحریک قرار دهد این دو ماده قند و اسید دو برابر مضرتر از سایر شیرین کننده ها است.



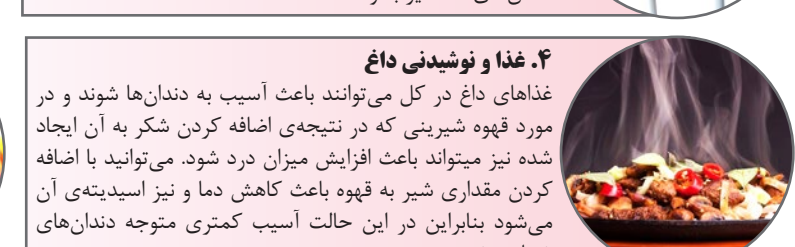
۲. بستنی بستنی نه تنها سرد است بلکه به دلیل وجود شکر در آن باعث بالا رفتن حساسیت دندان ها می شود. در افرادی که دارای دندان های حساس هستند عدم وجود لایه ی مینای دندان باعث این حساسیت ها می شود و بدون این لایه دندان و عصب های آن هیچ عایق بندی در مقابل دمای مواد غذایی ندارند.



۳. آب نبات های سخت هنگامی که شما دندان های حساسی دارید خوردن آب نبات های میوه و نعنائی و انواع دیگری از آنها می تواند باعث افزایش این حساسیت شود. این آب نبات ها نه تنها پر از شکر هستند و می توانند درد دندان ایجاد کنند بلکه می توانند باعث تراشیدن یا شکسته شدن دندان های شما نیز بشوند.



۴. غذا و نوشیدنی داغ غذاهای داغ در کل می توانند باعث آسیب به دندان ها شوند و در مورد قهوه شیرینی که در نتیجه ی اضافه کردن شکر به آن ایجاد شده نیز می تواند باعث افزایش میزان درد شود. می توانید با اضافه کردن مقداری شیر به قهوه باعث کاهش دما و نیز اسیدیته ی آن می شود بنابراین در این حالت آسیب کمتری متوجه دندان های شما می شود.



۵. آب نبات های چسبنده این خوراکی ها که شامل انواع تافی، شکلات های کاراملی آدامس های بادکنکی و سایر انواع شکلات های چسبناک هستند می توانند برای افرادی که دارای دندان های حساس اند بسیار مضر باشند. این آب نبات ها علاوه بر این که مملو از شکر هستند همچنین به دندان های شما نیز می چسبند.



کاهش وزن، با مصرف عسل

ترکیب با آثار محرک سوخت و ساز عسل، مصرف روزانه این نوشیدنی می تواند نتایج قابل توجهی را با یک قاشق غذاخوری عسل و داریچین حاصل کند.



۱- سردردهای میگرنی یکی از مهمترین علائم کمبود منیزیم در بدن سردردهای میگرنی است. محققان عملاً دریافته اند کسانی که سردردهای میگرنی دارند نسبت به افراد عادی بیشتر دچار کمبود منیزیم هستند. پزشکان توصیه کرده اند تا در صورت بروز علائم میگرن، حتماً منیزیم را با مولتی ویتامین مصرف کنید.

عسل و آب گرم عسل نشان داده است که سطوح کلسترول خوب (HDL) در بدن را افزایش می دهد و در کنار یک روتین فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی متعادل، فشار کاری قلبی عروقی را کاهش می دهد که می تواند به منای تجربه یک زندگی سالم تر و فعال تر باشد. این شرایط می تواند به کاهش وزن هرچه بیشتر کمک کند زیرا دیگر نگرانی چندانی بابت آترواسکلروز (تصلب شرایین) یا خطر حمله قلبی یا سکتو مغزی در هنگام اجرای برنامه های ورزشی وجود ندارد. نتایج یک پژوهش نشان داد که ترکیب یک قاشق چایخوری عسل با ۱۵۰ میلی لیتر آب ولرم و مصرف روزانه این نوشیدنی می تواند این روند مفید را تحریک کند.

مقابله با این خستگی ها باید از منابع منیزیم استفاده کنید.

۸- بیماری قلبی یکی از فواید منیزیم برای بدن کاهش خطر ابتلا به مشکلات قلبی است. به طوری که طبق اطلاعات بدست آمده خطر ابتلا به حمله قلبی در کسانی که سطوح منیزیم پایینی دارند، ۸ برابر بیشتر از دیگران است. یکی دیگر از عوارض کمبود منیزیم، خطر ابتلا به آترواسکلروز و آریتمی قلبی است. منیزیم به حفظ ریتم عادی قلب کمک می کند. پس اجازه ندهید هیچ وقت بدن تان با کمبود منیزیم مواجه شود.



۲- پوکی استخوان پوکی استخوان یکی دیگر از عوارض کمبود منیزیم است. در کنار مصرف مکمل های خوراکی منیزیم، شما می توانید از روغن منیزیم هم استفاده کنید، چون به راحتی از طریق پوست جذب می شود. همچنین می توانید در کنار مکمل ها از مغزهای خوراکی، ماهی، گوشت قرمز، سبزیجات برگدار تیره، حبوبات، غلات کامل، و میوه ها استفاده کنید.

۹- سکتو مغزی به گفته محققان ارتباط معکوسی بین منیزیم پلاسما و سکتو مغزی وجود دارد و کمبود منیزیم مخصوصاً در زنان یکی از علل اصلی سکتو مغزی در آنان است.

۳- اضطراب و استرس تنها علت اضطراب و استرس مشکلات زندگی نیست. به عنوان مثال کمبود منیزیم در بدن هم می تواند باعث استرس شما شود. پس در این موارد سعی کنید حتماً از طریق آزمایش میزان mg خود را چک کنید تا از متعادل بودن آن مطمئن شوید.

۴- تغییرات شخصیتی تغییرات شخصیتی مانند آشفتگی و تحریک پذیری زیاد نشان دهنده کمبود منیزیم است. سعی کنید در این موارد حتماً میزان منیزیم بدن خود را چک کنید و در صورت کمبود آن از مواد غذایی حاوی منیزیم استفاده کنید.

۵- بی حسی و مور مور شدن منیزیم روی سیستم عصبی تاثیر می گذارد، در نتیجه کرخی و لمس بدن می تواند یک علامت کمبود منیزیم باشد. بدون منیزیم عصب ها و عضلات قادر به عملکرد درست نخواهند بود. کمبود منیزیم همچنین می تواند از ارسال سیگنال های مناسب از طرف بدن جلوگیری کند که باعث بی حسی و مور مور شدن بدن خواهد شد.

۶- سرگیجه اگر گاهی وقتها دچار سرگیجه های طولانی می شوید ممکن است دچار کمبود منیزیم شده باشید.

۷- خستگی خستگی طولانی مدت و دائمی می تواند یکی دیگر از نشانه های کمبود منیزیم باشد و این نوع خستگی تا زمانی که به میزان کافی منیزیم جذب نکنید از بین نخواهد رفت. منیزیم به تولید و تبدیل انرژی کمک می کند و کمبود آن ممکن است موجب احساس ضعف عمومی و خستگی زیاد شود. برای حفظ انرژی و

۱۰- دیابت نوع ۲ یکی دیگر از علائم کمبود منیزیم دیابت نوع ۲ است. سطوح پایین منیزیم با رتینوپاتی دیابتی و کوری ارتباط دارد. طبق اطلاعات بدست آمده مصرف کافی منیزیم، حتی برای کسانی که دیابت ندارند، در ابتلا به آن تاثیر گذار است. منیزیم کافی، باعث بهبود حساسیت به انسولین می شود، فشار خون را تنظیم کرده و به افزایش متابولیسم کمک می کند. برخی از منابع منیزیم عبارتند از:

تخمه کدو- بادام هندی- سویای خشک بوداده- گشنیز خشک- شکلات تلخ- تخم کتان- تخمه آفتابگردان- جوانه گندم- خرما- بلغور جوی دوسر- لوبیا چشم بلبلی- موز- لوبیای پخته- اسفناج پخته- گردو- دانه های کنجد- زیره سبز- گیلاس و آلبالو- هلو- زردآلو

مزایای شگفت انگیز آب سرد

کردهای خون

هنگام حمام و استحمام، آب گرم و سرد را تغییر دهید تا خون در بدن شما جاری شود. در حالی که آب گرم باعث می شود خون به سمت پوست جاری شود و از اندام دور شود، آب سرد باعث حرکت خون به سمت اندام ها می شود. بسیاری از ورزشکاران برای کمک به بهبود عملکرد ماهیچه ها بعد از تمرین باید دوش آب سرد بگیرند.

کاهش وزن

بحث و گفتگو در مورد آب گرم - در برابر کاهش وزن - رو به افزایش است اگرچه هیچ چیز کاملاً علمی در مورد این ادعا وجود ندارد. اما معمولاً افراد ادعا می کنند نوشیدن آب سرد به آنها کمک می کند تقریباً ۷۰ درصد کالری اضافی را در روز بسوزانند.

مراغبت از مو

اگر به داشتن موهای سالم اهمیت می دهید، آنها را با آب سرد بشویید. شستشوی موها با آب خنک می تواند باعث براق تر شدن آن ها شود. همچنین آب خنک برای ریشه موها، کوتیکول ها و رشته های مو بهتر و مفید است.

رفع استرس

اگر یک فرد عصبی هستید و از چیزی نگرانی شدید دارید، به سمت دستشویی بروید و مقداری آب سرد بر روی صورت خود بریزید. کارشناسان می گویند که این روش به پایین آمدن دمای بدن کمک می کند. با کند شدن ضربان قلب اضطراب و استرس به تدریج از بین می رود.



افزایش ۱۵ درصدی ترافیک بین الملل اینترنت

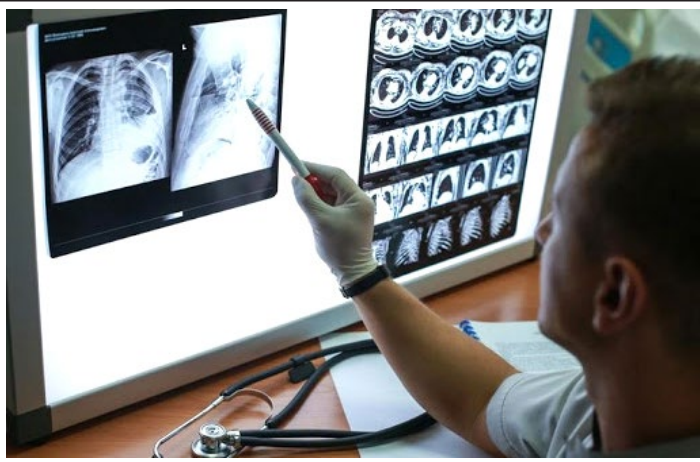
معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، با تأکید بر اهمیت پلیکیشن ها، از افزایش ۱۵ درصدی ترافیک بین الملل در سال ۹۸ نسبت به ۹۷ خبر داد.



معاون وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، با تأکید بر اهمیت پلیکیشن ها، از افزایش ۱۵ درصدی ترافیک بین الملل در سال ۹۸ نسبت به ۹۷ خبر داد.

امیر ناظمی، رییس سازمان فناوری اطلاعات، ترافیک بین الملل اینترنت در ۱۳۹۸ ایران را تحلیل کرد. طبق این تحلیل، ۶۳ درصد این ترافیک مربوط به ترافیک غیر مستقیم است که شامل ۳۶ درصد خدات از جمله ابها و به روزرسانی ها، ۱۸ درصد تبلیغات و هشت درصد شبکه توزیع محتوا می شود. همچنین ترافیک مستقیم اینترنت بین الملل ۳۰ درصد است و هفت درصد ترافیک

راه اندازی خط تولید یک قطعه حیاتی دستگاه رادیولوژی برای تشخیصی زودهنگام کرونا



خواهد بود. محرجی طرح، یادآور شد: ما بیشتر مجوز تولید دستگاه رادیولوژی موبایل دیجیتال را داشتیم اما با کمک صندوق نوآوری و شکوفایی توانستیم خط تولید خود را افزایش دهیم و با این تسهیلات اقدام به تولید قطعه «مونو بلاک» کردیم. قطعه مونو بلاک بخشی از دستگاه رادیولوژی دیجیتال موبایل است و توانستیم به عنوان اولین شرکت ایرانی اقدام به تولید این قطعه در کشور کنیم. این قطعه بسیار مورد نیاز کشور است. مدیرعامل این شرکت با بیان اینکه نمونه اولیه این قطعه در حال تولید است، ادامه داد: هم اکنون درگیر اقدامات لازم برای اخذ مجوز این محصول از وزارت بهداشت هستیم. این در حالی است که نیاز کشور به این قطعه سه هزار عدد است؛ سعی داریم با تولید آن نیاز بازار ایران را برطرف کنیم. وی ظرفیت تولید این شرکت را ۷۰ قطعه مونو بلاک در ماه دانست و یادآور شد، با ظرفیت فعلی می توانیم یک سوم نیاز داخل را رفع کنیم.

یک شرکت دانش بنیان مستقر در پارک علم و فناوری استان سمنان، موفق به راه اندازی خط تولید یکی از قطعات حیاتی مورد استفاده در دستگاه رادیولوژی دیجیتال شد که از آن می توان برای تشخیص زودهنگام ویروس کرونا بهره برد. سهیل صادقیان، مجری طرح و مدیرعامل این شرکت مهندسی پزشکی، تولید دستگاه رادیولوژی موبایل دیجیتال را از دستاوردهای دانش بنیان و دارای مجوز این شرکت نام برد و ادامه داد: این دستگاه به دلیل رزولوشن بالای که دارد می تواند جای دستگاه سی تی اسکن را بگیرد ضمن آنکه قیمت آن نیز یک دهم تا یک پانزدهم دستگاه های سی تی اسکن است، به همین خاطر از لحاظ قیمت نیز مقرون به صرفه است.

وی با اشاره به کاربردهای این دستگاه در زمان شیوع ویروس کرونا، خاطرنشان کرد: این دستگاه قادر به تشخیص زودهنگام ویروس کرونا است از این رو در صندوق نوآوری و شکوفایی در اولویت محصولات مورد



تولید نانو فیلتر گاز طبیعی خشک به دست محققان ایرانی

کمبرسور و فیلتر هوای ورودی توربین که حاوی نانوالیاف هستند، اقدام به تولید فیلتر گاز طبیعی خشک کرده است. این شرکت داخلی موفق به تولید فیلتر حاوی نانوالیاف جهت بهبود راندمان فیلتراسیون ذرات جامد از گاز طبیعی خشک (فیلتر گاز خشک) شده است. این نوع فیلترها در خطوط انتقال گاز و واحدهای فیلتراسیون ایستگاه های گاز استفاده می شوند که قابلیت جداسازی ذرات جامد از سیال گاز عبوری را دارند. این نوع فیلترها در پایش ذرات با ابعاد مختلف با کلاس های کاری ۱۵۰ الی ۶۰۰ توسط شرکت آزاد فیلتر تولید می شوند. اجزا به کار رفته در این نوع فیلترها از جنس پلی پروپیلن، پلی استر و سلولز بوده و در ساختار این

آب، متداول ترین و نامناسب ترین ناخالصی موجود در گاز است. حضور آب در جریان گاز سبب بروز برخی مشکلات در عملیات مربوط به تولید می شود. بسته به دما و فشار موجود در تأسیسات، آب ممکن است به مایع تبدیل شده و منجر به تشکیل هیدرات ها، ترکیبات جامد یا در صورت حضور سازنده ای اسیدی در گاز، منجر به خوردگی شدید شود. تشکیل هیدرات چه در فرایند و چه در حمل و نقل و انتقال صورت گیرد، باعث گرفتگی در شیرها و مسیر خطوط لوله ارتباطی گاز شده و سبب از کار اندازی و خرابی دستگاه های ارزشمند می شود. بنابراین جداسازی آب از گاز، فرایندی ضروری به شمار می رود. یک شرکت دانش بنیان، در کنار تولید فیلتر هوای لوکوموتیو، فیلتر هوای ورودی توربین که حاوی نانوالیاف هستند، اقدام به تولید فیلتر گاز طبیعی خشک کرده است. این شرکت داخلی موفق به تولید فیلتر حاوی نانوالیاف جهت بهبود راندمان فیلتراسیون ذرات جامد از گاز طبیعی خشک (فیلتر گاز خشک) شده است. این نوع فیلترها در خطوط انتقال گاز و واحدهای فیلتراسیون ایستگاه های گاز استفاده می شوند که قابلیت جداسازی ذرات جامد از سیال گاز عبوری را دارند. این نوع فیلترها در پایش ذرات با ابعاد مختلف با کلاس های کاری ۱۵۰ الی ۶۰۰ توسط شرکت آزاد فیلتر تولید می شوند. اجزا به کار رفته در این نوع فیلترها از جنس پلی پروپیلن، پلی استر و سلولز بوده و در ساختار این

دور کاری، میراث خوب کرونا برای آینده



هستند راه آسان تری در اختیار دارند. اگر یک کسب و کار کوچک یا یک شرکت بزرگ نیاز به انتخاب یک کارشناس قابل اعتماد داشته باشد، می تواند به وب مراجعه کرده و اطلاعات مورد نیاز خود را با قیمت مناسب بدست آورد. **کارمندان دور کار باده با لاری دارند** بزرگترین مؤلفه درمورد نیروی کار دور کار که در حال حاضر مورد توجه قرار دارد این است که نیروی کار از راه دور، نسبت به همکاران سنتی خود نتایج بهتری ارائه می دهد. هرچند از نظر بسیاری از منتقدان کار از راه دور، اجازه دادن به کارمندان برای انجام دور کاری، باده کاری آن ها را کاهش می دهد. اما شواهد قطعی چند سال گذشته نشان داده است کارمندان که بخش عمده ای صرف کنندگان از راه دور می دهند این که به طور کامل حذف کند. در گزارش **Global Workplace Analytics** آمده است، کارفرمایانی که به کارمندان اجازه می دهند کار از راه دور داشته باشند می توانند تا ۱۱ هزار دلار در سال به ازای هر کارمند صرفه جویی کنند. کارمندان نیز می توانند صرفه جویی زیادی در هزینه ها داشته باشند. به نوشته بیزنس اینسایدر **(Business Insider)** هزینه های سالانه یک کارمند برای رفت و آمد، غذا و هزینه های مراقبت از کودک به طور متوسط ۵۰۰۰ دلار است و دور کاری می تواند این میزان هزینه را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

این که حتی افرادی که برای کار در یک دفتر سنتی قرارداد بسته اند، به آرامی از فضای فیزیکی کار دور می شوند را باید نشانه ای از تحول نشون کاری آینده دانست. نتایج مطالعه **IWG** نشان می دهد ۵۳ درصد کارمندان در سراسر جهان دست کم کار در نیمی از روزهای هفته را از خانه یا از راه دور انجام می دهند. وقتی شما طعم انعطاف پذیری کار از راه دور بگیرید، بازگشت به ساختار نسبتاً سخت و سخت یک محیط کار فیزیکی برایتان دشوار خواهد بود.

بازی برد- برد برای صرفه جویی در هزینه ها اجازه یک فضای اداری فیزیکی برای یک شرکت هزینه بر است، اما دور کاری می تواند این هزینه را به طور کامل حذف کند. در گزارش **Global Workplace Analytics** آمده است، کارفرمایانی که به کارمندان اجازه می دهند کار از راه دور داشته باشند می توانند تا ۱۱ هزار دلار در سال به ازای هر کارمند صرفه جویی کنند. کارمندان نیز می توانند صرفه جویی زیادی در هزینه ها داشته باشند. به نوشته بیزنس اینسایدر **(Business Insider)** هزینه های سالانه یک کارمند برای رفت و آمد، غذا و هزینه های مراقبت از کودک به طور متوسط ۵۰۰۰ دلار است و دور کاری می تواند این میزان هزینه را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

اینترنت اشیا؛ ادغام فضاهای کاری و زندگی همانطور که یعقوب مورگان نویسنده، سخنران و آینده شناس به تازگی در کتاب خود با عنوان «آینده کار» مطرح کرده است، فناوری اینترنت اشیا، شرکت ها را در همه جای دنیا به سمت ارائه محصولات و خدماتی سوق می دهد که مصرف کنندگان در حالی که از راحتی آقامت در خانه خود لذت می برند، از آن ها استفاده کنند. ترموستات های هوشمند، دستیارهای شخصی هوش مصنوعی و سامانه های برقی به هم پیوسته، خانه های مدرن را به «خانه هوشمند» تبدیل کرده است، به طوری که بیشتر کارمندان به راحتی می توانند حتی از آشیخانه منزل به فضای کاری خود وصل شوند. مورگان به درستی اشاره می کند که اکنون شرکت ها در همه جای جهان برای یافتن استعدادهایی که مایل به فعالیت در خانه

با شیوع گسترده بیماری کووید - ۱۹ بسیاری از کارمندان در کشورهای مختلف دورکار شده اند و از خانه کارها را پیگیری می کنند. دسترسی به اینترنت باعث شده برای اولین بار در تاریخ بشر، رهاکار موزی در قالب دور کاری برای قطع زنجیره انتقال یک ویروس در فضاهای کاری ایجاد شود. در چنین شرایطی دیگر مهم نیست شما چقدر در محل کارتان نزدیک باشید. این در حالی است که همیشه موقعیت مکانی نکته های کلیدی برای یافتن شغل بوده است. در گذشته های نه چندان دور امکان کار از خانه به هیچ وجه وجود نداشت و نزدیکی به محل کار عامل مهمی در بهره وری به شمار می آمد. نگاه به گذشته نشان می دهد عامل ایجادکننده این شرایط، نبود پیشرفت های فناورانه ای بود که می توانست به محیط کار انعطاف پذیری بخشد. در حال حاضر فناوری این موقعیت را برای شرکت های کوچک و بزرگ در صنایع مختلف فراهم کرده است. در دسترس بودن اینترنت پرسرعت، ابزارهای مبتنی بر ابر **(Cloud)** و فضاهای کاری انعطاف پذیر، شرایطی هستند که باعث شده حتی در شرایطی که دوران شیوع ویروس جدید کرونا هم به پایان برسد، تعداد بیشتری از کارمندان فضای فیزیکی کار را ترک کنند. کارشناسان معتقدند آینده فضاهای کاری را بیشتر از آن که مساحت فضاهای فیزیکی تعیین کنند، ظرفیت فضاهای دیجیتال تعیین خواهد کرد. در ادامه چشم انداز آینده محیط های کاری را بررسی می کنیم.

دور کاری ۷۰ درصد از کارمندان طبق مطالعه ای که از سوی شرکت چند ملیتی ارائه دهنده فضاهای کار از راه دور **(IWG)** انجام شده است ۷۰ درصد کارمندان در سراسر جهان دست کم یک روز در هفته دور کاری می کنند. همچنین براساس آمار تقریباً دو سوم (۶۳ درصد) شرکت های امروزی نیروهای دورکار دارند. این روندی گذرا نیست، داده ها حاکی از افزایش مداوم تعداد نیروهای دورکار است. مدیر فروش در موسسه

بالگرد ناسا آماده ارسال به مریخ است

کرده و آنچه را برای آزمایش مورد نیاز بوده را انجام داده است؛ در حال حاضر این بالگرد روی مریخ نورد استقامت نصب شده است. آزمایشگاه پیشرفته جت ناسا سال گذشته اعلام کرده بود، بالگرد آزمایشی که برای پرواز در جو مریخ طراحی شده، با موفقیت آزمایش های خلاء را انجام داده و آماده پرواز به فضا است. این بالگرد قبلاً با موفقیت در آزمایشگاه پیشرفته جت ناسا مونتاژ و در شرایط مشابه با برای سفر به سیاره سرخ است که اگر همه چیز طبق برنامه ریزی پیش رود، می توان از ۱۷ ژوئیه تا ۵ اوت منتظر مأموریت آن بود. طی ماه های گذشته، این تیم بالگرد را مونتاژ



حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰ نامبر: ۰۲۲۴۸۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۷۴۳۵۵
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir miladlarestan@gmail.com

امام علی (ع) فرمودند:
ما أَعْطَى اللَّهُ نَبِيَّهُ الْعَيْدَ شَبَابًا مِنْ خَيْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحَسْنِ حَلْفِهِ وَحَسَنِ نَيْتِهِ
خداوند خیر دنیا و آخرت را جز به خاطر خوش اخلاقی و خوش نیتی به بنده نمی دهد.

کسی که برای خود شخصیت قایل است و عزت و کرامت نش دارد، تملیات پست جوانی و شواعت در پیش او خوار و ذلیل است.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و هشتم	۵:۰۷	۶:۲۷	۱۲:۵۲	۱۹:۱۸	۱۹:۳۵
بیست و نهم	۵:۰۶	۶:۲۶	۱۲:۵۲	۱۹:۱۹	۱۹:۳۶
سیام	۵:۰۵	۶:۲۵	۱۲:۵۲	۱۹:۱۹	۱۹:۳۶

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - فروردین ماه ۱۳۹۹ - شعبان المعظم ۱۴۴۱ - آرویل ۲۰۲۰ - ۲۷/۰۱/۹۹ - شماره ۱۴۷۸ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

شماره حساب متمرکز ستاد همدلی لارستان اعلام شد

چون اسمشان در لیست های نهادهای حمایتی نیست و شناخته شده نیستند کمتر مورد حمایت و کمک قرار گرفته اند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه ناحیه لارستان، پس از فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در روز عید نیمه شعبان مبنی بر اجرای رزمایش همدلی و کمک مومنانه به نیازمندان، فقرا و محرومین در ماه مبارک رمضان، ستاد همدلی شهرستان لارستان آغاز به کار نمود و در اولین جلسه این ستاد که با محوریت امام جمعه محترم شهرستان و معاون استاندار و فرماندار ویژه و با حضور جمعی از مسئولین و خیرین لارستان در فرماندار ویژه لارستان برگزار شد، دبیری این ستاد به ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان واگذار گردید. به دنبال این موضوع، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان و دبیر ستاد همدلی شهرستان، در دو جلسه جداگانه با روسای ادارات و دستگاه های اجرایی مربوطه و نماینده خیرین شهرستان و همچنین فرماندهان پایگاه های مقاومت برادر و خواهر لارستان با بیان اینکه جامعه هدف شامل سه گروه افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی، کارگران و صنوف

شماره حساب متمرکز ستاد همدلی لارستان جهت جمع آوری کمکهای خیرین و اقشار مختلف مردم اعلام شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه ناحیه لارستان، پس از فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در روز عید نیمه شعبان مبنی بر اجرای رزمایش همدلی و کمک مومنانه به نیازمندان، فقرا و محرومین در ماه مبارک رمضان، ستاد همدلی شهرستان لارستان آغاز به کار نمود و در اولین جلسه این ستاد که با محوریت امام جمعه محترم شهرستان و معاون استاندار و فرماندار ویژه و با حضور جمعی از مسئولین و خیرین لارستان در فرماندار ویژه لارستان برگزار شد، دبیری این ستاد به ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان واگذار گردید. به دنبال این موضوع، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان و دبیر ستاد همدلی شهرستان، در دو جلسه جداگانه با روسای ادارات و دستگاه های اجرایی مربوطه و نماینده خیرین شهرستان و همچنین فرماندهان پایگاه های مقاومت برادر و خواهر لارستان با بیان اینکه جامعه هدف شامل سه گروه افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی، کارگران و صنوف

شماره حساب متمرکز ستاد همدلی لارستان اعلام شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه ناحیه لارستان، پس از فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در روز عید نیمه شعبان مبنی بر اجرای رزمایش همدلی و کمک مومنانه به نیازمندان، فقرا و محرومین در ماه مبارک رمضان، ستاد همدلی شهرستان لارستان آغاز به کار نمود و در اولین جلسه این ستاد که با محوریت امام جمعه محترم شهرستان و معاون استاندار و فرماندار ویژه و با حضور جمعی از مسئولین و خیرین لارستان در فرماندار ویژه لارستان برگزار شد، دبیری این ستاد به ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان واگذار گردید. به دنبال این موضوع، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان و دبیر ستاد همدلی شهرستان، در دو جلسه جداگانه با روسای ادارات و دستگاه های اجرایی مربوطه و نماینده خیرین شهرستان و همچنین فرماندهان پایگاه های مقاومت برادر و خواهر لارستان با بیان اینکه جامعه هدف شامل سه گروه افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی، کارگران و صنوف

کمک مؤمنانه

رزمایش همدلی لارستان

ارزش هر بسته حدود ۱۵۰,۰۰۰ تومان

شماره حساب: ۲۵۲۴-۷۵۸-۵۵۵۵۵۵۵-۱

شماره کارت: ۶۲۷۳۸۱۱۰۹۶۸۷۹۵۱۲

بنام کمک های مردمی

ویدار و اما نیز آن را به نظم درآورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که «قاضی میرحسین فرزند معین الدین میبیدی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هر چند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا پاره ای از اشعار تازه منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیبی نیشابوری کبیری» از ادیب قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم درآورده و به خوانندگان تقدیم می شود. از خداوند تعالی آرزو می نمودیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خدادادی خویش نظر لطیفی افکند و این بنده عاصمی را مورد محبت ولایت خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.

گسترش فعالیت تبلیغی طلاب لارستان در فضای مجازی

مسئول مرکز خدمات حوزه های علمیه و سرپرست جدید اداره تبلیغات اسلامی لارستان دیدار و گفتگو کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مرکز خدمات حوزه های علمیه نمایندگی لارستان، حجت الاسلام زاهدی مسئول این نمایندگی اقبال و سرپرست جدید اداره تبلیغات اسلامی لارستان دیدار و گفتگو کردند. مسئول نمایندگی مرکز خدمات در این دیدار ضمن عرض تبریک اعیاد شعبانیه، به ویژه میلاد سراسر نور امام زمان (عج)، فعالیت های مرکز خدمات را تشریح کرد و گفت: در این ایام که بیماری کرونا وضعیت زندگی مردم را تحت تأثیر قرار داده، جامعه شاهد فعالیت جهاد گونه روحانیون مبلغ و مستقر در منطقه است که باید از خدمات این عزیزان تقدیر کرد و امیدواریم بتوانیم با همکاری مجموعه های مرتبط خدمات بهتری به ایشان ارائه کنیم. در ادامه، حجت الاسلام اقبالی اظهار

در روزهایی که «کرونا» نفس هر انسانی را تنگ کرده، هستند افرادی که با همت خود، گره از کار مستمندی را بگشایند؛ مانند خیران شهرستان گراش که با اهدای بیش از یک میلیارد تومان علاوه بر کمک رسانی به مردم شهر خود، به دیگر شهرهای کشور نیز خدمات دهی می کنند.

نامه و کلاهی ملت به روحانی آب، برق و گاز دهک های پایین سه ماه رایگان شود

رئیس کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی از نامه جمعی از نمایندگان به حسن روحانی برای استفاده رایگان دهک های پایین جامعه از آب، برق و گاز برای مدت سه ماه خبر داد. به گزارش میلاد لارستان، محمدرضا رضایی در گفتگو با خبرنگار پارلمانی خبرگزاری فارس، اظهار داشت: در حال حاضر در حال تهیه نامه ای خطاب به رئیس جمهور هستیم.

کمک یک میلیارد تومانی خیرین گراشی در روزهای «کرونایی»



در روزهای که «کرونا» نفس هر انسانی را تنگ کرده، هستند افرادی که با همت خود، گره از کار مستمندی را بگشایند؛ مانند خیران شهرستان گراش که با اهدای بیش از یک میلیارد تومان علاوه بر کمک رسانی به مردم شهر خود، به دیگر شهرهای کشور نیز خدمات دهی می کنند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری شبستان، با شیوع بیماری «کرونا» و مشکلاتی که به تبع آن دامان گیر جامعه شد، فراخوان های بسیاری از سوی افراد و گروه های مختلف برای کمک به محرومان در روزهای کرونایی اعلام شد تا در این راستا قدمی در حمایت از این قشر جامعه برداشته شود. مردم مشکلات فراوان معیشتی، با وجود مشکلات فراوان معیشتی، مردم همچون گذشته پای کار آمده و خدمات شایانی را برای کمک به محرومان انجام دادند؛ این کمک ها هم به صورت نقدی و هم به صورت غیرنقدی با تهیه بسته های معیشتی جمع آوری و بخش عظیمی از جامعه را تحت پوشش خود قرار داد. در شهرستان گراش نیز که از گذشته دور تا کنون سابقه کارهای خیرخواهانه مردم، زبازد عام و خاص بوده، در جریان شیوع بیماری کرونا نیز خدمات شایان توجه خیران

بره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)

ابوالحسن مویدی

از دیوباز، برخی اشعار نغز که به امام علی منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازی را به فارسی ترجمه و پارهای نیز آن را به نظم درآورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که «قاضی میرحسین فرزند معین الدین میبیدی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هر چند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا پاره ای از اشعار تازه منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیبی نیشابوری کبیری» از ادیب قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم درآورده و به خوانندگان تقدیم می شود. از خداوند تعالی آرزو می نمودیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خدادادی خویش نظر لطیفی افکند و این بنده عاصمی را مورد محبت ولایت خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.

كَلَّمَكَ اللَّهُ الْعَبِيدَ إِنَّ كَلَّمَ
وَأَقْبَعَ الْأَمَّارَ مَنْ مَّا
لَ بَيْتِ آدَمَ طَرًّا
رَبِّكَ أَعْلَى النَّاسِ أَرْزَى
بِرَبِّكَ أَعْلَى النَّاسِ قَدْرًا

کَلَّمَكَ اللَّهُ الْعَبِيدَ إِنَّ كَلَّمَ
وَأَقْبَعَ الْأَمَّارَ مَنْ مَّا
لَ بَيْتِ آدَمَ طَرًّا
رَبِّكَ أَعْلَى النَّاسِ أَرْزَى
بِرَبِّكَ أَعْلَى النَّاسِ قَدْرًا

چون بردگان بکوش

اگر می خواهی که آزاد زبی، چون بردگان بکوش. از برگ و بار کسان همه شان امید یزید. مگر می که این کار ننگ است، که سوی کسان رفتن ننگین تراست. تو تایی نیاز از دگران ای، به پایه برترین کسان ای.

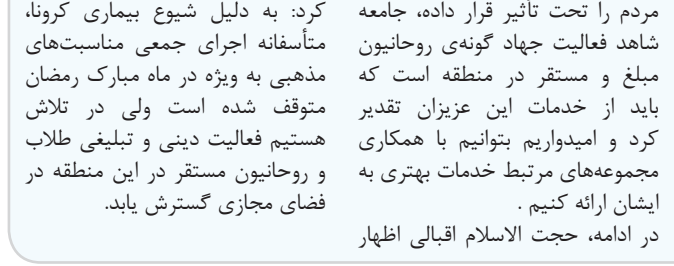
اگر خوابی که چون احزاب باشی
تلاش بردگان را یار باشی
ناتخ امید از آدم ای دل
ز برگ و بارشان امید کس
مکوائن کار ننگ است ای برادر
که رو بر ناکسان مکنی فرزون تر

بارندگی در لار رکورد زد، ثبت ۴۱۵ میلیمتر برای سال زراعی

بارندگی اخیر در لار، آمار سال زراعی را به بیش از ۴۰۰ میلیمتر رساند. رئیس اداره هواشناسی لارستان در گفتگو با میلاد لارستان با اعلام این خبر اظهار داشت: خوشبختانه سامانه بارشی اخیر باعث شد رکورد سال زراعی به بیش از ۴۰۰ میلیمتر

خطر نشان کرد: با توجه به کارکرد ساده و همچنین سرعت عمل بالای دستگاه، با استقبال بسیجیان و نیروهای جهادی در سایر نقاط مواجه شدیم. وی ادامه داد: نحوه ساخت و تولید این دستگاه دست ساز دستکش یکبار مصرفی پلاستیکی به طور کامل رایگان به بسیجیان شهرهای لار، گراش، عمادشهر و روستاهای فیشور آموزش داده شد که خوشبختانه تاکنون عملکرد موفقی در این زمینه داشته اند. وی افزود: این دستگاه با تولید روزانه ۱۳ هزار دستگاه دستکش و به کارگیری این دستگاه مبتکرانه، اقدام به تولید ۶ هزار عدد دستکش یکبار مصرف کرده اند و همراه با یک هزار ماسک در بین اهالی حوزه استحفاظی پایگاه کرده اند. تولید و توزیع ۱۳ هزار دستگاه یکبار مصرف در شهر دهکویه لارستان فرمانده حوزه مقاومت سردار شهید عقیقه در گفتگو با میلاد لارستان، اظهار داشت: بسیجیان پایگاه مقاومت شهید صفری دهکویه ۱۳ هزار دستگاه یکبار مصرف تولید و بین همشهریان خود توزیع کردند. ابوالفضل اقتصادی فرد افزود: در این پایگاه ۸ نفر از بسیجیان به مدت ۱۰

روز در ۳ شیفت کاری تعداد ۱۳ هزار دستکش یکبار مصرف تولید و در بین ۱۳۰۰ خانواده به صورت بسته های ۱۰ تایی توزیع کردند. **تولید روزانه ۵ هزار دستکش توسط بسیجیان حوزه شهدا**
فرمانده حوزه شهدا نیز در مصاحبه با خبرنگار میلاد لارستان در این زمینه از فعالیت روزانه ۴ نفر در دو شیفت برای تولید دستکش های یکبار مصرف خبر داد و گفت: این بسیجیان با ۶ دستگاه مشغول به تولید دستکش هستند. امید شرف دینی، با اشاره به اینکه روزانه تعداد تولید ۵ هزار دستکش یکبار مصرف در این کارگاه تولید می شود، افزود: این دستکش ها در قالب بسته های ۱۰۰ عددی به قیمت ۱۰ هزار تومان در فروشگاه زنجیره ای اتکا به فروش می رسد. وی با ابراز خرسندی از استقبال شهروندان در خریداری این دستکش ها و با بیان اینکه قیمت دستکش ها از سوی اداره صنعت، معدن و تجارت لارستان تعیین شده است، تصریح کرد: شهروندان جهت ثبت سفارش می توانند با شماره ۰۹۱۶۴۱۹۹۵۰۱ تماس بگیرند.



مسجد حضرت علی (ع) و با مشاوره فنی محسن حسینی از مهندسان شرکت های دانش بنیان و جابر بقری از اعضای پایگاه مقاومت شهید مرادی دستگاه تولید دستکش یکبار مصرف طراحی، ساخت و تولید رسید. وی با بیان اینکه این دستگاه از چند قطعه بسیار ساده شامل تخته «MDF»، تخته کاتوپوچی، المنت، پارچه نسوز و منبع تغذیه با ولتاژ ۲۴ ساخته شده است، افزود: این دستگاه با حضور دو نیروی کار، قابلیت تولید روزانه تعداد ۳ هزار عدد دستکش و به عبارتی یک هزار و ۵۰۰ جفت دستکش یکبار مصرف را دارد. ساجدی با اذعان به اینکه برای تولید این دستکش ها نیاز به نایلون به ابعاد ۳۷ * ۲۷ سانتیمتر است، تصریح کرد: با همکاری خیرین اقدام به خرید این نوع نایلون ها که در سطح بازار به وفور یافت می شود، شد و پس از آن با تولید بیش از ۴۰ هزار دستگاه توسط نیروهای جهادی بسیج، در قالب بسته های ۲۰ عددی به صورت رایگان در اختیار مردم شهر لطیفی قرار گرفت. فرمانده پایگاه مقاومت بسیج شهید یعقوب مرادی شهر لطیفی با اشاره به اینکه هزینه ساخت این دستگاه در حدود یکصد هزار تومان است،

به گزارش میلاد لارستان، در دورانی که همه کشورهای دنیا با ویروس منحوس «کرونا» دست و پنجه نرم می کنند و به نوعی تعداد زیادی از آن ها که اغلب یکدکش و مدعی توسعه و مدرنیتیه هستند در مقابل آن کمر خم کرده اند، در ایران اسلامی با اتکاء به هوش و ذکاوت و همت و تلاش جوانان، کمبودها بسیار کمتر احساس شد. اگر در اخبار می بینیم که مردم کشورهای به اصطلاح توسعه یافته از ترس کمبود مواد غذایی و بهداشتی فروشگاه ها را غارت می کنند، ملت متمدن ایران علاوه بر آنکه اوضاع را درک می کنند و در مصرف نیازهای خود حد و اندازه را نگه می دارند، جمع زیادی از آن ها عملاً به عرصه تولید و خدمت رسانی ورود کرده و همراه و همغس با مسوولان به دنبال رفع نیازها هستند. دست ساز تولید دستکش توسط عده ای از جوانان بسیجی با قابلیت تولید بالا و با کیفیت است. عباس ساجدی فرمانده پایگاه مقاومت بسیج شهید یعقوب مرادی شهر لطیفی از توابع بخش مرکزی لارستان در این زمینه به خبرنگار ما می گوید: با همکاری مجتبی مشیری از جوانان



ساخت دستگاه تولید دستکش یکبار مصرف توسط بسیجیان مبتکر در لارستان

لارستانی دست به ابتکار زده و دستگاه تولید دستکش یکبار مصرف ساخته اند. ناشی از کرونا اقلام بهداشتی را از یکدیگر سرقت می کنند، عده ای از بسیجیان