

رهبر معظم انقلاب اسلامی: سعی کنیم از این فضای معنویت و صفا که در ماه رمضان در سطح جامعه عمومیت دارد، برای ارتباطات صحیح و معنوی میان خودمان و دیگران استفاده کنیم و تصمیم‌های درست بگیریم، اقدام‌های درست بکنیم؛ خوشبینی را، اعتماد را، ایجاد محبت را، خیرخواهی نسبت به یکدیگر را در ارتباطات خودمان دخالت بدهیم، و این بهره را از ماه رمضان ببریم که در روابط اجتماعی و روابط انسانی یک تلافی به وجود بیاوریم. ۱۳۹۳/۰۴/۱۱

میلاد لارستان

تولید
شیرینی با تنوع در طعم و رنگ

۲



راهیابی جوان لارستانی به تیم ملی کشتی آیش

۲



معرفی اوز و شیراز به عنوان شهرهای خلاق مد، لباس و هنر تجسمی

۵



آداب رمضان در لارستان/ از پخت انواع نان و شیرینی تا تدارک رمضانی برای نوعروسان

۸



اجرای ۹ طرح توسعه تلفن ثابت در لارستان

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - چهارشنبه ۰۸/۰۲/۱۴۰۰ - پانزدهم رمضان المبارک ۱۴۴۲ - ۲۸ تیر ۲۰۲۱ - شماره ۱۷۰۲ - ۸ صفحه - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۳



چگونه اسابت موشک سوریه به نزدیکی تاسیسات اتمی دیمونا، معادلات بازدارندگی را به هم زد؟

۳



چرا نباید فرصت «مذاکرات وین» را از دست داد؟

۴



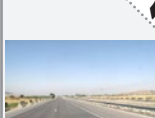
با سرمایه کم چه کسب و کارهایی می توانیم راه اندازی کنیم؟

۶



مهارت‌های لازم برای ترغیب فرزندان به نماز

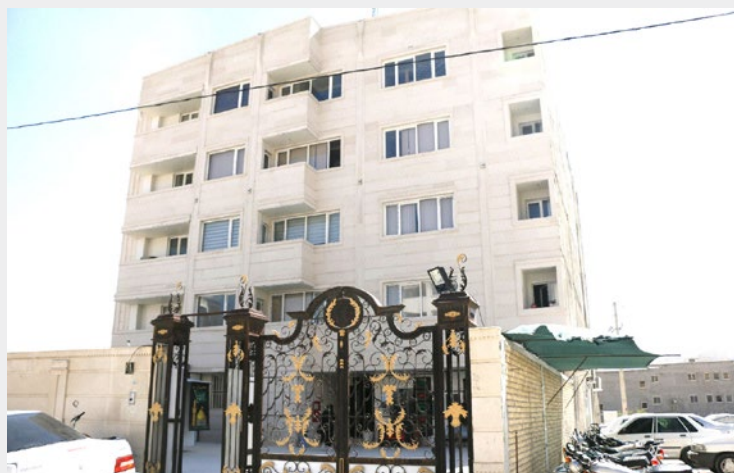
۸



امیدآفرینی حسین زاده از ساخت بزرگراه جهرم- لار-بندرعباس

رشد بودجه‌های دانشکده‌های علوم پزشکی لارستان و گراش در سال ۱۴۰۰

ضمن تشکر از تلاش مجدانه نماینده محترم مردم لارستان، خنج، گراش و اوز با توجه به افزایش نرخ تورم، انتظار مردم منطقه این است که بودجه ۱۴۰۰ دانشکده‌های علوم پزشکی لارستان و گراش، افزایش بیشتری داشته باشد.



سخن سر دبیر

افزایش قیمت روزنامه علی‌رغم میل باطنی

افزایش بی‌رویه بهای «کاغذ» و «زینک»، دست ما را در عدم تغییر بهای روزنامه به‌شدت بست. به‌هیچ‌وجه نمی‌خواستیم قیمت روزنامه را افزایش دهیم، اما افزایش ۷۰ درصدی قیمت افسارگسیخته کاغذ، به مدت کمتر از چند ماه و هزینه وسایل چاپ و... راهی جز تغییر قیمت در روزنامه برایمان باقی نگذاشت. در همین‌جا توجه همشهریان عزیز و علاقمندان به مطبوعات را ضمن اعتذار به یک نکته جلب می‌نماییم. «روزنامه میلاد لارستان» از سال ۹۸ تاکنون یعنی بیش از ۲ سال تغییر قیمت نداشت و سنگینی‌های افزایش قیمت ها را تحمل کرد و در سال ۱۴۰۰ نیز خواهان افزایش نبود. به‌همین خاطر در فروردین‌ماه نیز با قیمت گذشته عرضه گردید، اما اکنون که خواهان تهیه کاغذ و زینک هستیم راهی جز افزایش قیمت نداریم هرچند می‌دانیم یک روزنامه از خرید یک کاکانو برای کودکان ارزان‌تر است. اما هدف ما قیمت افزایشی نبوده است. امید است عزیزان علاقمند عذر ما را بپذیرند و بدانند که نه قصور و نه تقصیری از ناحیه ما نیست بلکه گردانندگان اجرا چنین چرخه‌اند.

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

در پایگاه اطلاع رسانی

WWW.MLDL.IR

با ما در تماس باشید
۰۷۱ ۵۲۲۴۴۷۷۵

میلاد لارستان

قال الإمام الحسن المجتبی (ع): إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ شَهْرَ رَمَضَانَ مَضْمَارَ الْخَلْقَةِ فَيَسْتَقْبَلُونَ فِيهِ بَطَاعَتَهُ إِلَى مَوْتِهِ؛
امام حسن مجتبی علیه السلام فرمودند: خداوند ماه رمضان را میدان مسابقه ای برای آفریدگان خود قرار داده تا با طاعتش برای خشنودی او از یکدیگر پیشی گیرند. [تحف العقول، ص ۲۳۶]

**ولادت باسعادت کریم اهل بیت،
امام حسن مجتبی (علیه السلام) مبارک**



نقش ممتاز و تعیین کننده خیرین منطقه در خرید تجهیزات پیشرفته پزشکی و مشارکت فعال آنها برای ساخت و سازهای عمرانی در مجموعه دانشکده علوم پزشکی لارستان و همچنین شهرستان‌های خنج و اوز اشاره کرد و گفت: انتظار می‌رود به همان میزان که خیرین و نیک اندیشان در این گونه کارهای عام المنفعه حضوری فعال و امیدبخش دارند دولت و مجموعه وزارت بهداشت نیز همگام با خیرین برای تکمیل این سایت دانشگاهی ما را یاری دهند.

وی اضافه کرد: تکمیل و بهره برداری این پردیس بسیاری از نیازها و خدمات بهداشتی، درمانی و آموزشی در مناطق جنوبی استان فارس و حتی استان‌های همجوار را پوشش خواهد داد.

پوشش دهی خدمات بهداشتی، درمانی و آموزشی مناطق جنوبی استان با تکمیل و بهره برداری از پردیس دانشگاه علوم پزشکی لارستان

حال اجرا ۱۰ تا بالای ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی وجود دارد، بیان کرد: یکی از برنامه های مهم و مکانیسم های لازم برای تخصیص اعتبارات دولتی و ملی نیازمند تعیین ردیف های اعتباری در بودجه سال ۱۴۰۱ است که به دنبال تامین شرایط و مقدمات لازم برای تحقق این مهم هستیم.

این مسئول، تصریح کرد: پردیس دانشکده علوم پزشکی لارستان که مجموعه ای کامل و جمع شده از بخش های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی، اداری، پژوهشی، خدماتی و ورزشی را شامل می شود، هم اینک با همت و مشارکت دولت و خیرین در حال اجراست و برای تکمیل و بهره برداری کامل، رقمی افزون بر ۲۰۰ میلیارد تومان نیاز دارد.

با بیان اینکه برخی ساختمان ها و فضاهای فیزیکی در این مجموعه دانشگاهی هم اینک به همت خیرین و نیک اندیشان با پیشرفت فیزیکی قابل ملاحظه در حال اجراست، گفت: بدون شک برای تکمیل و بهره برداری از این پردیس نیازمند حمایت، همت و پشتیبانی جدی از سوی دولت، سازمان برنامه و بودجه و همچنین وزارت بهداشت در سطح ملی و پشتیبانی مالی و معنوی از سوی مدیریت اجرایی در سطح استانی و شهرستانی و نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی هستیم.

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، به

آغاز شده است، اظهار داشت: پردیس دانشگاه علوم پزشکی لارستان در زمینی به وسعت ۵۳ هکتار در حال ساخت است.

وی با اشاره به اینکه ساختمان‌ها و فضاهای فیزیکی موجود در این پردیس شامل بخش‌های مختلف اداری، دانشگاهی، آموزشی و بهداشتی، خدماتی و ورزشی است، افزود: در این پردیس دانشگاهی بیش از ۳۲۰۰ مترمربع خوابگاه دانشجویی، ۸۵۰ متر برای ساختمان مجتمع فرهنگی، هزار و ۴۰۰ متر برای ساختمان معاونت غذا و دارو، سه هزار و ۲۰۰ متر مجموعه ستاد دانشکده و فضای اداری طراحی و پیش بینی شده که هر یک از این پروژه‌ها به شکل مجزا در حال اجراست.

این مسئول، با بیان اینکه برای آموزشگاه به‌روزی یک هزار مترمربع زیربنا در نظر گرفته شده است، ادامه داد: هزار و ۵۰ متر مربع برای ساخت استادسرا که هم اینک ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد در این سایت طراحی شده است.

وی با اشاره به اینکه در آینده کار ساخت دو جایگاه برای نشست و برخاست بالگرد در بخش انتهایی این پردیس پیش‌بینی شده است، عنوان کرد: همچنین در آینده نزدیک کلنگ ساخت سالن ورزشی چند منظوره در این مجموعه به زمین زده خواهد شد.

رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، با اذعان به اینکه به طور میانگین از بین پروژه‌های در



رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، با بیان اینکه برخی ساختمان‌ها و فضاهای فیزیکی در این مجموعه دانشگاهی هم اینک به همت خیرین و نیک اندیشان با پیشرفت فیزیکی قابل ملاحظه در حال اجراست، گفت: بدون شک برای تکمیل و بهره برداری از این پردیس نیازمند حمایت، همت و پشتیبانی جدی از سوی دولت، سازمان برنامه و بودجه و همچنین وزارت بهداشت در سطح ملی و پشتیبانی مالی و معنوی از سوی مدیریت اجرایی در سطح استان و شهرستانی و نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی هستیم.

**توزیع بیش از ۱۰۰ بسته مواد غذایی بین نیازمندان
توسط کانون حضرت خدیجه کبری (س)**



بسته‌های معیشتی تأمین اعتبار شده توسط خیرین با همت کانون فرهنگی هنری حضرت خدیجه‌کبری (س) و با همکاری پانزده مقاومت مالک اکثر تهیه شده و بین نیازمندان و افراد آسیب‌دیده از کرونا در سطح محله مسجد حضرت خدیجه‌کبری (س) شهر لار توزیع شد. وی با بیان اینکه این اقدام سازنده‌ای مدیریت عباس میرهن، انجام شده است، افزود: بسته‌بندی و توزیع بیش از ۱۰۰ بسته مواد غذایی به ارزشی بالغ بر ۲۲ میلیون تومان در روز شهادت حضرت خدیجه‌کبری (س) بین نیازمندان انجام شد.

اخوت، با اشاره به اینکه بسته‌ها شامل برنج، روغن، رب‌گوجه و ماکارونی بوده است، تصریح کرد: از خیرین محترم و تمامی نیک‌اندیشانی که در این کار خدایندانه کانون‌های مساجد را یاری می‌نمایند، قدردانی می‌کنیم.

مدیر ستاد هماهنگی کانون‌های مساجد جنوب فارس، از دست‌یابی و توزیع بیش از ۱۰۰ بسته مواد غذایی به ارزهای سال ۲۲ میلیون تومان به نوجوانان و جوانان کانون کانون حضرت خدیجه‌کبری(س) لار خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، محمدرضا رحمتی، اخطار داشت: فرمان معظم رهبری در اجرای طرح «زمزمایش یکم مؤمنانه برای رسیدگی به امور معیشتی نوجوانان آسیب‌دیده از بیماری کرونا» اقدام انقلابی و شرعی است که امیدواریم با مشارکت همه گروه‌ها بتوانیم آن را اثرمندانانه و توأم با تکریم در سطح کانون‌های مساجد جنوب فارس بر گزار کنیم.

مدیر ستاد هماهنگی کانون‌های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، ادامه داد:

۵۵ هزار هکتار از معادن استان، به فارس بازگشت



و گفت: این اقدام کلان به نوعی مانع زدایی و پشتیبانی از تولید محسوب می شود چراکه با وجود این معادن شرکت های استان فعال خواهند شد.

عزیزی افزود: با توجه به نیاز شرکت های فولادی استان فارس به مواد اولیه، بازگرداندن معادن به استان، یک اقدام ضروری بود که با پیگیری مجدانه این امر مهم صورت گرفت.

به گفته عزیزی با این اقدام به موقع، شرکت های فولادی استان از تامین مواد اولیه بی نیاز خواهند شد.

رئیس مجمع نمایندگان استان فارس، گفت: ۵۵ هزار هکتار از معادن فارس که قبل از انقلاب شده بود، در راستای تحقق شعار سال به استان بازگشت.

به گزارش میلادلاستان به نقل از ایرنا، دفتر نماینده مردم شیراز و زرگان در مجلس، از نقول ابراهیم عزیزی افزود: در سالهای گذشته، ۵۵هزار هکتار از معادن استان فارس از استان جدا شده و به استان کرمان اختصاص یافته اما در این حوزه به تعهدات عمل نشده بود.

عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس افزود: با پیگیری مجادنه در مجلس یازدهم، این موضوع در دستور کار قرار گرفت و در نهایت ۵۵هزار هکتار از معادن استان فارس دوباره به استان بازگرداند شد.

عزیزی خاطرنشان کرد: پس از بازگرداندن معادن به استان، عملیات اکتشاف و استخراج به واحدهای فولادی استان فارس سپرده خواهد شد.

میزان و شرایط پرداخت وام نوسازی بافت فرسوده

با سود ۹ درصد، ۵۰ میلیون تومان از محل منابع بدون سپرده بانک مسکن با سود ۱۸ درصد و ۵۰ میلیون تومان دیگر نیز از محل خرید اوراق با ۱۶/۵ درصد به متقاضیان پرداخت خواهد شد.

وی با بیان اینکه متقاضیان برای دریافت تسهیلات باید به آدرس اینترنتی udrc.ir مراجعه کنند، گفت: البته متقاضیان پیش از ارائه درخواست باید ۲۰ درصد از واحد خود را نوسازی کنند و سند مالکیت هم داشته باشند. ۴۱۹۰ هکتار از مساحت استان هرمزگان و ۴۰ درصد از مساحت شهر بندرعباس را بافت‌های فرسوده تشکیل می‌دهند.

کارشناس بازاریابی شهری اداره کل راه و شهرسازی هرمزگان، میزان و شرایط پرداخت وام برای نوسازی خانه‌ها در بافت فرسوده را تشریح کرد.

به گزارش میلادلاستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، فرزان زمانی، کارشناس بازاریابی شهری اداره کل راه و شهرسازی هرمزگان گفت: برای نوسازی واحدهای مسکونی در بافت‌های فرسوده، امسال ۱۴۰ میلیون تومان وام به متقاضیان پرداخت می‌شود.

زمانی افزود: ۴۰ میلیون تومان از این تسهیلات از محل قرارداد عاملیت صندوق توسعه ملی

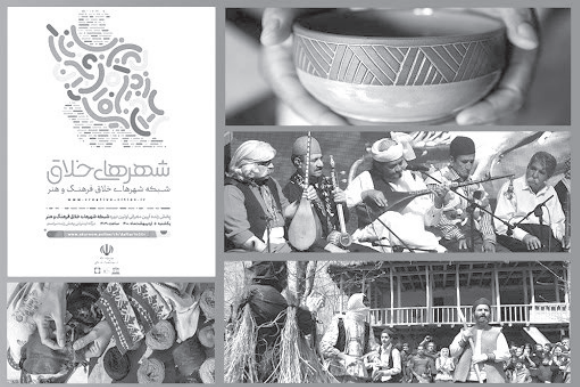
راهیابی جوان لارستانی به تیم ملی کشتی آلیش



بزرگسالان ایران، موفق شد پیرهن تیم ملی این رشته را به منظور حضور در مسابقات قهرمانی آسیا و جهان بر تن کنند. وی افزود: این تیم کشتی ایرانی را به پوشش کشتی آلیش ایران در مسابقات آسیایی و جهانی شد. حکمت الله ملتفت شد و گفت و گو با روابط عمومی هیئت کشتی استان با اعلام این خبر اظهار داشت: محمدرضا عسکریپور از لارستان پس از کمپ عنوان نخستین در رقابت های انتخابی تیم ملی کشتی آلیش

معرفی اوز و شیراز به عنوان شهرهای خلاق مد، لباس و هنر تجسمی

برای شرکت در این طرح اعلام آمادگی کردند که پس از اعلام آمادگی بانک اطلاعاتی‌ای برای شهرها ایجاد شد. سهرابی گفت: همچنین طبق اقدام شورای سیاست‌گذاری، کارگاههایی برای شهرهای شرکت‌کننده برگزار شد و مجموعه‌ای از مدیران و نمایندگانی از شهرداری‌ها، انجمن‌های فرهنگی و هنری و هنرمندان صاحب‌نام و رسوایان فرهنگ را شامل می‌شود.



شبکه‌ای
شهرها در کارگاه‌های مورد نظر
شرکت کردند. سپس این افراد
به مراکز استان‌ها اعزام شدند
تا اهداف و برنامه‌های خود را با
نگاه به مقبوضت و تمانان شهرهای

سیدین به
و شورای
خص شد
سال ۹۸
گسترده
۳۶۷ شهر

می‌کرد. تلاش شده داخلی و ملی را اندانند. درون آن شبکه شهرهای خلاق جبهه می‌زنند. برای این مهم، دبیرخانه سیاست‌گذاری طرح و با این نگاه فراخوانی اعلام شد که با استفاده شهرها مواجه شد.

صید برخی از آبزیان در آب‌های هرمزگان ممنوع شد

فصل صید (اویل مهر تا پایان آبان ماه)
ممنوع است. وی خاطر نشان کرد: همه ساله با توجه به فصل تخم ریزی آبزیان به ویژه گونه‌های ازخمشند در فصل بهار، نسبت به اعلام زمان ممنوعیت صید اقدام و اطلاع رسانی می‌شود. مدیریت کل شیلات هرمزگان با بیان اینکه هرمرزگان ۳۲ هزار صیاد دارد که با استفاده از ۴۲ هزار و ۵۰۰ فرود شناور و پشتیبانی ۲۲ بندر صیادی مشغول به فعالیت هستند، عنوان کرد: این امر بیانگر نقش مهم شیلات در معیشت مردم استان برآشغال ایجاد حوضه آبی پروری و صنایع است.

مدیرکل شیلات هرمزگان گفت: صید ماهی
حلوای سیاه و شوریده از ابتدای اردیبهشت تا
پایان خرداد ادامه دارد. صیدگاه‌های استان
هرمزگان ممنوع شد.

به گزارش میلادلاستان به نقل از
خبرگزاری مهر، عبدالرسول دریایی، با بیان
اینکه مطابق برنامه ممنوعیت صید برخی
انواع ماهی در آب‌های هرمزگان، صید هامور
ماهیان و حلوای سفید نیز تا پایان اردیبهشت
ممنوع است، افزود: صید میسر ماهیان از
۱۵ مرداد تا پایان شهریور ماه سال آینده،
روش مستثنای تا پایان اردیبهشت به حال
جاری و صید میگو در طول سال به جز



تدوین طرح مقابله با حریق در استان فارس

طبیعت در فضای مجازی در تمامی شهرستان ها
خواستار انجام فعالیت های گسترده جهت
پیشگیری و مقابله با حریق از سوی تشکلهای
مهرمی و علاقه‌مندان به طبیعت شد.
وی گفت: عمده‌ترین علت وقوع آتش سوزی‌ها
عوامل انسانی بویژه گردشگران، چوپانان و بهره
برداران است که گاهی موجب ایجاد حریق‌های
گسترده و آسیب‌های جبران ناپذیری به
طبیعت شده‌اند.
صمد نژاد، در ادامه از گردشگران طبیعت
دوست استان خواست در زمان ورود به تفرج
گاه‌ها و مکان‌های تفریحی از روشن کردن
آتش جلوگیری کرده و در صورت ضرورت قبل
از ترک محل از خاموش شدن آتش اطمینان
کامل حاصل نمایند چراکه گاهی یک زغال
نیمه افروخته ممکن است باعث ایجاد حریق
گسترده در عرصه‌ها شده و صدمات جبران
ناپذیری را به طبیعت وارد کند.

طبیعی شهرستان‌ها مکلف به اخذ تعهد نامه از بهره برداران و دامداران جهت حفاظت از مراتع اقدامات پیشگیرانه را انجام دهند تصریح کرد: برای حفاظت صحیح از منابع طبیعی و پیشگیری از وقوع حریق‌های احتمالی در عرصه‌ها چاره‌ای جز مشارکت گرفتن از مردم، گروه‌ها و سازمان‌های مردم نهاد نیست. مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری فارس، در بخش دیگری از صحبت‌های خود از اجرای دستورالعمل صدور بیمه نامه بی نام برای نبره‌های عملیاتی اطفاء حریق عرصه‌های طبیعی استان خبر داد و افزود: افرادی که در شرایط وقوع آتش‌سوزی در عرصه‌های منابع طبیعی اقدام به اطفای حریق می‌کنند لازم است ضمن استفاده از امکانات و تجهیزات لازم از حداقل پوشش حمایتی و پشتیبانی لازم بیمه‌ای برخوردار شوند.

وی همچنین با تأکید بر تشکیل گروه‌های امداد

مدیرکل منابع طبیعی فارس، گفت: طرح مقابله با حریق در اراضی ملی در سه فاز قبل، حین و بعد از آتش سوزی تدوین شده و مراحل چاپ و تصویب آن در حال انجام است. وی افزود: در حال حاضر ۱۰۰ نفر از پرسنل سازمان به منظور پیشگیری از حریق‌های احتمالی در عرصه‌های منابع طبیعی استان در چهار تابستان پیش رو، گفت: اقدامات و تدابیر مهمی برای پیشگیری از وقوع حریق در مناطق تحت مدیریت در نظر گرفته شده و بسیاری از این اقدامات نیز در حال انجام است.

ی به اشاره به تشکیل ستاد مدیریت اطفای حریق منابع طبیعی در سطح استان گفت: در حال حاضر طرح مقابله با حریق در استان هنوز در سه فاز قبل، حین و بعد از آتش سوزی طراحی و تدوین شده است و مراحل چاپ این طرح جامع برای نخستین بار در کشور نیز در حال انجام است و می‌تواند منبع خوب و جامعی برای حوزه آتش سوزی در کشور به حساب آید. یاسمن صاد زنگی، با اشاره به شروع فصل گرما، کاهش منابع طبیعی افزود: بر اساس اقدامات صورت گرفته، مراکز فارس به سه بلوک جیرانی، نیمه گرگانی و کرخه تقسیم و در این راستا نیز با شناسایی راههای دسترسی به مناطق صعب العبور؛ ارتفاعات به تفکیک شهرستان‌ها برای کل استان تهیه و استخراج شده تا در صورت وقوع حریق مسیر دسترسی به خط آتش در کوتاه‌ترین زمان ممکن مورد توجه قرار گیرد.

.....:حوادث و کشفیات

سارق اماکن خصوصی
با ۱۱ مورد سرقت روانه
زندان شد

فرمانده انتظامی لارستان از دستگیری سارق
اماکن خصوصی و کشف ۱۱ فقره سرقت در
آن شهرستان خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان، سرهنگ داود
امجدی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری
پلیس، بیان کرد: در پی وقوع چند فقره
سرقت از ساختمان های نیمه کاره در سطح
شهرستان، موضوع به صورت ویژه در دستور
کار ماموران انتظامی لارستان قرار گرفت.

وی افزود: مأموران انتظامی با انجام یکسری اقدامات فنی و پلیسی، مراقبت های شبانه و روزی و دنبال کردن سر نخ ها موافق به شناسایی یک نفر سارق حرفه ای شدند و بلافاصله با هماهنگی قضائی آن را در مخفیگاهش دستگیر کردند.

فرمانده انتظامی شهرستان لارستان، با بیان اینکه متهم در بازجویی اولیه به ۱۱ فقره سرقت از اماکن خصوصی اقرار و پس از سیر مراحل قانونی روانه زندان شده، به شهروندان توصیه کرد: با رعایت اصول ایمنی و توصیه های پلیس، فرستادگان را سارقان سلب کرده و در صورت مشاهده هرگونه موارد مشکوک، مراتب را در اسرع وقت به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اعلام کنند.

توقیف ۴۵ خودرو و
موتورسیکلت در لارستان
با پلاک مخدوش



فرمانده نیروی انتظامی لارستان، از اجرای طرح برخورد با وسایل نقلیه متخلف و مزاحم در ساعات منع تردد در این شهرستان خبر داد و گفت: در اجرای این طرح، ۳۰ دستگاه موتورسیکلت و ۱۵ دستگاه سواری متخلف که عمدتاً با «ماسک» پلاک‌های خود را پوشانده بودند توقیف و به پارکینگ منتقل شدند.

سرهنگ داود امجدی، از معرفی راکبان مختلف به مرجع قضائی خبر داد و تاکید کرد: اجرای طرح‌های ارتقای امنیت اجتماعی در اولویت ماموریت‌های پلیس قرار دارد و به‌صورت مستمر اجرا و با خاطیان به‌طور جدی برخورد می‌شود.

دستگیری کلاه بردار تلگرامی

رئیس پلیس فتا استان فارس، گفت: فردی که با ایجاد یک گروه در شبکه اجتماعی تلگرام و عنوان خدمات اخذ ویزا و اقامت در کشورهای اروپایی اقدام به کلاهبرداری از شهروندان فارسی می‌کرد به دستگیر شد.

سرهنگ حشمت سلیمانی در این باره افزود: زون جوانی با مراجعه به پلیس فتا فارس عنوان کرد که با مشاهده یک گروه در شبکه اجتماعی تلگرام با عنوان اخذ ویزا و اقامت در خارج از کشور، مبالغی وجه نقد به حساب آن فرد تبلیغ کننده واریز کرده که وبسایت پس از گرفتن پول واریزی دیگر بازگویی پیام و تعجب نیست.

وی ادامه داد: بررسی موضوع در دستور کار کارشناسان قرار گرفت. کارشناسان پلیس فتا فارس با اقدامات فنی و تخصصی مطلع شدند که متهم از افرادی دیگر نیز کلاهبرداری کرده و در حال حاضر در استان بوشهر خود را از دید پلیس مخفی کرده است.

رئیس پلیس فتا استان با بیان اینکه کارشناسان پس از اخذ نایب قضائی به بوشهر اعزام و موفق شدند متهم را در مخفیگاهش دستگیر کنند و به فارس انتقال دهند، گفت: این کلاهبردار حرفه‌ای در بازجویی اولیه به هشت فقره کلاهبرداری به مبلغ ۲ میلیارد ریال اقرار کرده است.

سلیمانی با اشاره به اینکه متهم پس از سیر مراحل قانونی روانه زندان شد، از شهروندان خواست که هیچگاه فریب افرادی که با تبلیغات دروغین قصد کلاهبرداری دارند نتخوند و در صورت مواجهه با موارد مشکوک آن را از طریق سایت پلیس فتا به نشانی w.cyberpolice.ir و یا شماره تماس ۰۹۶۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰ کارشناسان این نیرو در میان بگذارند.

با سرمایه کم چه کسب و کارهایی می توانیم راه اندازی کنیم؟



۱) کسب و کارهای اینترنتی

فروش محصولات یا خدمات از طریق اینترنت را «کسب و کار اینترنتی» می گویند. تجهیزات مورد نیاز برای اینگونه کسب و کارها کامپیوتر، اینترنت و یک خط تلفن است که به وسیله آن می توان یک «فروشگاه اینترنتی» راه اندازی کرد.

به طور کلی برای راه اندازی یک سایت، هزینه ای کمتر از ۲ میلیون تومان مورد نیاز است. از نمونه های بارز این کسب و کارها می توان به سایت های فروش شارژ کارت، سایت های تبلیغاتی و همچنین سایت های مرجع در حوزه های بازاریابی اشاره کرد.

۲) کسب و کارهای خانگی

هر فعالیتی که در محل سکونت شخص انجام گیرد و با استفاده از وسایل و امکانات منزل راه اندازی شود، «کسب و کار خانگی» نامیده می شود؛ مشاغلی نظیر: «کارگاه تولید شمع تزئینی»، «بسته بندی مواد و فروش به سوپرمارکت های محله؛ یعنی خرید حبوبات به صورت فله و پاک کردن و بسته بندی و در نهایت فروش آنها»، «پروورش قارچ».

شاید باورش کمی سخت باشد اما در دنیای مدرن فناوری‌های ابری و 5G بدون زبان‌های برنامه‌نویسی قدیمی، صنعت بانکداری جهانی، سازمان‌های تحقیقاتی بین‌المللی و بسیاری از سامانه‌های دفاعی مبتنی بر نرم‌افزارهای تولید شده با آنها از کار خواهند افتاد. به‌زبان ساده بدون این کدهای قدیمی ما قادر به ادامه زندگی، حداقل به شکل کنونی آن نخواهیم بود. زبان های برنامه نویسی که گاه بیش از نیم‌قرن پیش برای انجام کارهای به‌خصوص و گاه به‌صورت موقت تولید شدند، اما هنوز هم روزانه در میلیون‌ها تراکنش و پردازش به‌کار می‌روند و ستون فقرات سیستم‌هایی را که دنیای مدرن برپایه آن بنا شده تشکیل می‌دهند.

بسیاری از شرکت‌ها و دولت‌ها نمی‌خواهند یا نمی‌توانند به این کدهای قدیمی که سال‌هاست کارشان را به‌خوبی انجام داده‌اند، دست بزنند. درنتیجه این نرم‌افزارها به‌جای تعویض، وصله و پینه می‌شوند و شاهد وابستگی باورنکردنی دنیای پیشرفته امروزی به زبان‌های تقریبا مرده‌ای هستیم که به‌زودی دیگر متخصصی برای تعمیر محصولات ساخته شده با آنها باقی نخواهد ماند. در ادامه شما را با برخی از این زبان‌های قدیمی ولی کاربردی آشنا می‌کنیم.

زبانی برای محاسبه

یکی از قدیمی‌ترین زبان‌های برنامه‌نویسی که هنوز کاربرد گسترده‌ای در بسیاری از محاسبات علمی دارد، زبان Fortran (مخفف Formula Translation یا ترجمه فرمولی) است.

IBM این زبان برنامه‌نویسی را در دهه ۵۰

تایه‌حال شده با خودتان فکر کنید چطور بعضی ایده‌های کسب‌وکاری جذاب در ذهن کارآفرینان موفق ایجاد می‌شود؟ آیا همه آنها دانش فنی و تخصصی‌ویژه‌ای داشتند که توانستند ایده‌درخشان‌ی ارائه کنند و کسب‌وکارشان به‌سرعت مسیر رشد و توسعه را طی کند؟ خوب است بدانید در بسیاری از موارد ایده‌های نوآورانه کارآفرینان الزاما از دانش و اطلاعات فنی تخصصی‌شان ریشه نمی‌گیرد.

گرچه فناوری یکی از پایه‌های ثابت کسب‌وکارهای نوپا و استارت‌آپی است اما بیش از دانش فنی، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت، قرار گرفتن در زمان مناسب است البته منظور این نیست که باید حتما خوش‌شانس باشید که در زمان مناسب در مکان مناسب قرار بگیرید و ناگهان ایده ناب‌ی از آسمان به ذهن‌تان برسد.

خوشبختانه مطالعات نشان داده است برخی مکان‌ها زمینه‌سازی بهتری برای خلق ایده‌ها فراهم می‌کنند.

در ادامه چهار مکان زمینه‌سازی ایده‌پردازی را بررسی می‌کنیم تا اگر درصد اید‌پردازی و خلاقیت جدیدی برای کسب‌وکارتان هستید بیشتر به آنها سر بزنید.

گذار جمعیتی

گاهی تغییر محسوس در میان جمعیت می‌تواند بستر جدیدی برای بروز ایده‌های جدید فراهم کند. تغییرات محسوس در تعداد جمعیت، پراکندگی سنی، میزان و نوع تحصیلات، تنوع مشاغل افراد و حتی تغییر در وضعیت جغرافیایی اماکن مختلف می‌تواند موقعیت‌های کارآفرینی پربازده و کم ریسکی را به وجود بیاورد؛ زیرا زمانی که چنین تغییراتی در یک محیط ایجاد می‌شود، نیازها و خواسته‌های جدیدی به وجود می‌آید و بدون شک می‌توان

بدون صرف سرمایه برای توسعه فناوری‌های جدید به راهکارهای ساده‌ای برای برطرف کردن این نیازهای جدید بیندیشید و به‌سرعت وارد عمل شوید. به‌عنوان مثال، وقتی شهرک یا شهر جدیدی در اطراف کلانشهرها پدید می‌آید، این ظرفیت به‌شدت مهیا می‌شود، یا مثال دیگر این موضوع شرایطی است که افزایش جمعیت دهه ۶۰ در دهه‌های پس‌ازآن اثرات مختلفی به همراه داشت: در دهه ۷۰ نیاز به مدارس و مراکز آموزشی و سنین کودکی و نوجوانی زیاد شد. در دهه ۸۰ نیاز به محیط آموزش عالی و موقعیت‌های شغلی. اما در دهه‌های بعدی که الگوی جمعیتی کمی متفاوت‌تر بود، نیازهای جامعه نیز تغییر پیدا کرد. بنابراین هوشمند، فردی است که بتواند در این تغییرات جمعیتی به‌سرعت نیازها را شناسایی و راهکارهای خلاقانه‌ای برای آنها ایجاد کند.گذار جمعیتی یکی از بهترین زمان‌ها برای خلق نوآوری است.

تغییر در دیدگاه‌ها

اگر متوجه شدید درجایی تغییری در دیدگاه افراد یا سبک زندگی‌شان در حال رخ دادن است، مطمئن باشید فضای ایده‌پردازی و خلاقیت بسیار داغ است.

به‌عنوان مثال به شرایطی که همه‌گیری کرونا به زندگی همه ما تحمیل کرد، نگاه کنید. تا قبل از کرونا اگر می‌خواستید در شرکت مطرحی در پایتخت یا شهرهای بزرگ مشغول به کار شوید و از طرفی ساکن آن شهر نبودید، چاره‌ای جز تغییر محل زندگی و مهاجرت به شهرهای بزرگ نداشتید اما در همین یک سال گذشته، بسیاری از شرکت‌ها بیشتر از این‌که به فکر توسعه مکان فیزیکی‌شان باشند، متوجه شدند بسیاری از کارها بدون حضور افراد در دفتر کار هم به‌خوبی



اطلاعات موجود در برنامه‌ها را برعکس کند و به‌همین سادگی مشکل برطرف شد.

زبانی برای شرایط سخت

یکی دیگر از زبان های برنامه نویسی قدیمی که هنوز هم دور از چشم عموم به زندگی خود ادامه می‌دهد، زبان Ada است.

این زبان برنامه نویسی بیشتر توسط دولت آمریکا در سیستم‌های دفاعی و امنیتی که نیازمند اطمینان‌پذیری قابل‌توجه هستند به‌کار می‌روند و به‌همین دلیل هم خیلی مشخص نیست امروزه برای چه کاری مورد استفاده قرار می‌گیرد اما تا آنجا که می‌دانیم سازمان ناسا و شرکت بوئینگ در سال‌های اخیر از نرم‌افزارهای تولید شده با Ada برای برنامه‌ریزی ماهواره‌ها و

۳- محکوم کردن دیگران

سومین اشتباه رهبری که مدیران مجموعه‌های مختلف مرتکب می‌شوند، محکوم کردن هرکسی به هر دلیلی، در داخل یا خارج از شرکتشان است.

وقتی دیگران را محکوم می‌کنید، عزت نفس طرف مقابل به شدت پایین می‌آید و هنگامی که افراد خارج از شرکت را محکوم می‌کنید، سرانجام، یک نفر، هر آن چه که گفت‌اید را به آن‌ها می‌گوید و معمولاً یک نسخه تحریف شده به گوش فرد می‌رسد و دوباره شما را آزار می‌دهد.

به نظر می‌رسد که این موضوع یک قانون طبیعی و کاملاً اجتناب‌ناپذیر است.این توصیه‌ها هنگامی که در مورد رقبا یا مشتریان در بازار صحبت می‌کنید مهم هستند. بنابراین، هرگز از رقبا انتقاد نکنید.

اگر برخی از افراد در بعضی زمینه‌ها موفق‌تر از شما هستند، آن‌ها را تحسین کنید. سپس، به دنبال راه‌هایی برای تولید محصولات و خدمات حتی بهتر و فروش آن‌ها حتی به طور مؤثرتر باشید.هرگز از افراد و مشکلات خارج از تجارت خود شکایت نکنید و در عوض، از همان مقدار انرژی ذهنی برای یافتن راه حل استفاده کنید، اما در وهله اول، مشکلاتی که منجر به شکایت شده‌اند در حل کنید.

بهترین رهبران، یک محیط مثبت ایجاد می‌کنند و وقتی خصوصیات مثبت رهبری کردن در شما به وجود می‌آید، نگرش عمومی شما باعث گرمای محیط کار می‌شود و این حس، کل محل کار را پر می‌کند. زیرا شما محیطی را ایجاد می‌کنید که افراد در آن احساس آرامش می‌کنند و نسبت به خود و کارشان احساس خوبی دارند و عزت نفس همه افراد در محل کار را بالا خواهید برد.

قابل انجام است.

به همین ترتیب، مراکز آموزشی و دانشگاهی کشور نیز ناگزیر شدند زیرساخت‌های موردنیاز را برای تحصیل آنلاین و از راه دور خود توسعه دهند. خرید از راه دور یا حتی دریافت خدمات مختلف ازجمله خدمات پزشکی از راه دور از دیگر نتایج تغییرات به وجود آمده در پی این همه‌گیری است. به عقیده کارشناسان این تغییر نگرش‌ها و سبک زندگی با پایان همه‌گیری هم دیگر به روال قبلی برنخواهد گشت. به همین علت به نظر می‌رسد در ادامه شاهد کاهش مهاجرت‌ها به‌سوی کلانشهرها باشیم.

در این مثال، تغییر نگرش در ادامه راه را برای ایده‌پردازی و خلاقیت درزمینه ارائه خدمات آنلاین و بسترهای ارتباط از راه دور باز خواهد کرد؛ ایده‌هایی که شاید به مهارت‌های خیلی پیچیده‌ای نیاز نداشته باشد اما با اقدام به‌موقع می‌تواند زمینه‌ساز راه‌اندازی کسب‌وکارهای بزرگ در سال‌های پیش‌رو باشد. همیشه حواستان به تغییرات نگرشی و سبک زندگی در محیط‌های مختلف باشد. دقیقاً در این شرایط با دیدن نیمه پر لیوان است که می‌توانید تهدیدی را به فرصتی بکر تبدیل کنید.

کارهایی که نشدنی به نظر می‌آید

گاهی‌اوقات آن‌قدر به روش‌های قدیمی برای انجام برخی کارها عادت می‌کنیم که یادمان می‌رود چقدر ادیت‌کننده هستند یا سختی‌های اضافی که می‌تواند وجود نداشته باشد را تحمیل می‌کنند اما اگر کمی دقت کنیم، می‌توانیم با خلاقیت، ایده‌های جدیدی برای انجام بسیاری از کارها به وجود بیاوریم. چنین ایده‌هایی به دلیل سادگی و راحتی‌ای که برای افراد به همراه خواهد داشت، با سرعت زیادی همه‌گیر می‌شود. پس یکی از مکان‌هایی که می‌تواند ایده یک کسب‌وکار موفق را در ذهن ما ایجاد کند، جایی است که داریم کاری را از روی

عادت به روشی قدیمی انجام می‌دهیم.

یکی از مثال‌های خوب برای این مورد خرید آنلاین لباس و کفش است. تا چند سال پیش فکر این‌که بخواییم لباس یا کفشی را بدون امتحان کردن جنس و اندازه آن از نزدیک خریداری کنیم به‌هیچ‌عنوان از ذهنمان نمی‌گذشت و کاملاً براینمان نشدنی بود اما یک راهکار ساده موجب شد این روزها خیلی از ما بدون نگرانی، به‌جای ساعت‌ها از این مغازه به مغازه بعدی رفتن برای پیدا کردن کالای موردنظرمان، ترجیح دهیم به‌صورت آنلاین آن را جست‌وجو کنیم و سفارش دهیم؛ امکان ارسال و بازگشت رایگان!

حتی اگر روش‌های قدیمی کارایی خوبی هم داشته باشد، بازهم همیشه روش بهتری برای انجام‌شان وجود دارد. تمرکزتان را روی شناسایی نقاط سختی و دشواری کارهای مختلف در زندگی روزمره، صنعت و کسب‌وکارها بگذارید و به‌دنبال راهکار ساده‌تری برای انجام‌شان باشید.

پیروزی و شکست پیش‌بینی نشده

یکی دیگر از جاهایی که می‌تواند زمینه‌ساز خوبی برای خلاقیت‌های جدید باشد، شکست‌ها یا موفقیت‌های پیش‌بینی‌نشده و غیرمنتظره است. بیشتر کارآفرینان از چنین موقعیت‌هایی به‌سادگی عبور می‌کنند، درحالی‌که توجه به علت وقوع آنها و کمی عمیق شدن در موردشان می‌تواند نوع نگرش جدیدی را نسبت به نگرش قبلی‌مان به وجود بیاورد.

اینجاست که ایده‌های خلاقانه جدیدی شکل می‌گیرد که نه‌فقط می‌تواند تحول خوبی ایجاد کند بلکه کاملاً برگرفته از خواسته و نیاز در حقیقت شکست و موفقیت های غیرمنتظره، همان‌جایی است که از افق دید ما خارج بوده و حالا با نگاه عمیق‌تر می‌تواند ایده‌های بکری را برپایان رقم بزند.

بزرگی پیش‌روی سیستم مالی جهانی قرار داده که البته در آن تنها نیست.

چه باید کرد؟

مساله اینجاست که در بحران‌هایی مثل همه‌گیری اخیر کرونا و افزایش فشار بر زیرساخت‌های قدیمی خدمات آنلاین دولتی، نرم‌افزارهای قدیمی توسعه‌یافته با این زبان‌ها با مشکلات پیش‌بینی‌نشده‌ای مواجه می‌شوند که گاه ممکن است برای رفع آن به موانع قابل‌ملاحظه‌ای برخورد کنیم. در حال حاضر شرکت‌های تخصصی با بازخوانی و بازنویسی کدهای قدیمی به زبان‌های جدیدتر این نرم‌افزارهای حیاتی را به‌روزرسانی می‌کنند، هرچند این فرایند هزینه‌بر و پرهزینه است و ممکن است در پلتفرم‌های بزرگ نیازمند صرف ۳ تا ۱۰سال زمان و میلیون‌ها دلار هزینه باشد. یک روش جایگزین دیگر که به‌تازگی امکان‌پذیر شده‌است، استفاده از فرآیندهای خودکار و استفاده از آخرین نسخه‌های موجود زبان‌ها برای امکان بهتر انتقال به سرورهای ابری و حفظ کاربری آنها در دوران اینترنت است که می‌تواند به افزایش قابل‌توجه سرعت انتقال و نیز کاهش هزینه‌های مرتبط با این کار منجر شود. مهم‌ترین چیز اما درنظر گرفتن این واقعیت است که نرم‌افزارهای قدیمی و مبتنی بر زبان‌های فراموش شده با وجود کارایی خود در حال نزدیک شدن به پایان دورانشان هستند و باید هرچه زودتر فکری برای زیرساخت‌های حیاتی مالی، علمی و اطلاعاتی وابسته به آنها کنیم.

تکاتی برای فروشندگی موفق



کندید که با خرید محصولات شما وارد آن گروه خاص خواهند شد، این حس احتمال فروش شما را بیشتر می‌کند.

۴- هر روز دقیقاً هر روز بدانید که مشتریان شما از چه کاتالی وارد می‌شود، از چه مسیری فروش را مهمترین دغدغه کاری خود بدانند. اما بعضی نکته‌ها فراتر از تئوری‌های علمی حوزه فروش هستند و دانستن آنها نیاز به کسب تجربه فراوان دارد.

۱- محصول و یا خدمات خود را بهتر از هر شخص دیگری بشناسید و از تمام زوایا آن را بررسی کرده تا بتوانید هرگونه سوال و ابهامی را پاسخ دهید. خریدار اگر احساس کند که شما اطلاعات دقیقی در مورد چیزی که می‌فروشید، ندارد، شما را جدی نخواهد گرفت.

۲- عاشق محصولات باشید. زمانی که در موردش صحبت می‌کنید سرشار از انرژی مثبت باشید و بگذارید دیگران عمق این احساس را به‌صمیمیت محیط کار می‌شود و این حس، کل محل کار را پر می‌کند. زیرا شما محیطی را ایجاد می‌کنید که افراد در آن احساس آرامش می‌کنند و نسبت به خود و کارشان احساس خوبی دارند و عزت نفس همه افراد در محل کار را بالا خواهید برد.

۳- مردم عضوی از یک گروه خاص بودن را بسیار دوست دارند! این حس را به آن‌ها منتقل

چگونه از کودکانمان در دوران ویروس کرونا حمایت کنیم؟

والدین چگونه می توانند شانس رفتار خوب در فرزندان را افزایش دهند؟

سعی کنید برای شخصیت فرزندان خود ارزش قائل شوید. شما می خواهید رفتار خوب و مثبت فرزندان خود را تقویت کنید. راهش این است که به او بگویید از انجام کارهایی که باعث ایجاد احساس خوب شما شده است بسیار خوشحال هستید: «بسیار ممنونم که میز را چیدی.» من واقعا تحت تأثیر تلاش سخت تو برای امتحان ریاضی قرار گرفته‌ام.

ما تمایل داریم رفتار منفی را کنترل کنیم. «تو داری با دهان باز غذا می‌خوری.» سلام نکردی. چنانچه رفتار خوب فرزندان موردتوجه واقع نشود و تقویت نگردد، می تواند از بین برود. بچه ها با دریافت بازخورد مثبت از رفتار درست خود و توجه والدین به این رفتار، معمولاً تشویق شده و بهتر عمل می کنند. رفتار نادرست و بی‌اهمیت فرزندان خود را نادیده بگیرید. به ازای هر انتقاد سازنده باید سه نکته مثبت در مورد رفتار فرزندان خود به آن‌ها بگویید. اگر همیشه پیگیر و دنبال رفتارهای بد فرزندان خود باشید، این موضوع می‌تواند رابطه شما را به هم بزند.

هرچقدر هم از رفتار بد فرزندان خود ناراحت باشید، فریاد زدن، داد زدن و گفتن کلمات زشت باعث بهبود رفتار فرزندان شما نمی شود. بجای آن می‌توانید پیاده‌روی کنید یا با دوست خود تماس بگیرید و خود را تخلیه کنید. از دست دادن کنترل رفتار فقط سبب ساختن یک الگوی بد برای کودک شده و اصلاً سبب بهبود رفتار کودک نمی شود. تنها چیزی که کودکان احساس می کنند، گرمای محبت است و نه درس‌های آموخته‌شده.

بسیاری از والدین تکران تأثیر همه‌گیری بیماری کرونا بر روی فرزندان خود هستند اما تکرانی واقعی چیست؟

با پایان یافتن کرونا، بسیاری از بچه ها علائم اضطراب را خواهند داشت. کودکان در حال حاضر مدرسه نمی روند و در معرض عوامل تحریک کننده اضطراب قرار ندارند، این موضوع می تواند بعد از پایان دوران کرونا باعث اضطراب اجتماعی یا اضطراب جدایی از والدین در فرزندان گردد. قرار گرفتن فرزندان در معرض اضطراب می تواند سبب تقویت اراده و افزایش اعتمادبه‌نفس فرزندان شود. البته اگر داماد در معرض اضطراب قرار بگیریم، باید مهارت‌های کنار آمدن با آن را نیز یاد بگیریم.

زمانی برای تغییر سبک تربیتی والدین وجود داشته باشد، اکنون آن زمان است.

والدین برای پرورش فرزندانی مقاوم، چه کاری می توانند انجام دهند؟

در مسیر تربیت و پرورش صحیح فرزندان، باید خوراک عاطفی گرم و ثابتی را در مسیر استقلال کودکان فراهم کنیم. همان‌طور که داربست از یک ساختمان پشتیبانی می‌کند، والدین هم برای حمایت از کودکان هستند اما با رشد کودک، داربست را پایین می آوریم. تربیت و پرورش صحیح فرزندان، رها نکردن بچه ها در تکنیک داربست از مقاومت و تاب آوری عاطفی فرزندان خود اطمینان حاصل می کنید. موفقیت مطمئناً همان چیزی است که ما برای بچه-هایمان می‌خواهیم، اما شکست یک گزینه است. در مسیر شکست، همه‌چیز اشتباه پیش خواهد رفت. اگر به بچه های خود نشان داده باشیم که چگونه می‌توانیم کارها را از نو بسازیم، پایه ها را محکم کنیم، چگونه مجاز به اصلاح و انجام مجدد کارها هستیم، در درازمدت می‌توانیم مسیر درست را به آن‌ها نشان دهیم و درنهایت فرزندانی مقاوم و با اعتمادبه‌نفس بالا خواهیم داشت.

کدام اشتباهات والدین سبب کاهش مقاومت و تاب آوری فرزندان می شود؟

والدین ارزش بسیار بیشتری برای نتیجه و محصول کار قائل می شوند تا برای فرآیند و مسیری که توسط فرزندانشان طی شده است؛ یعنی والدین به‌جای اینکه به تلاش فرزندان خود اهمیت دهند و به آن پاداش دهند، بر روی نمرات یا پیروزی در یک مسیر تمرکز کرده و برای آن امتیاز قائل می شوند. در طی فرآیند یادگیری است که لذت مهارت‌آموزی سبب رشد فکری فرزندان می شود و آن‌ها را قادر می سازد چالش بعدی را بپذیرند. اگر تمام فکر و ذهن خود را درگیر نمره کنید، لذت خواندن کتاب را از دست خواهید داد. درواقع، والدین باید ریسک واگذاری برخی کارهای خلاقانه و ارزشمند به فرزندان خود را بپذیرند و اجازه انجام آن‌ها را به فرزندان بدهند.

همه گیری کرونا همراه با فاصله گذاری اجتماعی، آموزش از راه دور و تهدید مداوم بیماری کرونا، شرایط سختی را برای بچه ها و والدینشان به وجود آورده است، اما والدین حتی در بحران بیماری کرونا هم می‌توانند برای تقویت اعتمادبه‌نفس فرزندان خود کارهایی انجام دهند.

روان‌پزشکان کودک و نوجوان می گویند: «انجام اقدامات کوچک می تواند به والدین کمک کند تا فرزندانی مقاوم پرورش دهند و اعتمادبه‌نفس را در آن‌ها تقویت کنند.»

در این مطلب، روشی به نام «اثر داربست» را معرفی می‌کنیم. در این روش والدین باید نقش خود را مانند داربست ساختمان در حال ساخت تصور کنند. این ساختمان در حال ساخت همان فرزندانشان هستند. داربست شکل یا سبک ساختمان را کنترل نمی کند و با بالا آمدن و پیشرفت سازه، پشتیبانی از آن را آسان‌تر می کند.

در این دوران، پرورش و تربیت فرزندان چگونه باید تغییر کند؟

شرایط کرونایی ما را ملزم می‌کند که تمرینات خاصی را انجام دهیم تا بتوانیم از زندگی لذت ببریم. انتظارات خود را واقع‌بینانه تعیین کنید. در دورانی که بسیاری از کودکان در حال آموزش ترکیبی و یا آموزش از راه هستند، والدین باید ارزیابی‌های مجددی از انتظارات خود نسبت به رشد تحصیلی و علمی فرزندان خود داشته باشند. والدین باید با حفظ آرامش و خونسردی، با خود بگویند: این مهم نیست، بچه‌ها بعداً جبران می‌کنند.»

والدین چگونه می توانند به بهترین شکل از فرزندان حمایت کنند؟

مهم‌ترین کاری که والدین در حال حاضر می‌توانند انجام دهند تنظیم یک برنامه روزانه است. مثلاً، هر چهارشنبه شب پیتزا می خوریم. هر جمعه شب فیلم می بینیم. همه ما روزانه در یک ساعت خاص بیدار می شویم و همه ما بهداشت فردی را رعایت می‌کنیم، تنظیم و برقراری یک برنامه منظم روزانه، به‌خصوص در زمان بی ثباتی و بلاتکلیفی دوران کرونا، اضطراب فرزندان را کاهش می دهد. قبل از همه گیری کرونا، بیشترین و مهم‌ترین اختلالات فرزندان زیر ۱۸ سال، اختلالات سلامت روان بود. مهم‌ترین اختلال سلامت روان، اختلالات اضطرابی است. کووید ۱۹ یک منشأ استرس مزمن است. اگر

مختلف شهری و روستایی لارستان داغ‌داغ است. از جمله شیرینی‌های بومی منطقه لارستان که در این روزهای ماه رمضان کام روزه‌داران را شیرین می‌کند، عبارتنداز؛ شیر برنج، شله زرد، فرنی، حلوائ یغدر، حلوائ مقراضی لاری، فالوده لاری، حلوائ زرده، حلوائ شیر، حلوائ نبات، حلوائ صمغ، حلوائ انگشتی، حلوائ جَلاب، حلوائ گیشات، حلوائ اردبرنج، حلوائ تَرک، حلوائ محک، حلوائ گُمبوله و دهها مورد دیگر می‌توان اشاره کرد.

در لارستان همچنین از ماده غذایی مقوی خرما نیز به برای تهیه شیرینی‌های خوشمزه استفاده می‌شود که رنگینک، چنگالو و خرمابریز از معروف‌ترین و پرفرطرفدارترین آن به حساب می‌آید که به منظور بالا بردن ارزش غذایی، تزئین و خوش‌طعم کردن این نوع شیرینی‌ها از مغزهای گردو، پسته، بادام و غیره استفاده می‌کنند.

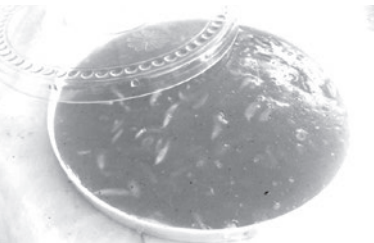
طبخ نان های محلی و شیرینی‌های بومی ماه رمضان رونق بیشتری می گیرد و مردم با توجه به وضعیت معیشتی و استطاعت مالی افطاری می دهند. معمولاً کسانی که ندزی دارند در ماه‌های قمری به ادای دین می‌پردازند و در ماه رمضان ذنورات خود مانند نان، خرما، آش، حلوا و غیره را بین مردم و یا در مساجد پخش می‌کنند و اکثراً ترجیح می‌دهند در سه شب قدر این اتفاق بیفتد.

تهیه رضانی برای زوج‌های جوان

در روزهای اولیه شروع ماه مبارک رمضان در لارستان رسم بر این است که اگر دختری عقد باشد از خانه مادر شوهرش برای آن نوعروس رضانی آورده می شود و اگر مراسم ازدواج صورت گرفته باشد و آن زوج جوان اولین سال زندگی مشترک شان در ماه مبارک رمضان را تجربه می کنند، از طرف خانواده دختر رضانی برای این زوج تدارک دیده می شود.

علاوه بر رضانی، در شب قبل از عید فطر نیز، یک دست لباس کامل با یک قطعه طلا به عروس عید داده می شود که آن هم بستگی به عقد و عروسی بین مادر یا مادر شوهر تقسیم می شود.

پس از پایان مراسم های احیا در دهه سوم ماه مبارک رمضان و مراسم خوردن کله پاچه در شب بیست و هفتم این ماه که مشهور به روز مرگ «ابن ملجم» است، مردم به تدریج خود را برای برگزاری مراسم عید فطر آماده می کنند.



آداب رمضان در لارستان / از پخت انواع نان و شیرینی تا تدارک رضانی برای نوعروسان

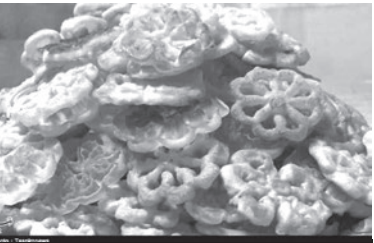
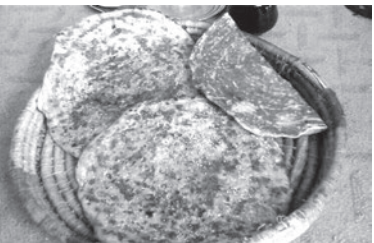
طراوت بخشید. نظافت اماکن عمومی، تکیه ها، مساجد، منازل، حجره ها و غیره رسمی است که از دیرباز رونق داشته است.صدای رتّا که از مناره‌های مساجد شهر به گوش می‌رسد، حال و هوای مردمان زمینی هم آسمانی می‌شود.

گل کردن ذوق هنری بانوان لاری در ماه رمضان در این ماه مبارک، به دلیل تناول اغذیه های خاص و مقوی، بانوان لارستانی از قبل ماه رمضان به تهیه و تدارک مواد غذایی برای پخت شیرینی‌ها و نان های مختلف بومی اقدام می کنند.

در لارستان علاوه بر تهیه شیرینی و حلواهای خوشمزه و خوش بو، با استفاده از ماده غذایی به نام «مهوه» در ماه مبارک رمضان اقدام به تهیه ده ها نوع نان با مزه، رنگ و ابعاد مختلف می کنند. «مهوه» غذای سنتی منطقه لارستان است. مهوه لاری به صورت مایع بوده و بسیار خوشمزه، مقوی و دارای ید فراوان است. مهوه خوب، خوش بو، رنگ آن زرد است.

شیرین کامی روزه‌داران با شیرینی‌ها و حلواهای خوشمزه

در کنار این نان‌ها خوشمزه، بازار پخت و تهیه انواع شیرینی‌ها نیز در ماه رمضان در نقاط



مردم لارستان در ماه مهمانی خدا با انجام آداب و رسوم خاص خود، از برکات معنوی و مادی این ماه پر عظمت استفاده می کنند.

به گزارش میلاد لارستان، ماه مبارک رمضان یکی از مناسبت‌های مذهبی مسلمانان است که مملو از رحمت و مغفرت الهی است. مردم کشور ایران نیز در این ماه مبارک هماهنگ با یک دیگر بیش از پیش به خداوند نزدیک و آماده رفتن به میهمانی خالق هستی می‌شوند.

آداب و رسوم ماه مبارک رمضان یکی از مباحث مهم فرهنگ مردم لارستان است که به واسطه قدمت خود، از قداست ویژه ای برخوردار است. متأسفانه در زندگی شهری و ماشینی، بسیاری از این سنت‌های زیبا به پوته فراموشی سپرده شده اند و بسیاری دیگر نیز کم رنگ تر شده اند و از آنجا که این رسوم زمینه ساز همبستگی در جامعه به ویژه در میان آحاد ملل مسلمان است، اهمیت فراوانی نیز دارد.

رمضان در لارستان از گذشته‌های دور تاکنون باحال و هوای خاصی همراه بوده است؛ کلمه رمضان در زبان لارستانی به «رمضو» تلفظ می‌شده و مردم از روزها قبل از شروع ماه مبارک خود را برای این مهمانی بزرگ آماده می‌کردند.

نظافت اماکن مذهبی همراه با خانه تکانی دل هماغانه که مردم برای نوروز، بهار و سال جدید خود را مهیا کرده و خانه تکانی و نظافت می پردازند، در ورود به ماه رمضان نیز آئین های خاصی را به کار می برند، چرا که معتقدند این ماه نیز بهار دلهاست و آغازی نو و تحولی جدید برای روح آدمی محسوب می شود، پس باید به خانه تکانی دل پرداخت و محیط پیرامونی را نیز و از فضای دلنشین آن استفاده کنند.

۱- تقویم رضانی ایجاد کنید:

برای این تقویم کافی است روی یک مقوای بزرگ، ساختار اصلی آن را بکشید و با کمک کودک آن را با خلاقیت و سلیقه خودش تزئین کنید. سپس از کودک بخواهید هر یک روز سیری شده را با برجسب، نقاشی یا کاغذ رنگی‌های فانتزی علامت‌گذاری کند. در حین کار تفاوت‌های تقویم شمسی و قمری را آموزش دهید. می‌توانید کمی بار آموزشی این تقویم را با درنظر گرفتن یک نکته رضانی در هر روز با موضوع اخلاق، آداب اسلامی، احکام، معنی آیات ساده با زبانی ساده، رپارتر کنید.

۲- جعبه شکر‌گزاری و خیر‌خواهی بسازید:

ماه‌رمضان مقدس‌ترین ماه تقویم اسلامی است و همه را به خیرخواهی دعوت می‌کند. برای ساخت این جعبه از یک جعبه خالی کفش، دستمال کاغذی یا هر جعبه دیگر در اندازه مناسب استفاده کنید و از کودک بخواهید آن را نقاشی کند و با خرده لوازم در دسترس مثلاً با نماد ستاره، هلال ماه مسجد و فانوس آن را تزئین کند. در مرحله بعد یک هدف

سرگرمی‌های جذاب برای کودکان در ماه رمضان



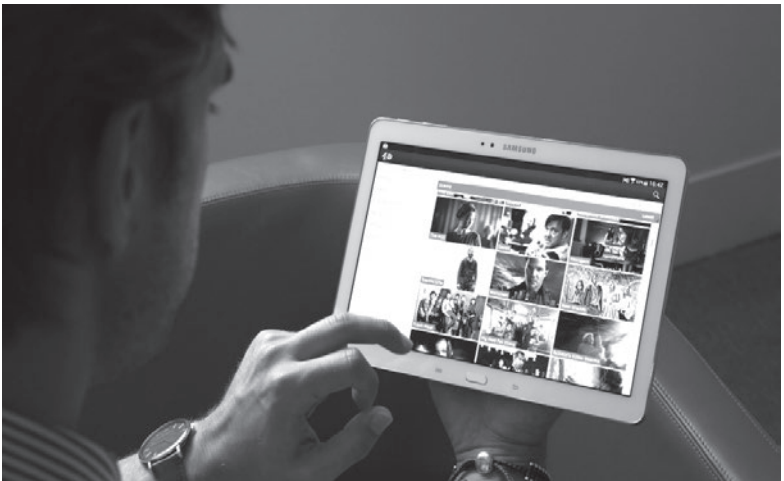
خیرخواهانه مثل کمک به یک مستمند تعیین کنید و هر روز مبلغی درون آن بیندازید تا به این ترتیب کودک با مفهوم بخشیدن و کمک به هم‌نوع آشنا شود.

۳- میز رضانی بچینید:

می‌توانید درست مثل سفره هفت سین نوروزی،



میزی با تم رضانی با استفاده از المان‌های ویژه این ماه همچون فانوس، ماه تزئینی و ریشه‌های چشمک‌زن در کنار گل، شیرینی، هدیه‌های کوچک و جعبه دست‌ساز شکر‌گزاری بچینید و حال و هوای خانه را رضانی کنید. فراموش نکنید این روزها فرصت خوبی برای انجام فعالیت‌های مشترک مثل آشپزی، پخت شیرینی، ساخت نمایشک کتاب قرآن و کارت پستال‌های مناسبی رمضان است. این کارت پستال ها را می‌توانید در پایان ماه به مناسبت عید فطر به پدر بزرگ، مادر بزرگ و اطرافیان به یادگار هدیه بدهید.



شبکه نمایش خانگی حامی یا قاتل فرهنگ؟

از بازگشت هزینه‌های تولید و یا حتی به سود رسیدن او راحت می‌کند. این ماجرا باعث می‌شود در مواقعی آن حساسیت لازم در برخی ابعاد دیگر ساخت اثر لحاظ نشود. حتی ممکن است گاهی به آوردن چند بازیگر چهره و محبوب جهت دیده‌شدن اثر دل خوش کنند و این مسئله را بیمه ای برای عدم استفاده از یک داستان قدرتمند و یا اجرای قابل‌قبول بدانند.

نتیجه آن می‌شود که اکنون بعضاً با آثاری مواجه هستیم که از جهت فاکتورهای سینمایی به حداقل‌ها راضی شده‌اند. این مسئله باعث می‌شود به‌مرور ذائقه مخاطب نه‌تنها رشدی را تجربه نکند بلکه در مواقعی دچار تنزل و پسرفت نیز بشود و مگر تعالی ذائقه هنری مخاطب به عهده نرمنند نبود؟

این در حالی است که اکنون برخی از فیلمسازانی دست به تولید آثار ضعیف می‌زنند که در گذشته در تولید آثار پیشترو دستی بر آتش داشته اند!

نتیجه‌گیری؛

مسئله در شبکه نمایش خانگی نظارت است. آن هم توسط کارشناسانی که صلاحیت و تخصصشان محرز بوده و انتخاب خود آن‌ها و یا اعمال‌نظرشان در مورد آثار بدون درنظرگرفتن عوامل و منافع مادی دیگران صورت بگیرد.

شبکه نمایش خانگی این قابلیت را دارد که مخاطبش بی‌آنکه از خانه‌اش بیرون برود، فرهنگ و سبکی از زندگی را در ذهن او ترسیم کند که معدل اخلاق و فرهنگ بیننده بالا رفته و یا بی‌آنکه متوجه باشد برخی مضامین انسانی در او کم‌رنگ شده و نمره فرهنگ و انسانیتش با قلمی قرمز و عددی خطرناک بر پرونده‌اش درج بشود.

دوم؛ هنر

شبکه نمایش خانگی به دسترسی کاربران به آثار نمایشی سهولت بخشیده است. این مسئله ارتباط مستقیمی با افزایش میزان تماشای آثار شبکه نمایش خانگی و خصوصاً آثار تازه تولید شده را دارد. افزایش مخاطب نیز برابر است با افزایش درآمد سرمایه‌گذار آن محصول. این موضوع در موارد بسیاری خیال تهیه‌کننده را



*میلاذ تو را خداوندِ ازل و ابد با موبه موک موشکافِ دانش خوشِ حساب
کرده بود ت تو در وقتِ پدیدار شوک که برایِ قهرمانیِ سال‌ها بعد حتی
ثانی‌اک در نرگ در کر نهاده.*

*بارانِ سختی بر زبانِ آورد و خاک را به شنیدنِ واداشت؛ و خاکِ سرایِ
گوش از سر اطاعتِ سکوت کرد. بارانِ مژده‌اک بر لب داشت که پروانه‌ها و
پرستوها ناگه سر از بر زمین شدند. هنوز باور نداشت. خاک هنوز حیرت زده بود
که صداک لبخند آغازین تو زندگی را متولّد کرد. همه ایستادند. همه سکوت
کردند و لحظه‌اک بعد هیاهوِک تماشاکی تو عالم را بزنگاه‌هی ابدی
بدل کرد. چه قدر سحره بر زمین نازل شد چه قدر شکوفه از کویر سر زد. چه
قدر نیایش و استغاثه به اجابت رسید لحظه رسیدن تو...*

*بهار است که تمامِ زمین را پر از خود کرده. هیچ فصلِ دیگرک نیست.
هیچ اندوهی نیست. هیچ نومیذی‌اک در کر نیست تویی که رویش
و برکتِ آورده‌اک تویی که فرا رسیده‌اک برایِ فراوانِ شدنِ بارانِ
ها. برایِ حاصلخیزِک تمامِ مزارع و بی‌ک‌گرائیِ گندم‌ها در سفره‌ها و خانه
ها... تو که قرار از لب با انسان دارک که پاسدارِ حرمتِ عشق و عزّتِ آرمیت
و یاد خداوند باشی. تو که خونِ رشادتِ در رگ‌هایِ آسمان‌ها و زمین.
عشقِ سرگردان شده در حضور تو. دست و پا گم کرده و مضطرب، نم‌تواند
تو را آگِ گونه که سزاوارِک سجده کند. عشقِ آگرچه دلیلِ خلقتِ عالم
است در برابرت به زنان افتاده که تو دلیلِ خلقتِ عشق... عشق، آفریده
شده ت معناک نام تو باشد، تعبیر بوزند. تفسیر حضورت... عشقِ بار
سنگینی به دوش دارد برایِ بیانِ تو... و تو بر شام‌هایِ عشقِ نشسته
و می‌روی‌ک که تاجِ فرمانِ روایی را بر سر بگذارند و امارت و عمارتِ جهان
را به دست‌هایِ معمار تو بپارند.*

*نامت اکنون همچون سفینه‌اک مهربان بر رویِ آب‌هایِ جهان در
سفر است. نامت مثلِ کشتیِ نجات در تمام دریاها و رودهایِ عالم پیش
می‌رود و امواجِ هراس را پس می‌زند. تمامِ توفان‌هایِ مبادا را پشت سر
می‌نهد و غریقان و بی‌پناهان را با خود به ساحلِ امن می‌برد. اکنون
که آمده‌اک همه غم‌ها رفته اند. رنج‌هایِ زمانه مرده اند؛ که تو پاسدار
نور و ایمان، پاسدار انسان همیشه تنها ایستاده‌اک بر فراز آفت‌هایِ
زندگی و تمامِ ستیزهایِ با عشق را از جهان می‌رانی و تبعید می‌کنی.
صداک فرا رسیدنت چه خوبِ گوش‌هایِ زمین را شنوا کرده برایِ
شنیدنِ حقایقِ که چند صباحیِ دیگر آوارِ مصیبتِ بر سر انسان خواهد بود
انسانی که همیشه کور و کر است و قدر نداشت. انانی که هرگز عشق
را که به کرات از خداوند بر زمین نازل می‌شود قدر نمی‌داند و تواک
عشق‌اک! نورسیده‌اک! موهبتِ خداوندی‌ک! برایِ پاس داشتن
آبرویِ آفرینش برایِ نلغبانیِ حقیقتِ آمده‌اک و هیچ واهمه‌اک از
احتمالاتِ خطر ندارک. تو که عقابِ قلم‌هایِ دور از چشمِ رسی تنها برایِ
آنگه حافظِ زمین باشی بان و پرت را رویِ خاک پهن کرده‌اک و لگزم
پروازگاه تو در دوره‌اک آسمانی است که هیچ ریده زمینی به تماشایش
قد نمی‌دهد.*

سودابه مهبیعی

فضایل و مناقب امام حسن مجتبی (ع)

سلمه از آن حضرت پرسید: آیا من نیز جزو آنان هستم؟ رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم پاسخ داد: «تو در جایگاه خود هستی، جایگاه تو بسیار نیکو است».حضور امام حسن مجتبی (ع) در جریان «مباهله» نیز نشانه اعتبار و اهمیتی است که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم برای امام حسن مجتبی (ع) قائل شده است. و نیز حضور آن حضرت در «بیعت رضوان» و بیعت نمودن پیامبر با او، جایگاه رفیع آن امام همام را نشان می دهد.

سیره اخلاقی امام حسن مجتبی (ع)
روش، منش، رفتار و کردار امام حسن مجتبی (ع) نمونه روزگار بود. در یک جمع بندی کلی، می توان چنین نتیجه گرفت که تاریخ نویسان مهم ترین برجستگی های اخلاقی آن حضرت را «بخشنده ترین، بزرگمنش ترین، با سخاوت ترین، حلیم ترین، زاهدترین، راستگوترین، پارساترین، عابدترین، گرامی ترین، پرگذاشت ترین و دارای گشاده ترین سینه در میان مردم» ثبت و ضبط کرده اند. امام حسن مجتبی (ع) بنده خاکسار خدا بود. در هنگام عبادت از قفس تنگ دنیا می رهید و تا شاخساران ملکوت پر می کشید. طعم عبادت، شهد دیگری در کاشی می نشاند و جوهر جانش را قبیضه می کرد. همواره در انتظار فرارسیدن ساعات نماز و



تطهیرا؛؛ خداوند اراده کرده است که از شما اهل بیت، پلیدی را بزداید و کساء و آل عبا و از اهل بیت (ص) است؛ اهل بیته که آیات فراوانی در شأن ایشان نازل شده است. آیه تطهیر از جمله آن آیات است: عمر بن ابی سلمه (پسر همسر رسول خدا (ص)) می گوید: پیامبر در خانه ام سلمه حضور داشت که این آیه نازل شد: «لَمَّا يُرِیدَ اللهُ لِيُذْهِبْ عَنْکُمُ الرِّجْسَ اَهِلَ الْبَیْتِ وَ یُطَهِّرَکُم



مهارت‌های لازم برای ترغیب فرزندان به نماز

وقتی خودش را در جمع اهل عبادت می بیند روح عبادت بیشتری پیدا می کند. **تذکر دهید**
- زمان، مکان، حال و شرایط فرزندان را درنظر گرفته و هر روز و هر لحظه تذکر ندهید.
- با فواصل طولانی تذکر داده و رد شوید.
- مراقب باشید تذکردان‌هایتان منجر به گیردادن نشود.
- تا می‌توانید تذکرهايتان غیرمستقیم بوده و فقط از زبان شما هم گفته نشود. **از او تعریف کنید**
فرزند خود را غرق در محبت و عاطفه خود کنید. همانطور که برای کسب نمرات بالا در مدرسه یا قبولی در دانشگاه او را تشویق کرده و به او جایزه می‌دهید، نماز خواندن او را در مهمانی و در حضور دیگران ابراز کرده و به عنوان یک امتیاز از او تعریف کنید.

نکات ابزاری نداشته باشید
پدر و مادر جایگاه نماز را به درستی برای فرزند تحلیل کرده و از نماز استفاده ابزاری نکنند که اگر نماز بخوانی در امتحان قبول می‌شوی، به خواسته‌ات می‌رسی و مشکلات حل می‌شود. چرا که ممکن است بعد از مدتی فرزند نماز را کنار بگذارد. گاه از نوجوان پرسیده می‌شود چرا نماز نمی‌خواند و او پاسخ می‌دهد که به فلان خواسته ای که از خدا داشتم و به آرزویم نرسیدم، به همین دلیل دیگر نماز نمی‌خوانم. و این به دلیل همان نگاه ابزاری به نماز است که خطرات زیادی را در پی خواهد داشت،

از مهم‌ترین عوامل در ترغیب فرزندان به هر کار خوب من جمله خواندن نماز این است که والدین الگوی مناسبی در این امر بوده و قبل از هر اقدامی از خود شروع کنند. اگر شما به عنوان والدین نسبت به نماز و توجه به اول وقت خواندن آن بی توجه هستید، نباید انتظاری از فرزندان داشته باشید. حجت‌الاسلام سیدعلیرضا تراشیون نقش والدین را در ترغیب فرزندان به نماز خواندن را این‌گونه بیان می‌کند: «تعبیری هست که می‌گویند تا نمازخوان‌هایمان نمازخوان نشوند، بی‌نمازها نمازخوان نمی‌شوند. والدین توجه داشته باشند در صورت عدم وجود عذری، به نماز اهمیت زمانی داده و در اول وقت بخوانند. ۵ دقیقه قبل اذان طغر زده، جاملز و لباس آراسته پوشیده و با فراهم کردن اسباب، زمینه ترغیب فرزندان به نماز را ایجاد کنند. همچنین بعد از نماز نیز سریع بلند نشده و ۵ دقیقه سر سجاده نشسته و تعقیباتی بخوانند.»

فرزندان را عادت دهید
با شیوه‌های مختلف فرزندان خود را قبل از بلوغ و به تعبیر روایات از هفت سالگی به نماز عادت داده و خواندن نماز را به او آموزش دهید اما مراقب باشید تا زمانی که نماز برایش واجب نشده او را مجبور به نماز خواندن نکنید. مثلا قبل از اذان با کودک کمی بازی کرده، موقع اذان که شد بگویید دخترم، پسرم اذان است من می‌خواهم نماز بخوانم تو چه؟ دستور نداده، بلکه پیشنهاد دهید.

فشار نیاورید
- در دعوت فرزندان به نماز آسان‌گیر بوده و از حساسیت زیاد خودداری کنید. توجه داشته باشید آسان گرفتن به معنای کم کردن از دستورات الهی نیست، بلکه به این معنی است که دستورات دینی به صورت قابل فهم برای فرزندان به تناسب سن و موقعیتشان توضیح داده شود.

- به هنگامی که نماز خواندن را به او آموزش می‌دهید، مستحبات را کنار گذاشته تا فرزندان خسته و دلزده نشود.
- اگر فرزندان برای خواندن نماز صبح خواب ماند، او را سرزنش نکرده، به او یاد دهید تا قضای نماز را به جای آورد.

نکاتی جالب درباره بزاق دهان



می‌رسد اوپیورفین شش برابر قوی‌تر از مورفین است. دانشمندان فعلا در حال مطالعه روی کاربردهای بالقوه‌ی این ماده در درمان هستند.

دلایل افزایش بزاق

آبریزش از دهان نوزادان و کودکان نوپا امری طبیعی است و ممکن است اغلب در هنگام دندان‌درآوردن اتفاق بیفتد؛ اما در بزرگسالان معمولاً با عفونت یا اختلالات سیستم عصبی همراه است. افزایش بیش از حد بزاق در افراد بزرگسال در درجه اول به دلیل موارد زیر ایجاد می‌شود: بزاق می‌تواند شاخص بسیار خوبی برای یک سری از بیماری‌ها باشد. در مورد کاهش بزاق هم می‌توان گفت یکی از اولین علائمی است که در برخی از بیماری‌ها یا سندرم‌ها، مثلاً سندرم شوگرن، ظاهر می‌شود. به همین علت، ما باید به وضعیت بزاقمان توجه کنیم و از سلامت دهانمان به خوبی مراقبت نماییم. مونونوکلئوز یا عفونت‌های سینه‌وسی-گلودرد یا التهاب لوزه-آلرژی‌ها-سوزش سر دل یا ریفلاکس معده-بارداری-استفاده از برخی داروها-واکنش به مسمومیت با سموم دفع آفات یا سم مار یا حشرات-اختلالات سیستم عصبی که باعث مشکل در بلع می‌شوند، مانند فلج مغزی، سندرم داون، مولتیپل اسکلروزیس (MS)، سکت، بیماری پارکینسون، اوتیسم و اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) برخی از افرادی که بزاق بیش از حدی دارند، در معرض خطر زیاد آسیب‌ه بزاق، غذاها یا مایعات به داخل ریه‌های خود هستند. اگر آن‌ها با مسائلی در زمینه رفleks‌های بدن روبرو شوند، به عنوان مثال سرفه یا خنده، ممکن است برایشان ایجاد مشکل کند. بزاق بیش از حد با گذشت زمان همچنین می‌تواند باعث تجزیه پوست در اطراف چانه و ناحیه لب شود.

چگونه ترشح بزاق بیش از حد را درمان کنیم؟

درمان ترشح بزاق بیش از حد به سلامت عمومی شما و سایر علائمی که ممکن است داشته باشید بستگی دارد. بهترین روش این است که درمان توسط یک تیم چند رشته‌ای از پزشکان مراقبت‌های اولیه گرفته تا گفتاردرمانی، متخصص مغز و اعصاب و دندان‌پزشکان انجام شود. اگر متوجه شدید بزاق دهانتان زیاد است، لازم است با پزشک خود مشورت کنید تا بهترین برنامه درمانی را پیشنهاد کند.

مطالعه‌ای توصیه می‌کند که برای درمان از مداخلات درمانی، از جمله گفتاردرمانی، داروها، بوتاکس و استفاده از دستگاه‌های مخصوص بهره بگیرید. گفتاردرمانگر می‌تواند تشخیص دهد که آیا افزایش بیش از حد بزاق در شما خطر آسیب‌ه شدن غذاها یا مایعات در ریه‌ها را افزایش می‌دهد یا خیر.

داشتن بزاق بیش از حد می‌تواند بسیار ناخوشایند باشد، بنابراین شما باید در اسرع وقت به دنبال درمان باشید. با پزشک خود مشورت کنید تا در کنار هم بتوانید یک برنامه درمانی پیدا کنید که بزاق بیش از حد را کنترل کند و باعث راحتی و اطمینان شما شود. نتیجه اینکه بزاق می‌تواند شاخص بسیار خوبی برای یک سری از بیماری‌ها باشد. در مورد کاهش بزاق هم می‌توان گفت یکی از اولین علائمی است که در برخی از بیماری‌ها یا سندرم‌ها، مثلاً سندرم شوگرن، ظاهر می‌شود. به همین علت، ما باید به وضعیت بزاقمان توجه کنیم و از سلامت دهانمان به خوبی مراقبت نماییم.

بزاق، مایع شفاف‌ی است که ما آن را در غدد بزاقی در دهانمان تولید می‌کنیم. این غدد در گونه‌های هر دو سمت صورت، زیر زبان و قسمت جلویی دهان ما وجود دارند و به طور پیوسته بزاق تولید می‌کنند.

هر چند ممکن است متوجه نشویم؛ اما بزاق خیلی بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم، کارایی و عملکرد دارد. بزاق نه تنها به ما در تقویت حس چشایی و بلع و هضم راحت‌تر غذاهایی که می‌خوریم کمک می‌کند، بلکه در فرایندهای بی‌شماری مانند حفظ سلامت دهان نیز نقش دارد. در واقع بزاق با شستن مواد غذایی از روی دندان‌ها و لثه و ترکیبات کلسیم و فلورایدی که دارد موجب حفظ سلامت بافت‌های سخت و نرم دهان می‌شود. دانشمندان متوجه شده‌اند که بزاق ما تقریباً تماماً آب است، اما حاوی مواد گوناگونی نیز می‌باشد که تنها یک درصد از کل ترکیب آن را تشکیل می‌دهند. در واقع بزاق دهان یک شاخص خوب برای میزان غلظت و تراکم برخی مواد در بدن ماست، مثلاً برخی از داروها. در این مطلب به برخی نکات جالب درباره بزاق و دلایل افزایش بزاق در برخی افراد اشاره می‌کنیم. خیلی از افراد احتمالاً چیز زیادی درباره‌ی ویژگی‌های بزاق و اهمیت این ماده در بدن نمی‌دانند.

ما چقدر بزاق تولید می‌کنیم؟

غدد بزاقی ما به طور پیوسته بزاق تولید می‌کنند، که البته این میزان تحت تأثیر یک سری از محرک‌ها می‌تواند متفاوت باشد. در واقع غدد بزاقی، پیش از غذا خوردن، حین غذا خوردن و پس از آن، بیشترین میزان بزاق را تولید می‌کنند. میزان تولید بزاق زمانی که در خواب هستیم به حداقل خود می‌رسد. به طور کلی، ما روزانه ۱۵۰۰ میلی‌لیتر بزاق تولید می‌کنیم. گرسنگی تنها عاملی نیست که روی بزاق اثر می‌گذارد؛ شرایط استرس برانگیز یا برانگیختگی جنسی نیز تولید بزاق را افزایش می‌دهند.

موقعیت‌های خاصی نیز وجود دارند که عکس این اتفاق روی می‌دهد: یعنی تولید بزاق در دهان ما کم می‌شود. مثلاً سیگار کشیدن یا مصرف ماری‌جوانا. این عوامل سبب به هم خوردن تعادلی در بدن می‌شوند که بر وضعیت دهان و دندان‌ها اثر خاصی می‌گذارد.

نقش بزاق در دهان ما چیست؟

همان‌طور که گفتیم بزاق این مایع شفاف برای حفظ سلامت دهان ما ضروری است. زیرا به عنوان یک آنتی باکتریال طبیعی عمل می‌کند. بزاق حاوی موادی است که از ما در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کنند.

همچنین بزاق به تنظیم سطح pH در دهان ما کمک می‌کند و جلوی افزایش اسیدهایی را که می‌توانند به دندان‌ها و غشای دهان آسیب بزنند در دهان می‌گیرد. بزاق به عنوان یک روان کننده در دهان نیز عمل می‌کند و نقش نوعی محافظ در برابر هر آسیبی را دارد.

بزاق برای حس چشایی ما لازم است

درصد کوچکی از ترکیب ژنتیکی بزاق که آب نیست، حاوی یک سری از مواد است که پرزهای چشایی ما را فعال می‌کنند. پرزهای چشایی گیرنده‌هایی روی زبان ما هستند که حس چشایی ما را کنترل می‌کنند.این گیرنده‌ها تنها زمانی کار می‌کنند که مرطوب باشند. بزاق این کار را انجام داده و اجازه می‌دهد پرزهای چشایی عملکرد درستی داشته باشند. به همین دلیل، ما می‌توانیم مزه غذاها را حس کنیم. اما وقتی بزاق کمی در دهان ما وجود دارد، نمی‌توانیم این حس را تجربه کنیم.

بزاق حاوی یک نوع ماده مخدر است

اوپیو‌دها یا مخدرها موادی هستند که از افیون گرفته می‌شوند و ما به عنوان ضد درد از آن‌ها استفاده می‌کنیم، مثلاً مورفین یا هروئین. یکی از نکات جالب درباره بزاق این است که این ماده حاوی «اوپیورفین» است. اوپیورفین به عنوان یک ضد درد طبیعی عمل کرده و مرتبط با حس لذتی است که ما وقتی غذا می‌خوریم یا فعالیت‌های لذت‌بخش دیگری انجام می‌دهیم تجربه می‌کنیم. به نظر

با بروز اولین علایم، به پزشک مراجعه و درمان خود را شروع کنید. در این باره سستی نکنید. خیلی ها فقط به این دلیل فوت کرده‌اند که دیر نزد پزشک رفتند. تا بهیودی کامل، از قرنطینه خارج نشوید.

قدرت سیستم ایمنی خود را با خوردن میوه، سبزی، دمنوش‌های مناسب گیاهی و داروهای تقویت کننده، افزایش دهید.



توصیه‌هایی برای در امان ماندن از کروناى هندی

واقعاً تا جایی که می‌توانید در خانه بمانید. دورهمی‌ها را حتماً لغو کنید. قدرت انتقال ویروس هندی چندین برابر ویروس انگلیسی است و قابل توجه این که ویروس انگلیسی هم چندین برابر ویروس اولیه (چینی) قدرت سرایت دارد.

اگر در صورت ضرورت بیرون رفتید حتماً از دو ماسک استفاده کنید.

حتماً فاصله يك و نیم تا دو متری را با افراد دیگر رعایت کنید و در آسانسور حرف نزنید.

در محیط های سر بسته، حتما پنجره‌ها را باز بگذارید و تهویه مناسب داشته باشید.

بعد از برگشتن به خانه، حتماً غرغره آب نمک (رفیق) کنید و آن را به حفره‌های بینی هم بکشید.

مقابله با تشدید تشنگی هنگام روزه‌داری

قهوه، منجر به تکرر در دفع ادرار طی روز شده و این موضوع منجر به تشدید احساس تشنگی روزه‌دار خواهد شد.

مهمترین زمان نوشیدن آب کافی، یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از سحری است، مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی و آیمیوه تازه یا شربت های کم شیرین حاوی خاک شیر و تخم شربتی در فاصله افطار تا سحر، مانع از تشدید تشنگی در طول روز خواهد شد.روزه‌داران در این ایام، برای جبران کمبود میزان آب و املاح بدن خود، مقداری سوپ یا اش ساده، در وعده افطار، میل کنند.سبزی به دلیل دارا بودن مواد

مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح موردنیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کند.

تشنگی در ساعات اولیه روز شده و فرد را با احساس تشنگی شدید در طول روز مواجه خواهد کرد.

به افراد توصیه می شود که برای کاهش تشنگی، در وعده‌های مختلف غذایی ایام ماه مبارک رمضان، لیموترش و سبزی خوردن و سالاد هم مصرف کنند.

در هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک مانند کوکو سیب زمینی، کوکوسبزی، کنلث، انواع کباب و همچنین از مصرف زولبیا، حلواهای شیرین و چرب، غذاهایی که با ادویه زیاد تهیه می شود، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس و دیگر غذاهای آماده به دلیل ایجاد تشنگی خودداری کرد.

تا حد امکان از خوردن چای، به میزان زیاد خصوصا چای پررنگ و قهوه و ... در وعده سحری، خودداری کنید. مصرف چای و

تشنگی زیاد در روزهای بلند ماه مبارک رمضان به روزه‌داران کمک خواهد کرد.دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش کرده و برای دفع مقدار مازاد دریافتی این املاح، مقادیر زیادی آب از بدن دفع می شود.

توصیه می شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ لازم است، دیگر سر سفره به غذا نمک اضافه نشود. علاوه بر این، مصرف میوه و سبزی کافی می تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند.بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد به ویژه در وعده سحر مصرف شود.روزه داران از مصرف مواد غذایی

دارای پروتئین بالا (مانند انواع کباب) در وعده سحری خودداری کنند زیرا این نوع از مواد غذایی به دلیل داشتن پروتئین زیاد، سبب تحریک



در مواقعی که ماه مبارک رمضان با روزهای بلند مقارن می شود، یکی از مشکلات اساسی روزه داران، بروز تشنگی در طول روز است. راه‌های

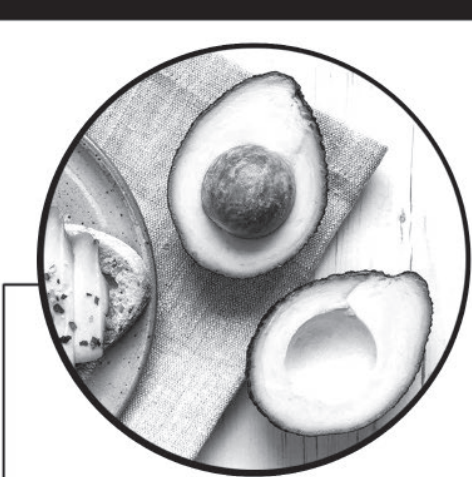
مختلفی برای مقابله با تشنگی در ایام روزه‌داری وجود دارد. محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار و سحر برای ممانعت از

دانه‌های چیا

غذاهایی مانند دانه چیا که حاوی مقدار زیادی فیبر هستند، به روند هضم غذا کمک می کنند که بهترین روش مصرف دانه‌های چیا، رها کردن آن‌ها در آب تا تشکیل توده ژله مانند است. ژل دانه چیا نه تنها فرآیند هضم را تحریک می‌کند، همچنین مخاط روده را می‌پوشاند و از آن محافظت می‌کند: علاوه براین فیبرها می‌توانند احساس سیری را برای مدت طولانی در فرد حفظ کنند.



خوراکی‌هایی که هضم غذا را آسان می‌کنند



آووکادو

آووکادو به لطف فیبر و اسیدهای چرب اشباع نشده خود تأثیر مثبتی در روند هضم غذا دارد. دانشمندان دریافته‌اند که خوردن نصف آووکادو، به خصوص هنگام استراحت پس از ناهار، اشتهای فرد را به میزان ۴۰ ٪ در وعده‌های بعد از ظهر کاهش می‌دهد؛ از این روی برای کاهش وزن مفید است.

حفظ تراکم استخوان بعد از یائسگی

با به پایان رسیدن تخمک‌گذاری و رسیدن به یائسگی (در تقریباً ۵۰ سالگی)، از دست رفتن بافت استخوان سرعت چشمگیری می‌گیرد. به دلیل کاهش سطح استروژن، استخوان‌ها ضعیف شده و بیشتر مستعد شکستگی خواهند شد.

چه کسانی بیشتر در معرض کاهش تراکم استخوان هستند؟

زنانی که سابقه‌ی پوکی استخوان را در خانواده دارند بیشتر مستعد ابتلا به این مسئله‌اند. اما فاکتورهای زیر نیز می‌توانند بر این احتمال اثر بگذارند: زیاد لاغر یا ریزاندام بودن-چاقی-مصرف داروهای کورتیکواستروئید-پُرکاری تیروئید- داشتن رژیم غذایی کم کلسیم و کم ویتامین D - مصرف الکل و سیگار- بی‌تحریکی و یکجانشینی

آیا می‌توان کاهش تراکم استخوان را به حداقل رساند؟

بافت استخوان وقتی که کاهش پیدا کند، جایگزین کردن آن بسیار سخت است؛ اما راهکارهایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند این احتمال را کاهش دهید، مثلاً در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم برای حفظ تراکم استخوان به صورتی که سلامت استخوان‌هایتان نیز حفظ شود. عادت‌های زیر پیش از یائسگی و طی آن توصیه می‌شوند تا بتوانید جلوی سرعت گرفتن روند کاهش تراکم

همه‌ی خانم‌ها طی دوران یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی، تغییراتی را در بدن خود نیز تجربه می‌کنند. با افت استروژن، احتمال ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن نیز بیشتر می‌شود از جمله انواع سرطان، دیابت و مشکلاتی در تراکم استخوان مانند پوکی استخوان. تراکم استخوان مسئله‌ی بسیار حائز اهمیتی است زیرا با کاهش هورمون‌ها، از تراکم استخوان‌ها کاسته شده و در نتیجه ریسک ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد. طی سال‌های اخیر معلوم شده که یک زن در دوره‌ی پنج ساله‌ی آخر یائسگی می‌تواند هر ساله کاهش پنج درصدی تراکم استخوان را تجربه کند. به همین دلیل توصیه شده است وقتی به این مرحله می‌رسید، عادت‌های سالمی در پیش بگیرید که به پیشگیری از این مشکل کمک کند.

ارتباط کاهش تراکم استخوان و یائسگی چیست؟

از سال‌های اولیه زندگی تا تقریباً ۳۰ سالگی، بدن این توانایی را دارد که تعادل میان استخوان‌سازی و از دست دادن بافت استخوان را حفظ کند. سپس بین ۳۰ سالگی و ۳۵ سالگی، روند از دست دادن استخوان نسبت به جایگزین کردن آن سرعت بیشتری می‌گیرد که باعث می‌شود تقویت استخوان‌سازی بسیار بسیار مهم شود.

استخوان‌ها را بگیرد:

کلسیم بیشتر مصرف کنید

کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی برای سلامت استخوان‌هاست، زیرا مؤلفه‌ی اساسی در ترکیب استخوان محسوب می‌شود. بین ۳۰ و ۳۵ سالگی، مصرف روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم توصیه می‌شود. سپس با رسیدن به یائسگی، این دوز باید به ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز افزایش یابد. بهترین منابع کلسیم شامل موارد زیر می‌شوند:

شیر و محصولات لبنی (پنیر)-سبزیجات سبز و برگ‌دار مانند بروکلی و کلم برگ-ماهی‌های آب سرد-سویا-آب پرتقال- مکمل کلسیم-تخمه آفتابگردان- لوبیا و عدس- بادام-انجیر- کنجد

زیاد سدیم مصرف نکنید

کلیه‌ها، کلسیم را نیز همراه با سدیم فیلتر می‌کنند، بنابراین مصرف سدیم زیاد می‌تواند به ضرر استخوان‌هایتان باشد. غذاهای پُر نمک، نمک سفره و هر منبع دیگری از سدیم، دفع کلسیم از بدنتان را افزایش می‌دهد.

ویتامین D را دریابید

بدن به میزان مناسبی ویتامین D نیاز دارد تا کلسیم را جذب کرده و آن را به استخوان‌ها برساند. افراد بزرگسال به روزانه ۸۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند. بعد از ۵۰ سالگی، این میزان به ۱۰۰۰ واحد در روز می‌رسد. منابع



بنابراین حتماً از پوست خود مراقبت کنید اما از نور آفتاب نیز به میزان سالمی بهره ببرید.

ورزش کنید

یکی از بهترین راه‌های حفظ سلامت و قدرت استخوان‌ها ورزش است. فعال کردن بدن با پیاده‌روی، دوی آهسته، شنا، بدنسازی یا دیگر انواع ورزش‌ها، تراکم استخوان را حفظ کرده و جلوی پوکی استخوان را می‌گیرد.

