

من و شما که مسئولیت داریم در نظام جمهوری اسلامی، اگر فرضاً حتی در زندگی شخصی خودمان هم آن جور هستیم - حالا مثلاً گاهی انسان خیلی تقیدات زیادی ندارد - وقتی وارد جرگه‌ی کارگزاری شدیم، بایستی مراقبتمان بالا برود. شما مثلاً اهمیتی به نماز شب و نافله‌ی شب و سحرخیزی و مانند اینها نمیدادید؛ [اما] حالا که مدیر شدید باید اهمیت بدهید. باید آن چیزی را که شما را به خدا متصل میکند، در دوره‌ی مسئولیت افزایش بدهید. من و شما در فعل و ترک خودمان بایستی حضور پروردگار را حس کنیم؛ اگر این [طور] شد، آن وقت برکات الهی نازل خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۰/۲۳



۲
معرفی مدیر جدید مرکز اسلامی استان فارس در لار



۳
روای آمریکا برای «انزوا و تضعیف» روسیه در سایه جنگ اوکراین به چه پیمایی؟



۸
فایل توجه فرودگاه بین‌المللی لارستان: چرا لارستان جایی در نقشه‌ی هوانوردی کشور ندارد؟



۸
جام جهانی قطر، ظرفیتی که برای لارستان مغفول ماند



سلامت

اعتقادی

کسب و کار

کدبانو

سیاسی اقتصادی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - سه شنبه ۱۴۰۱/۱۰/۲۳ - هفدهم رمضان المبارک ۱۴۴۳ - ۱۹ آبریل ۲۰۲۲ - شماره ۱۹۲۱ - صفحه ۸ - تک شماره ۴۰۰۰ تومان



مهار تورم از دید مردم و دولت

مردم می‌گویند همه کالاها افزایش قیمت دارد هیچ کالایی ارزان نشده و گرانی کالاها روزبه‌روز بیشتر می‌شود. دولت می‌گوید جلوی تورم را گرفته‌ایم، یعنی اگر کالایی با ۶۰٪ قیمت بالا می‌رود ما آن را مثلاً به ۲۰٪ رسانده‌ایم پس جلوی تورم گرفته شده، اما نه طوری که به قیمت سابق برگردد و مردم می‌گویند گرانی و افزایش قیمت هست هر چند شیب آن ملایم‌تر از گذشته شده و جیب مردم را خالی‌تر خواهد کرد. اگر دولت بتواند چنان گام بردارد که واقعاً تورم مهار شود و اجازه گرانی به هیچ کالایی داده نشود، آرامش به جامعه بازمی‌گردد. امید است دولت بتواند قدمی بردارد که آرامش در جامعه حاکم شود. به‌عنوان مثال افزایش پنجاه و چند درصدی حقوق کارگران در جامعه چه نتیجه‌ای می‌دهد؟ طبیعتاً کارگران کارفرما دارند و کارفرمایان صاحب کارخانه، شرکت، مؤسسه و... هستند که برای تأمین این افزایش حقوق، قیمت کالاهایشان را اگر با انصاف باشند به همان نسبت بالا می‌برند. در نتیجه کالاها به همین نسبت افزایش قیمت پیدا می‌کنند. بدیهی است سران قوا هر چه فریاد کنند که قیمت‌ها را بالا نبرید، افزایش قیمت‌ها را مهار کنید، فایده بخش نخواهد بود زیرا مثلاً هزینه جاری ۳۰۰ میلیونی یک واحد صنعتی به چهار صد و پنجاه میلیون افزایش یافته راهی جز افزایش قیمت‌ها ندارد. این دور باطل هر ساله ادامه می‌یابد و این قافله تا به عرش لنگ است. باید قیمت‌ها را به‌نجوی مهار نمود که قیمت گوشت، برنج، روغن و در یک کلمه نیازهای عمومی مردم تغییر نکند یا اگر تغییر می‌یابد، کمتر از افزایش حقوق آنان باشد تا چیزی برای کارگر بماند. به‌رحال افزایش حقوق همراه با افزایش بهای کالاها حتی مسکن هم نیست، مسئولین فکری شایسته انجام دهند و راهی یافته تا کارفرماها نیاز به افزایش این چنینی نداشته باشند.

وعده سرپرست شرکت توزیع نیروی برق فارس از احداث نیروگاه سیکل ترکیبی در جنوب فارس



عکس: آرشیو

۲
توزیع ۴۸۰ پرس غذای گرم بین نیازمندان جویم



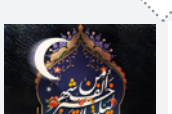
۳
چرا اعمال صهیونیست‌ها نسبت به گذشته وقیح‌تر شده‌اند؟



۵
اقدامات موثر برای تولید محتوای موفق



۶
شب قدر در آینه روایات



۸
صف طولانی برای گازویل در لارستان هیچ گونه کمبود سوخت وجود ندارد!



وعده سرپرست شرکت توزیع نیروی برق فارس از احداث نیروگاه سیکل ترکیبی در جنوب فارس



سرپرست شرکت توزیع نیروی برق فارس از فعال شدن ۷۶۰ نیروگاه پشت بامی برق در استان خبر داد و گفت: برای ایجاد یک هر کیلووات نیروگاه خورشیدی روی پشت بام، حدود ۲۰ میلیون تومان سرمایه‌گذاری لازم است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم، حمیدرضا جلابر در نشست خبری با بیان اینکه تاکنون در سطح ۲۶ شهرستان استان فارس تعداد ۷۶۰ نیروگاه پشت بامی توسط مردم ایجاد و فعال شده است، اظهار داشت: براساس برنامه‌ریزی‌های دولت، قرار است با همکاری وزارتخانه‌های صمت و نیرو، در جنوب فارس نیروگاه‌های جدیدی از نوع سیکل ترکیبی، احداث شود.

مدیر بازار برق و کلینیک سرمایه‌گذاری شرکت توزیع نیروی برق فارس نیز در این جلسه از راه‌اندازی کلینیک سرمایه‌گذاری برق کشور خبر داد و خاطر نشان کرد که این اولین کلینیک یا پنجره واحد سرمایه‌گذاری برق در کشور به شمار می‌رود که در راستای تحقق شعار سال، ایجاد شده است.

اسماعیل خاتمی، با بیان اینکه این کلینیک بحث تسهیل فرآیند سرمایه‌گذاری از نقطه شروع تا نقطه پایان را دنبال خواهد کرد، افزود: کارشناسان حاضر در این کلینیک همه داشته‌ها و آموخته‌های خود در حوزه سرمایه‌گذاری که بر پایه دانش و تجربه کسب شده است را در اختیار سرمایه‌گذاران قرار می‌دهند.



اظهارات مهم رئیسی درباره معیشت مردم و ارزش ترجیحی کوچکترین حرف ناامید کننده گناهی نابخشودنی است

برطرف کنیم، لذا کوچکترین حرف و اقدامی که مردم را ناامید کند، گناهی نابخشودنی است.

رئیس جمهور در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به برخی موارد مطرح شده در خصوص مردم را اولویت اصلی دولت در اجرای اصلاحات اقتصادی خواند و گفت: مصمم هستیم که شرایط را طوری فراهم کنیم که موضوع ارزش ترجیحی آثار اجتماعی و تبعات سوء در بازارها و در بین فعالان اقتصادی و در زندگی مردم نداشته باشد.

رئیس شورای اسلامی نیز در سخنانی با تجلیل از اقدامات دولت در طول ۸ ماه گذشته، استفاده از فرصت خدمتگزاری را مورد تأکید قرار داد و گفت: مجلس برای اقدامات و تصمیمات بزرگ در کنار دولت قرار دارد و مصمم هستیم با رویکرد و هدف مشخص در مسیر اصلاح ساختارها و رفع مشکلات گام برداریم.

همچنین در این نشست معاون اول رئیس جمهور و وزرای «صفت»، «صنعت، معدن و تجارت»، «جهاد کشاورزی» و «رئیس سازمان برنامه و بودجه» در سخنانی دستاوردها و اقدامات دولت را در حوزه‌های مختلف بیان کردند.

در این نشست همچنین رئیس کمیسیون‌های انرژی، صنایع و معادن، اجتماعی، اقتصادی، جبهش و رونق تولید، کشاورزی و فرهنگی در سخنانی با قدردانی از اهتمام دولت برای تقویت تعامل با مجلس دیدگاه‌ها و پیشنهادات خود را در حوزه‌های مختلف بیان کردند.

سرمایه‌گذاری جدی در حوزه انرژی، تقویت دیپلماسی اقتصادی، تلاش برای جذب سرمایه‌گذاری خارجی، ساماندهی وضعیت استخدامی کارکنان، حمایت از بنگاه‌های کوچک، توجه به اصل ۴۴ قانون اساسی، توجه به فضای مجازی، نظارت بر صادرات و واردات محصولات کشاورزی و تغییر الگوی کشت از مهم‌ترین محورهای سخنانی رسوای کمیسیون‌های مجلس بود.



اجرائی توجه داشته باشند. رئیس جمهور با بیان اینکه نمایندگان در تقویت عملکرد وزارتخانه‌ها و روحیه دادن به وزرا نقش مهمی دارند، افزود: اگر وزیری بخاطر برخی سخنان روحیه خود را از دست بدهد، آن وزیر نمی‌تواند فعالیت مؤثری داشته باشد و در این صورت این کشور است که از این ناحیه خسارت می‌بیند.

وی سوال از وزرا یا توضیح خواستن از آنان را خالی از هر گونه اشکالی دانست اما در عین اذعان داشت: همه این موارد می‌تواند در عین حفظ احترام، همدلی و یکپارچگی انجام شود و نباید موجب تضعیف و تخریب و شادی دل بدخواهان شود.

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود تحول در شناخت، تحول در فرآیندها و تحول نهادی را اجزای رویکرد تحول‌گرایانه دولت مردمی خواند و خاطر نشان کرد: دولت برای تحول‌آفرینی عزم راسخ دارد. امروز تحول در رویکردها با اقداماتی که دولتمردان در عرصه‌های مختلف آغاز کرده‌اند با جدیت پیگیری می‌شود، روند تحول در فرآیندها نیز در همه وزارتخانه‌ها آغاز شده است تا زمینه تحول واقعی فراهم شود.

رئیس جمهور حفاظت از معیشت و سفره‌های مردم را اولویت اصلی دولت در اجرای اصلاحات اقتصادی دانست و گفت: مصمم هستیم که شرایط را طوری فراهم کنیم که موضوع ارزش ترجیحی آثار اجتماعی و تبعات سوء در بازار و در زندگی مردم نداشته باشد. سید ابراهیم رئیسی در نشست صمیمی دولت و مجلس با تبریک ولادت امام حسن مجتبی(ع) و ابراز امیدواری از اینکه استمرار برگزاری نشست‌های مشترک بین دولت و مجلس منشأ آثار و برکات فراوانی در مسیر اداره امور کشور باشد، گفت: مجموعه مطالب و دیدگاه‌هایی که در چنین نشست‌هایی مطرح می‌شود قطعاً برای کشور راهگشا است. برای ادامه مسیر رفع مشکلات کشور، حتماً همکاری و هماهنگی بین دولت و مجلس ضروری است. رئیس‌جمهور با ضروری شمردن انسجام و همدلی قوای سه‌گانه برای غلبه بر مشکلات کشور، گفت: دولت با فعالیت‌های خود نشان داده که برای حل مسائل و مشکلات مصمم است و در چند ماه گذشته اقدامات خوبی انجام شده است.

رئیس، ایجاد امید در جامعه را مهم‌ترین اولویت دولت دانست و گفت: ایجاد امید با اقدام و عمل امکان‌پذیر است و در این مسیر یکپارچگی همه ارکان نظام حکمرانی در کشور، از جمله دولت و مجلس یک ضرورت انکارناپذیر است. وی تعامل و هماهنگی کامل با مجلس را ضروری دانست و گفت: دولت از نظارت و پیگیری‌های مجلس استقبال می‌کند و از همین رو به همه وزرا بارها تأکید کرده‌ام که نهایت تعامل و مساعدت را با مجلس داشته باشند. در عین حال لازم است نمایندگان محترم هم نسبت به الزامات و فرآیندهای امور

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

در پایگاه اطلاع رسانی

میلاد لارستان

WWW.MLDL.IR

باید برای افزایش حدود پنج درصدی مصرف برق تابستانی آمادگی داشته باشیم

مدیر عامل شرکت برق منطقه ای استان فارس بر لزوم اتخاذ راهکارهایی برای عبور مطمئن و پایدار از نقاط اوج مصرف تابستانی برق تأکید کرد و گفت: فارس و جنوب کشور باید برای افزایش حدود ۵ درصدی مصرف برق تابستانی آمادگی داشته باشد.



ید... حقیقی در دومین جلسه مدیریت اوج مصرف تابستانی اظهار کرد: نیاز است تا تمامی تمهیدات لازم برای استفاده از تمام ظرفیت‌های منطقه به ویژه در حوزه مدیریت مصرف به کار گرفته شود تا در شرایط ناترازی میان تولید و مصرف قرار نگیریم. مدیر عامل شرکت برق منطقه ای استان فارس ادامه داد: پیش بینی می شود که حداکثر نیاز مصرف شبکه سراسری به بیش از ۷۰ هزارمگاوات برسد، در حالیکه طبق گزارش ها وضعیت ذخیره منابع آبی نیروگاههای برق آبی به مدت مشابه سال قبل نیز نرسیده است. به همین جهت راهبرد مدیریت مصرف یک راهکار موثر به منظور عبور از شرایط اوج مصرف تابستان جاری است.

وی با اشاره به نیاز برقی کشور در سالهای مختلف گفت: در حالی که نیاز مصرف برق در سال ۱۳۹۸ به ۶۰ هزار و ۸۲۵ مگاوات رسیده بود، این میزان در سال ۱۳۹۹ با رشدی نزدیک به ۵ درصد به ۶۳ هزار و ۸۵۴ مگاوات و در سال ۱۴۰۰ به ۶۷ هزار و ۱۲ مگاوات افزایش یافت، امسال نیز باید با آمادگی رشد حدود ۵ درصدی برای رسیدن به مصرف ۷۰ هزار مگاواتی برنامه ریزی صورت گیرد و سهم استان فارس و جنوب کشور نیز در این مصرف بصورت شفاف و روشن دیده شده است.

حقیقی، ضمن یادآوری برخی اقدامات سال های گذشته برای عبور از اوج مصرف تابستانی افزود: امسال نقش مدیریت مصرف و پرهیز از مصرف بی رویه بازمهم پرنگ خواهد بود ، لذا همه تمهیدات می بایست به کار گرفته شود تا با یک هم افزایی و مدیریت جهادی و هم پوشانی در مدیریت بار و مدیریت مصرف بتوانیم از نقطه اوج مصرف تابستانی عبور کنیم.مدیرعامل شرکت برق منطقه ای فارس همچنین با توجه به افزایش دما و رشد بی سابقه مصرف در فروردین ماه گفت: علی‌رغم تلاش های شبانه‌روزی وزارت نیرو به علاوه موضوع اطلاع رسانی مستمر و آگاهی بخشی شفاف به مردم شریف منطقه یکی از الزامات مهم برای جلب همکاری هرچه بیشتر مردم، صرفه جویی و مصرف بهینه است که از ماه های نخستین سال می بایست این موضوع کلید بخورد.



آگهی تحدید حدود اختصاصی
نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود شدتنگ یک قلمعه نخلستان مشتمل بر ۲۹ اصله تحت پلاک ۳۸۰ واقع در قطعه ۲ بخش ۱۸ فارس لار صحرای بال دراز ملکی آقای عبدالکریم آوازه و شرکاء که به علت مشخص نبودن حدود ملک باید تحدید آگهی گردد حسب تقاضای مالکین که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۲۷ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت مدعوم می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰
عبدالله جهانپور عمله - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان
الف/م/۱۴۶

تجلیل از فرماندهان پایگاه های مقاومت بسیج ادارات شهرستان



در شب میلاد با سعادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) و با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان و سرهنگ افسری فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج لارستان، از فرماندهان پایگاه های مقاومت بسیج ادارات شهرستان تجلیل شد.
به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، به مناسبت ولادت با سعادت کریم اهل بیت، حضرت امام حسن مجتبی (ع) ویژه برنامه تجلیل از فرماندهان پایگاه های مقاومت بسیج ادارات شهرستان لارستان با حضور داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، خیل تاش و طاهری معاونین وی، اردشیر مکاری بخشدار مرکزی، شهرداران لار و لطفی جمعی از مسئولین ادارات و مسئولین پایگاه مقاومت بسیج ادارات شهرستان برگزار گردید. در این ویژه برنامه معنوی سرهنگ افسری فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان و سروران محمد پیرمراد فرماندهی بسیج ادارات شهرستان مطالبی را بیان کردند.
در ادامه از فرماندهان پایگاه مقاومت بسیج ادارات شهرستان با لوح سپاس و هدایایی تجلیل شد.
در پایان نیز از مهمانان به صرف افطار پذیرایی شد. این مراسم از طرف بسیج ادارات شهرستان برگزار شد.

معرفی مدیر جدید مرکز اسلامی استان فارس در لار



فرماندهان نظامی انتظامی منطقه لارستان بزرگ ، مدیر جدید مرکز اسلامی استان فارس معرفی شد. در این مراسم، حجج الاسلام موسوی و لطفیان امام جمعه لار و دبیر دبیرخانه شورای برنامه ریزی مدارس علوم دینی اهل سنت کشور، شیخ صالح انصاری مدیر مجتمع علوم دینی امام شافعی اوز ، سید مسعود وخشوری عضو شورای برنامه ریزی مدارس علوم دینی اهل سنت جنوب در موضوع اتحاد و وحدت مسلمین مطالبی را بیان نمودند. در ادامه حضرت حجت

به گزارش میلاد لارستان، در مراسمی با حضور داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، حضرت حجت الاسلام و المسلمین سید مختار موسوی امام جمعه لار، حضرت حجت الاسلام و المسلمین لطفیان دبیر دبیرخانه شورای برنامه ریزی مدارس علوم دینی اهل سنت کشور، فرمانداران شهرستان های اوز و خنج، معاونین فرمانداری لارستان و گزارش شیخ صالح انصاری مدیر مجتمع علوم دینی امام شافعی اوز، جمعی از علما و روحانیون اهل تشیع و تسنن و

استاندار فارس: ارتش، جایگاه ویژه ای در میان مردم دارد



استاندار فارس گفت: ارتش با حضور در تمامی برهه‌های حساس انقلاب اسلامی جایگاه ویژه ای می‌حاند احد مردم جامعه پیدا کرده است. مجید بنی‌فراقتی، مدیر عامل ارتش گفت: ارتش بیان کرد: برخی به دنبال انحلال ارتش بودند اما امام راحل با نامگذاری روز ۲۹ فروردین به نام ارتش جان دوباره ای به ارتش جمهوری اسلامی ایران بخشید.حضور ارتش در کنار مردم در زمان انقلاب موجب شد انقلاب اسلامی ایران با سرعت بیشتری به پیروزی برسد لازم به ذکر است که ارتش همواره در تمامی صحنه‌های حساس انقلاب اسلامی حضور داشته و همواره

کنکور، انگیزه‌ای برای آموختن مهارت‌های زندگی نمی‌گذارد



نظریه کارکردگرایی در آموزش و پرورش و آفت مدرک گرایی
استاد دانشگاه فرهنگیان استان فارس در رابطه با مشکلات موجود در سیستم آموزشی بیان داشت: ما این موضوع را می‌پذیریم که ساختار نظام آموزشی کشور همواره با مشکلاتی روبه رو بوده است اما جای سؤال دارد که مشکل آموزش و پرورش در این زمینه مشکلی ملی است یا فراملی؟ تنها کشور ما با این مشکل مواجه است یا دیگر کشورها نیز با آن رو به رو هستند؟

وی در رابطه با نظریه کارکردگرایان در آموزش و پرورش گفت: آموزش و پرورش منتقدینی تحت عنوان کارکردگرایان دارد. کارکردگرایان معتقدند سیستم تعلیم و تربیت رسمی نمی‌تواند کار خود را درست انجام دهد. آنها بر این باورند که خروجی‌های مدرسه مهارت و کارایی لازم را ندارد. بذرفاقتن عنوان کرد: کارکردگرایان می‌گویند آنچه که امروز فرایند تعلیم و تربیت را تهدید می‌کند آفت مدرک‌گرایی است و از زمانی که این نوع رویکرد در آموزش و پرورش شکل گرفت، این سیستم می‌بایست ارزشیابی می‌کرد و مدرک ارائه می‌داد. بر اساس نظریه کارکردگرایی هر سیستمی که به سمت نمره دادن و مدرک‌گرایی حرکت کند موجب می‌شود که دانش‌آموزان حافظه‌گرا شوند و کارایی لازم را که همزمان حرکت به سمت مهارت‌هاست از دست بدهند. سیستم تعلیم و تربیت در سال‌های گذشته «طرح کاد» بود؛ در آن زمان به دلیل اینکه سیستم تعلیم و تربیت نتوانست مهارت‌های لازم را به دانش‌آموزان بیاموزد در کنارش طرحی راه‌اندازی شد تا از طریق اجرای آن مشکلات و کژتابی‌های حوزه‌های آموزشی بر حسب نیازهای بازار کار برطرف شود. با گذر زمان و ایجاد تحول در سیستم تعلیم و تربیت، رشته‌های تحت عنوان کار دانش راه‌اندازی شد تا از این طریق مهارت‌ها به دانش‌آموزان آموخته شود.

ورود سیستم تعلیم و تربیت غرب به کشور و ترویج فرهنگ غربی در جامعه
معاون اداره کل آموزش و پرورش استان فارس اضافه کرد: زمانی که سیستم تعلیم و تربیت غرب و شیوه‌های آموزشی در این سیستم وارد کشور ما شد به تدریج فرهنگ کشورهای غربی نیز وارد نظام تعلیم و تربیت شد و فرهنگ غرب بر مدارس کشور سیطره پیدا کرد. در واقع روح حاکم بر مدارس ما بدون اینکه متوجه شویم غربی شد.

مشکل آموزش در نظام تعلیم و تربیت مشکلی فراملی
وی با اعتقاد به اینکه مشکل آموزش در نظام تعلیم و تربیت مشکلی فراملی است، گفت: در فلسفه تربیت رسمی و عمومی، نقد‌های جهانی بسیاری به سیستم تعلیم و تربیت وارد می‌شود. حتی نظام تعلیم و تربیت در سایر کشورها مانند آمریکا نیز درگیر این انتقادات است. از سال ۱۹۵۷ این نقد به سیستم تعلیم و تربیت آمریکا وارد شد که خروجی‌های مدارس در این کشور کارایی لازم را ندارند و هنوز هم مشکلات و تخلفاتی که در زمینه‌های مختلف در این کشور شکل می‌گیرد به ضعف در سیستم آموزش و پرورش نسبت داده می‌شود.

وی با بیان اینکه این مشکل هنوز هم پیکره و ابعاد مختلف سیستم آموزش و پرورش آمریکا را در بر گرفته است، گفت: رفتن به سمت مدرک‌گرایی و نمره باعث شده که کارایی لازم را در عرصه اجتماع نداشته باشیم. لذا ما به این نتیجه رسیدیم که به جای اقتباس از دیگران



حمایت شورای اسلامی شهر لار از هیئت کشتی



فروردین ماه ۱۴۰۱ با اعضای شورای اسلامی شهر لار دیدار و گفت و گو کردند و به بیان مسائل و مشکلات این هیئت پرداختند. در ادامه این نشست پس از بحث و بررسی، اعضای شورای اسلامی شهر لار حمایت همه جانبه خود را از هیئت کشتی لارستان اعلام کردند.

مسائل و مشکلات هیئت کشتی لارستان با حضور اعضای شورای اسلامی شهر لار مورد بحث و بررسی قرار گرفت. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، داود عسکرپور مسوول و علی اکبر عسکرپورمشاور عالی هیئت کشتی لارستان روز بیست و هفتم

توزیع ۴۸۰ پرس غذای گرم بین نیازمندان جویم



به همت خیرین و با همکاری کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان جویم، تعداد ۴۸۰ پرس غذای گرم جهت افطاری بین نیازمندان طبخ و توزیع شد. به گزارش گروه شهروند خیرنگار میلاد لارستان از جویم، همزمان با ۱۵ ماه مبارک رمضان، روز میلاد کریم اهل‌بیت(ع)، به همت خیرین و همکاری اداره کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان جویم، با حضور ریاست و کارکنان این نهاد و مسئولین اداره ثبت احوال و موسسه قرآنی-فرهنگی بیت الاحزان حضرت زهرا(س)، تعداد ۴۸۰ پرس غذای گرم جهت افطاری نیازمندان طبخ و توزیع گردید. عزت اله رضایی، رییس اداره کمیته امداد امام خمینی(ره) شهرستان جویم با اشاره به طرح اطعام مهدوی افزود: این طرح با

هدف تهیه و توزیع غذای گرم بین خانواده های نیازمند تحت حمایت کمیته امداد و با استفاده از ظرفیت های خیرین انجام می شود که امیدواریم تا پایان ماه مبارک رمضان این برنامه ادامه داشته باشد.

خبرنگار: آرزو جهان پیمان

نیروهای نظامی جمهوری اسلامی،

از ابر قدرت های جهان برتر هستند

که از قدرت و قوت نیروهای نظامی می‌تواند کسب کند که باعث خوف دشمنان شود باید تهیه گردد. وی افزود: تلاش‌های زیادی در سالیان گذشته برای تحقق این امر قرآنی صورت گرفته و موجب خودکفایی نیروهای نظامی در امر تولید سلاح شده و در عمل از بسیاری از سلاح‌های کشورهای ابر قدرت‌ها برتر است. امام جمعه شیراز یادآور شد: یک موضوع اساسی که بیشتر از قدرت نظامی لریزه بر تن دشمنان انداخته است این موضوع است که این نیروها تنها از خداوند واهمه داشته و ترسی از هیچکس ندارند. وی حضور سردار سلیمانی در میان حلقه محاصره داعش موجب از بین رفتن این حلقه و عاملی برای جلوگیری از سقوط عراق شد.

نماینده ولی‌فقیه در استان فارس و امام جمعه شیراز گفت: نیروهای نظامی جمهوری اسلامی ایران به خودکفایی در تولید سلاح رسیده و از ابر قدرت‌ها نیز برتر هستند. به گزارش خیرنگار مهر، آیت ... لطف ... درکام در آئین گرامیداشت روز ارتش بیان کرد: امروز عزت مندی مردم جمهوری اسلامی ایران توسط ارتش ایجاد شده و ارتش در دفاع از مرزهای کشور افتخار آفریده است. پرسنل ارتش جمهوری اسلامی ایران بدون وقفه در حال خدمت رسانی به مردم است و هیچگاه این خدمت گذاری را متوقف نکرده است. یکی از نقش‌های ارتش آن است که دشمنان کشور و ملت از حضور این نیروی نظامی خوف داشته باشند و برای تحقق این مهم قرآن کشور دستور داده است که آنچه



باید آموزش و پرورش را بر مبنای فرهنگ و ارزش‌های کشور خودمان بنا کنیم. **رویکرد فرهنگی جایگزینی مناسب برای رویکرد آموزشی**
بذرفاقتن با اعتقاد به اینکه رویکرد آموزشی باید جای خود را به رویکرد فرهنگی بدهد، گفت: هدف از تعلیم و تربیت نباید تنها به رویکرد آموزشی برای کسب نمره و پیشرفت تحصیلی محدود شود. به جای اینکه رویکرد آموزشی بر نظام تعلیم و تربیت وجود داشته باشد باید رویکرد فرهنگی حاکم شود. وی اضافه کرد: دغدغه اصلی سیستم تعلیم و تربیت باید مقوله فرهنگ، ارزش‌ها، اعتقادات و آداب و رسوم باشد.

زمانی که می‌خواهیم در استان اقدام سند تحول بنیادین را مطالبه‌گری کنیم در واقع قصد داریم که از ایرادها و اشکالات گذشته رها شویم و چرخش‌های تحول‌آفرینی را آغاز کنیم. **ضرورت به روز بودن محتوای کتاب‌های درسی**
استاد دانشگاه فرهنگیان استان فارس همچنین در پاسخ به پرسش دیگری در زمینه چرایی برخی تغییرات در کتاب‌های خاطره‌انگیز دهه‌های گذشته گفت: سازمان پژوهش را مغز آموزش و پرورش می‌دانیم. در حال حاضر برنامه درسی ملی را سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی تنظیم می‌کند. این سازمان باید محتواها را در ساختار مشخص شده تولید کند. بذرفاقتن بر اهمیت توجه به محتوای کتب درسی در حوزه تعلیم و تربیت تأکید کرد و گفت: ما معتقد هستیم محتواهای آموزشی باید به روز

باشد. هرچند که محتوای درسی نسبت به گذشته پیشرفت‌هایی داشته و تاکنون گام‌های محکمی برای رسیدن به اهدافمان در این زمینه برداشته‌ایم اما نتیجه آن رضایت‌بخش نیست و هنوز هم فاصله زیادی تا ایدئال‌هایمان داریم. تغییر یا حذف دروس به دلیل متحول شدن سبک زندگی و تغییر ذائقه کودکان و نوجوانان از این مقام مسئول در رابطه با تغییر یا حذف برخی تصاویر یا دروس از کتاب‌های درسی گفت: برخی دروس به دلیل متحول شدن شرایط و سبک زندگی و تغییر ذائقه کودکان و نوجوانان از این مقام مسئول ملی مطابق با الزامات زمان از کتاب‌های درسی حذف شدند. بذرفاقتن بر ضرورت ارتقای سیستم تعلیم و تربیت در نگاه آموزش و پرورش تأکید کرد و گفت: باید بخش‌هایی حذف، قسمت‌هایی تصحیح و یا اضافه شود و از غیر کاربردی بودن دروس و عدم مهارت‌آموزی دانش‌آموزان جلوگیری کرد. **فراهم شدن زمینه تبادل نظر و تفسیر مطالب در کتاب‌های درسی جدید**
معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش استان فارس افزود: در کتاب‌های جدید تأکید بسیاری شده که دانش‌آموزان به تفسیر مطالب و تبادل نظر بپردازند و با یکدیگر مشورت کنند. شاید معلم این سبک را به درستی استفاده نکند اما در این کتاب‌ها زمینه همفکری، همراهی و تفکر کردن فراهم و حتی صفحات سفیدی برای تولید محتوا توسط دانش‌آموزان در نظر گرفته شده است.

دلایل بوی بد جاروبرقی و روش های رفع آن

تجمع قارچ :

ذرات قارچ را می توان داخل کیسه های جارو برقی و فیلترها یافت. اگر مراقب نباشید، ممکن است بوی نامطبوعی را ایجاد کنند. قارچ برای رشد به رطوبت نیاز دارد و جارو کشیدن یک فرش مرطوب می تواند این ذرات رطوبت را وارد جاروبرقی کند و در نتیجه بوی بدی را در تمام سطح خانه پخش کند.

سوختن تسمه :

سوختگی تسمه می تواند یک عامل اصلی بوی بد جارو برقی باشد. تسمه از لاستیک ساخته شده است و چرخش آن به برس کمک می کند تا مو و دیگر کثیفی ها را جمع کند. برس جارو باید به طور مرتب تمیز شود. بدون تعمیر و نگهداری مناسب، موها داخل آن گیر می کند و ممکن است از چرخش درست برس جلوگیری کند. استفاده بیش از حد از تسمه می تواند به راحتی بوی سوختگی ایجاد کند.

تجمع زیاد گرد و غبار :

هنگامی که جارو می کشید، تنها گرد و غبار جمع نمی شود بلکه همراه با گرد و غبار، کثیفی های دیگر مثل ذرات غذا و ... نیز وارد جاروبرقی می شود که تجمع آنها موجب بوی بد شده و بر سلامتی تاثیر می گذارد.

سوختن موتور جاروبرقی:

سوختن موتور یا آرمیچر ممکن است از علت های ایجاد بوی بد جاروبرقی باشد. سوختگی موتور به دلایل مختلفی مانند جمع کردن آب، توسط جاروبرقی، کار بدون فوت وقت موتور جاروبرقی، ورود گرد و خاک به داخل موتور دستگاه و ... می باشد. عمل تعویض و یا تعمیر موتور جاروبرقی را به یک متخصص بسپارید.

مشکل در اتصالات برقی ساختمان:

بروز هرگونه مشکل در اتصالات برقی ساختمان و پرزنی که دوشاخه دستگاه به آن متصل است، سبب ایجاد بوی سوختگی در جاروبرقی می شود. برای جلوگیری از سوختن کامل جاروبرقی بررسی اتصالات برقی ساختمان، نوسانات برق در پرزود آن الزامی است.

پر بودن کیسه و مخزن جاروبرقی:

پر بودن کیسه و مخزن جاروبرقی سبب وارد شدن بار اضافی بر موتور جارو برقی شده و در ایجاد بوی سوختگی جاروبرقی مؤثر است.

تعویض و تخلیه کیسه یا فیلتر جاروبرقی برای جلوگیری از ایجاد بوی داغی یا بوی سوختگی موثر است. اگر کیسه را وقتی که دو سوم آن پر شده است تعویض کنید، دیگر مشکلاتی همچون بوی بد جاروبرقی، ایجاد نخواهد شد.

پاره شدن تسمه:

پاره شدن تسمه جارو برقی سبب ایجاد بوی بد در آن می شود. با پاره شدن تسمه جارو برقی، برس چرخان سری جلوی جاروبرقی نیز از کار می افتد. برای جلوگیری از بوی سوختگی در جاروبرقی، از نمایندگی های مجازتسمه اصلی را تهیه نمایید و با بازکردن محفظه جاروبرقی، تسمه را تعویض کنید.

اتصال‌ی در برد و مدارها:

جاروبرقی ها دارای یک برد اصلی هستند و مدارهایی بر روی آن تعبیه شده است. اگر مدار جاروبرقی شما مشکلی داشته باشد یا اتصالی داشته و اتصال آن ها در محلی خاص قطع گردد، بوی سوختگی ایجاد می شود. از یک مولتی متر برای بررسی مدارها استفاده می شود. برای رفع بوی سوختگی جاروبرقی، قطعه یا خازن مربوط را تعویض کنید و سیم را دوباره متصل کنید. اگر ایراد از برد دستگاه باشد، برد را باید تعویض کنید.

اشکال در فیوز جاروبرقی:

اگر فیوز دستگاه شما سوخته باشد، معمولاً آثار سوختگی در ظاهر فیوز نمایان است. برای بررسی فیوز موتور جاروبرقی، درپوش آن را بردارید و سپس با استفاده از یک مولتی متر فیوز را بررسی کنید.

انسداد لوله ها:

انسداد لوله ها سبب می شود موتور با نیروی بیشتری کار کند و بار اضافی بر موتور وارد شود، در نتیجه بوی سوختگی در جاروبرقی ایجاد می شود. برای جلوگیری از بوی سوختگی جاروبرقی، انسداد لوله های جارو برقی را فوراً برطرف نمایید.

مشکل فیلتر جاروبرقی:

فیلتر جاروبرقی از نفوذ گردوآخ حاصل از کیسه به داخل موتور جلوگیری می کند. از علل ایجاد بوی سوختگی در جاروبرقی ورود گردوآخ به داخل موتور است. پرشدن فیلتر، عدم قراگیری صحیح در جای خود و □ سبب ورود گردوآخ به داخل موتور و ایجاد بوی سوختگی می شود.

گیر کردن غلتک:

گیرکردن غلتک از دیگر علل ایجاد بوی سوختگی در جاروبرقی است. گیرکردن مو، نخ و □ در برس یا غلتک سبب گیر کردن غلتک و ایجاد بوی بد در جاروبرقی می شود. غلتک را برای جلوگیری از ایجاد این بو، آزاد کنید.

چگونه بوی بد جارو برقی را از بین ببرید:

اگر منشا بوی بد را می دانید و مطمئن هستید که نیازی به مراجعه به تعمیراتی نیست پس میتوانید بو را خودتان رفع کنید؛ در این بخش از نمناک به آسان ترین و موثرترین روش ها برای تمیز کردن

جارو برقی می پردازیم.

خالی کردن کیسه جارو برقی:

اگر کیسه جارو برقی یکبار مصرف است آن را تعویض و در غیر این صورت هرچند وقت یکبار آن را خالی کنید. گاهی اوقات انجام این کار برای رفع بوی جارو کافی است. محتویات کیسه را داخل سطل زباله خالی کنید و آن را کاملا با آب داغ و صابون بشویید. دقت داشته باشید که تمام قسمت های کیسه شسته شوند. می توانید مقدار کمی سرکه سفید یا جوش شیرین را برای از بین بردن قارچها، اضافه کنید.

پاکسازی یا تعویض فیلتر :

در طول زمان فیلترها، کثیف و پر از گرد و خاک می شوند. اگر فیلتر ها قابل شستشو است، غبار اطراف آن را پاک کرده و فیلتر را با آب سرد بشویید تا پاک شود. حتی فیلترهایی که تمیز به نظر می رسند مقدار قابل توجهی گرد و غبار دارند، بنابراین اگر می فرایند طول کشید تعجب نکنید. سپس اجازه دهید به مدت ۲۴ ساعت قبل از قرار دادن آن داخل جارو برقی خشک شود؛اگر فیلتر قابل شستشو نیست، ممکن است نیاز به تعویض داشته باشد؛ به طور کلی، فیلترهای جاروبرقی حداقل باید هر ۱۲ ماه یکبار تعویض شوند، اما در صورت استفاده زیاد، باید هر شش ماه چک شود.

بررسی برس جارو:

برس چرخشی جاروبرقی، بدون توجه به نوع بو، حداقل باید یک یا دو بار در سال پاک شود. برس ها اغلب برای تمیز کردن فرش ها و قالیچه ها به کار می روند و می توانند مقدار زیادی آشغال را به خود جمع کنند.

به هنگام تمیز کردن برس، نکات زیر را رعایت کنید:

مطمئن شوید که دوشاخه جارو داخل پرزیز برق نیست.

اگر برس قابل جدا شدن است، آن را جدا کنید. با استفاده از قیچی، موهایی را که داخل برس گیر کرده از بین ببرید.

برس را با آب و صابون بشویید و اگر قابل جدا شدن نیست آن را با آب و سرکه اسپری کنید. اجازه دهید برس به مدت ۲۴ ساعت در هوا خشک شود.

شست و شوی خرطومی :

خرطومی یکی از اولین مکان هایی است که بو گرد و غبار قبل از رسیدن به فیلتر و کیسه از آن عبور می کند. ذرات کوچک اغلب در درون لوله گیر می افتند، بنابراین ممکن است موجب مسدود شدن خرطوم شوند. آن ها در طول زمان می توانند بوی تند و قوی ایجاد کنند. خوشبختانه تمیز کردن خرطومی یک فرآیند نسبتا ساده است. به هنگام تمیز کردن خرطومی، نکات زیر را رعایت کنید:

خرطومی را جدا کنید و آن را روی یک سطح

صاف قرار دهید.

برای از بین بردن هر گونه آشغال، با استفاده از چوب یا ابزار دیگری با شکل مشابهه خرطومی فشار وارد کنید تا انسداد آن رفع شود . ممکن است حتی یک جوارب در آن گیر کرده باشد.

حدود ۱۰ سانتی متر آب داغ را داخل سینک بریزید.

دو قاشق سوپ خوری سفید کننده و ۱ قاشق سوپ خوری صابون را به آن اضافه کنید. به جای سفید کننده، می توانید جوش شیرین و یا سرکه به کار ببرید.

لوله را در سینک قرار داده و ربه اطراف حرکت دهید تا آب به طور کامل از تمام قسمت های لوله عبور کند.

سینک را خالی کرده و لوله را زیر شیر آب قرار دهید تا آب از انتهای دیگر خارج شود.

قبل از جای گذاری، خرطومی باید به طور کامل خشک شود. توصیه می کنیم آن را به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در هوای آزاد قرار دهید.

چگونه از بوی بد جارو برقی جلوگیری کنید؟

جوش شیرین :

جوش شیرین به دلیل داشتن ویژگی تمیز کنندگی که دارد بسیار مشهور است. این پودر هر بوی ناخوشایندی را جذب خواهد کرد. چند قاشق چای خوری جوش شیرین داخل کیسه جارو برقی بریزید. اگر جارو برقی مخزن دار است جوش شیرین را داخل مخزن بریزید.

روغن های گیاهی :

روغن علف لیمو یا اویشن نه تنها در ایجاد رایحه خوش، شگفت انگیز است بلکه در رفع قارچ و بوی بد عالی عمل می کند. ۳۰ قطره روغن ضروری و ۱ قاشق چایخوری جوش شیرین را به یک بطری آب اضافه کرده و آن را به آرامی داخل کیسه یا مخزن اسپری کنید. لازم نیست خیلی مرطوب شود زیرا باید سریعا خشک شود.

دارچین:

نصف قاشق سوپ خوری پودر دارچین را داخل کیسه یا مخزن جارو برقی بریزید. دارچین به دلیل خاصیت ضد باکتری که دارد می تواند رشد میکروب های ناخواسته را کاهش دهد، همچنین هنگامی که جارو می کشید عطر خوشایندی را درفضای منزل ایجاد کند.

خوشبو کننده های رایج موجود در فروشگاه ها:

خوشبو کننده های تجاری بسیاری با رایحه های مختلف در بازار وجود دارد که بوی مطبوعی را در فضای منزل پخش می کنند. یک قرص یا یک قاشق سوپ خوری، از این خوشبو کننده ها برای یک کیسه جارو برقی کافی است.

طرز تهیه کنتل مرغ

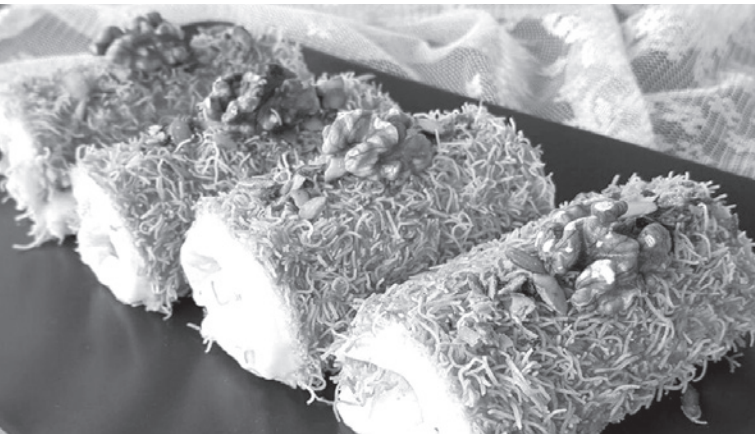


ماهی تابه بریزید و آن را روی اجاق گاز بگذارید تا آب شود. پیازهای خرد شده را داخل ماهی تابه بریزید و کمی با کره تفت بدهید. وقتی پیاز نرم و سبک شد، سیر رنده شده را به آن اضافه کنید و سی ثانیه بعد اجاق گاز را خاموش کنید.

نان تست‌ها را داخل یک کاسه بگذارید و روی آن شیر بریزید تا کمی با شیر خیس بخورند. سینه مرغ را از چرخ گوشت رد کنید؛ سپس پیاز و سیر تفت داده شده را همراه با نان تست‌های خیس خورده از چرخ گوشت رد کنید. حالا همه مواد را خوب هم بزنید تا با هم یکدست شوند. در این مرحله نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، سس مایونز و جعفری خرد شده را به مایه کنتل اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا همه مواد با هم یکدست شوند. در مرحله آخر ماهی تابه

را روی شعله اجاق گاز بگذارید و روغن مخصوص سرخ کردنی را داخل آن بریزید و صبر کنید تا روغن داغ داغ شود. از مایه کنتل به اندازه یک نانگی کوچک بردارید و به شکل دلخواه در بیابرید و داخل روغن بگذارید تا سرخ شود. شعله اجاق گاز را کم کنید تا کنتل‌ها کاملا مغزپخت شوند. بعد از اینکه یک طرف کنتل سرخ شد، کنتل را برگردانید تا سمت دیگر آن هم سرخ و پخته شود. در آخر کنتل‌های سرخ شده را روی یک کاغذ مخصوص جذب روغن بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود. این کنتل خوشمزه را می‌توانید با نان و سبزی خوردن تازه میل کنید.

طرز تهیه کنافه



مواد لازم:

رشته کنافه: ۵۰۰ گرم

کره: ۲۵۰ گرم

پنیر موزارلا یا پنیر خامه‌ای بی‌نمک: ۲۵۰ گرم
فر را روی دمای ۱۷۰ تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار دهید.

رشته‌های کادایف را داخل یک کاسه بزرگ بریزید سپس کره آب شده را اضافه کنید به طوری که تمام رشته‌ها به کره آغشته شوند. یک قالب کیک با قطر ۱۵ سانتی‌متر بردارید و کف آن را با کره چرب کنید.

نیمی از رشته کادایف را داخل قالب بریزید. پنیر لبنة را داخل یک ظرف ریخته و با همزن برقی آنقدر هم بزنید تا به حالت کرم در بیاید. سپس پنیر را روی رشته‌های کادایف بریزید و با نصف دیگر رشته‌های کادایف روی پنیر را ببوشانید. بهتر است برای پخت بهتر لایه آخر دسر را به کره آغشته کنید. دسر را به مدت ۳۵ دقیقه داخل فر یا روی شعله کم مرتب ظرف را بچرخانید قرار دهید تا کاملا بپزد. بعد از اینکه شیرینی کامل پخته شد، آن را از فر خارج کنید یا از روی شعله بردارید و شیوه را روی آن بریزید. سپس کنافه را در ظرف مناسب سرو کرده و با پودر پسته، خامه یا سرشیر تزیین کنید.



دستور پخت و طرز تهیه کنافه:

ماده اصلی استفاده شده در این دسر رشته کادایف است که در واقع همان خمیر فیلو است که به صورت رشته‌ای خرد شده است. وسط رشته‌های کادایف به کره و زعفران آغشته شده دو طرف یک مخلوط پنیری قرار می‌گیرد. گاهی از پنیر خامه‌ای، پنیر موزوزلا یا انواع دیگر پنیر استفاده می‌شود.

راه اندازی کسب و کار آنلاین با کمترین هزینه ممکن

پیدا کردن ایده ای مناسب برای کسب و کار هر کسب و کاری در بازار براساس یک ایده طراحی و سپس اجرا می شود. اگر شما هیچ ایده ای در ذهن تان نداشته باشید، کمتر فرصتی برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف خواهید داشت. با این حساب پیش از پیگیری سایر کارها در بازار باید نسبت به توانایی تان برای پیدا کردن ایده ای مناسب مطمئن شوید. برخی از کارشناس ها در زمینه پیدا کردن ایده های مناسب برای کسب و کار بر روی علاقه کارآفرینان تاکید بسیار زیادی دارند. اگرچه

این امر اهمیت زیادی دارد، اما شما باید به فکر سایر بخش های کار نیز باشید. نیازهای بازار و سلیقه مشتریان در زمینه انتخاب ایده کسب و کار نقش محوری بازی می کند. اگر شما به دنبال تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف بر این اساس هستید، باید استراتژ آپ را به دنبال اندکی بازاریابی برای آن باشید، در غیر این صورت هیچ کس در بازار با برنداتان آشنا نمی شود. نتیجه این امر نیز بهینه سازی شرایط تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف خواهد بود.

بازاریابی همیشه گزینه ای پرهزینه برای برندها نیست. گاهی اوقات امکان تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف و بازاریابی با کمترین هزینه های دنیا نیز وجود دارد. نکته مهم در این میان تلاش برای استفاده از تمام ظرفیت های در دسترس برای تیم های بازاریابی است. تولید محتوا و بازاریابی به طور ارگانیک امروزه یکی از شیوه های پرطرفدار در شبکه های اجتماعی محسوب می شود. کارآفرینان و بازاریاب ها برای موفقیت در این بخش باید اول از همه دانش بازاریابی مناسبی داشته باشند. سپس الگوبرداری از کمپین های موفق یا ترکیب ایده چند کمپین با هم راه حل مناسبی خواهد بود. شما با چنین کاری فرصت تاثیرگذاری بر روی مشتریان را به بهترین شکل پیدا کرده و بسیاری از مشکلات تان در بازار نیز حل خواهد شد.

یادتان باشد عرصه بازاریابی دارای تفاوت های معناداری با تبلیغات است. در تبلیغات شما باید صرفا پول خرج کرده و از این طریق اسم برنداتان را سر زبان ها بیندازید. با این حال در بازاریابی شما به دنبال راه حل های ساده و کم هزینه تری نیز می روید. به عبارت بهتر، در بازاریابی میزان خلاقیت برای صرفه جویی در هزینه ها بیشتر به چشم می خورد. بنابراین اگر شما به دنبال تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف به طور حرفه ای هستید، باید اول از همه بعد از پیدا کردن ایده مناسب به دنبال بازاریابی باشید. این نکته شانس تان در بازار را افزایش داده و مشتریان را به استراتژ آپ تازه تان جلب می کند.

کسب و کارهای آنلاین در نگاه نخست برای طراح های آن جذابیت زیادی دارد. نکته مهم اینکه شما باید اندکی پیش از اجرای طرح ها و ایده های تان نظرات دیگران را نیز جویا شوید. این امر برای کارآفرینانی که بی نهایت از کیفیت کاری شان مطمئن هستند، به طور معمول نوعی شوخی محسوب می گردد. با این حال اگر نکته موردنظر را بیشتر بررسی کنید، خیلی خوب اهمیتش را درک خواهید کرد. پس همیشه ارزیابی و اعتبارسنجی ایده ها پیش از اجرای شان را در دستور کار قرار دهید.

امروزه میزان رقابت در دنیای آنلاین حتی از عرصه عادی کسب و کار نیز بیشتر است. به همین خاطر شما هیچ جایی برای اشتباه کردن ندارید. بسیاری از برندهای بزرگ نیز در شرایط فعلی بازارهای آنلاین با کوچک ترین اشتباهی از سوی مشتریان ترد خواهند شد. همین امر باید برای شما به مثابه نوعی زنگ خطر عمل نماید. پس اگر به دنبال تاثیرگذاری بر روی مشتریان هدف تان هستید، باید همیشه عملکرد متفاوتی را در دستور کار قرار دهید. ارزیابی ایده های اولیه درباره کسب و کار آنلن این کار سختی نیست، اگر شما به این میان کمک برخی از همکاران را نیز به ماجرا اضافه کنید، آن وقت دیگر هیچ مشکلی از نقطه نظر تاثیرگذاری بر روی مشتریان پیدا نخواهید کرد.

امروزه هر طور معمول هر ایده ای در دنیای کسب و کار باید براساس داده های معتبر تایید شود. این یعنی ایده شما باید دست کم از نظر منطقی امکان اجرا و بازگشت سرمایه را داشته باشد. در کنار این مسئله باید به روز رسانی مداوم ایده تا جای ممکن نیز توجه کرد، در غیر این صورت شاید شما توانایی لازم برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را از دست دهید.

عضویت در کتابخانه ها

کتابخانه ها یکی از بهترین محل ها برای مطالعه دقیق هستند. شاید در نگاه نخست عضویت در کتابخانه برای کارآفرینی که دنبال زمینه سازی شرایطش در بازارهای دیجیتال است، عجیب به نظر برسد. با این حال اندکی تأمل بیشتر تمام جزئیات کار را مشخص می سازد. نکته مهم در این میان تلاش برای تاثیرگذاری بر روی مشتریان به بهترین شکل ممکن است. وقتی از بهترین شکل ممکن تاثیرگذاری بر روی مشتریان حرف می زنیم، باید نکات جانبی بسیار زیادی را مد نظر قرار دهیم. یکی از نکات جانبی در این بین مربوط به دسترسی به آموزش های روز و همچنین اطلاعات دقیق درباره بازار هدف است.

پس از دو سال سخت که جهان درگیر ویروس کرونا بوده، در سال ۲۰۲۲ شاهد بهبودهای جدی هستیم و همین امر باعث شده است تا بسیاری از کسب و کارها، شروع مجدد داشته باشند. در این راستا بسیاری از تحلیلگران بر این باور هستند که اکنون، بهترین زمان برای شروع یک کسب و کار محسوب می شود.

دلیل این امر نیز به خاطر کنار رفتن بسیاری از کسب و کارها است که دلیل آن بحران ناشی از کرونا می باشد. با این حال در جهان مدرن امروز، نمی توان بدون استفاده از تکنولوژی، موفقیت خاصی را به دست آورد. در واقع شما نیاز دارید تا از تمامی امکانات موجود، نهایت استفاده را داشته باشید. اگرچه انتخاب یک عامل برای موفقیت بسیار سخت است. با این حال با بررسی آمارها می توان تولید محتوا را به عنوان شاه کلید موفقیت هر کسب و کاری تلقی نمود. با این حال این اقدام ابتدا ساده نبوده و به دلیل اهمیت حیاتی آن، نیاز است تا فعالیت کاملا حرفه ای داشته باشید. با این حال در جهان به شدت متغیر حال حاضر، نمی توان حتی با دانسته ها و نکات سال قبل، به دنبال اندکی بازاریابی برای آن باشید، در غیر این صورت هیچ کس در بازار با برنداتان آشنا نمی شود. نتیجه این امر نیز بهینه سازی شرایط تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف خواهد بود.

بازاریابی همیشه گزینه ای پرهزینه برای برندها نیست. گاهی اوقات امکان تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف و بازاریابی با کمترین هزینه های دنیا نیز وجود دارد. نکته مهم در این میان تلاش برای استفاده از تمام ظرفیت های در دسترس برای تیم های بازاریابی است. تولید محتوا و بازاریابی به طور ارگانیک امروزه یکی از شیوه های پرطرفدار در شبکه های اجتماعی محسوب می شود. کارآفرینان و بازاریاب ها برای موفقیت در این بخش باید اول از همه دانش بازاریابی مناسبی داشته باشند. سپس الگوبرداری از کمپین های موفق یا ترکیب ایده چند کمپین با هم راه حل مناسبی خواهد بود. شما با چنین کاری فرصت تاثیرگذاری بر روی مشتریان را به بهترین شکل پیدا کرده و بسیاری از مشکلات تان در بازار نیز حل خواهد شد.

یادتان باشد عرصه بازاریابی دارای تفاوت های معناداری با تبلیغات است. در تبلیغات شما باید صرفا پول خرج کرده و از این طریق اسم برنداتان را سر زبان ها بیندازید. با این حال در بازاریابی شما به دنبال راه حل های ساده و کم هزینه تری نیز می روید. به عبارت بهتر، در بازاریابی میزان خلاقیت برای صرفه جویی در هزینه ها بیشتر به چشم می خورد. بنابراین اگر شما به دنبال تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف به طور حرفه ای هستید، باید اول از همه بعد از پیدا کردن ایده مناسب به دنبال بازاریابی باشید. این نکته شانس تان در بازار را افزایش داده و مشتریان را به استراتژ آپ تازه تان جلب می کند.

کسب و کارهای آنلاین در نگاه نخست برای طراح های آن جذابیت زیادی دارد. نکته مهم اینکه شما باید اندکی پیش از اجرای طرح ها و ایده های تان نظرات دیگران را نیز جویا شوید. این امر برای کارآفرینانی که بی نهایت از کیفیت کاری شان مطمئن هستند، به طور معمول نوعی شوخی محسوب می گردد. با این حال اگر نکته موردنظر را بیشتر بررسی کنید، خیلی خوب اهمیتش را درک خواهید کرد. پس همیشه ارزیابی و اعتبارسنجی ایده ها پیش از اجرای شان را در دستور کار قرار دهید.

امروزه میزان رقابت در دنیای آنلاین حتی از عرصه عادی کسب و کار نیز بیشتر است. به همین خاطر شما هیچ جایی برای اشتباه کردن ندارید. بسیاری از برندهای بزرگ نیز در شرایط فعلی بازارهای آنلاین با کوچک ترین اشتباهی از سوی مشتریان ترد خواهند شد. همین امر باید برای شما به مثابه نوعی زنگ خطر عمل نماید. پس اگر به دنبال تاثیرگذاری بر روی مشتریان هدف تان هستید، باید همیشه عملکرد متفاوتی را در دستور کار قرار دهید. ارزیابی ایده های اولیه درباره کسب و کار آنلن این کار سختی نیست، اگر شما به این میان کمک برخی از همکاران را نیز به ماجرا اضافه کنید، آن وقت دیگر هیچ مشکلی از نقطه نظر تاثیرگذاری بر روی مشتریان پیدا نخواهید کرد.

امروزه هر طور معمول هر ایده ای در دنیای کسب و کار باید براساس داده های معتبر تایید شود. این یعنی ایده شما باید دست کم از نظر منطقی امکان اجرا و بازگشت سرمایه را داشته باشد. در کنار این مسئله باید به روز رسانی مداوم ایده تا جای ممکن نیز توجه کرد، در غیر این صورت شاید شما توانایی لازم برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را از دست دهید.

امروزه هر طور معمول هر ایده ای در دنیای کسب و کار باید براساس داده های معتبر تایید شود. این یعنی ایده شما باید دست کم از نظر منطقی امکان اجرا و بازگشت سرمایه را داشته باشد. در کنار این مسئله باید به روز رسانی مداوم ایده تا جای ممکن نیز توجه کرد، در غیر این صورت شاید شما توانایی لازم برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را از دست دهید.

امروزه هر طور معمول هر ایده ای در دنیای کسب و کار باید براساس داده های معتبر تایید شود. این یعنی ایده شما باید دست کم از نظر منطقی امکان اجرا و بازگشت سرمایه را داشته باشد. در کنار این مسئله باید به روز رسانی مداوم ایده تا جای ممکن نیز توجه کرد، در غیر این صورت شاید شما توانایی لازم برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را از دست دهید.

امروزه هر طور معمول هر ایده ای در دنیای کسب و کار باید براساس داده های معتبر تایید شود. این یعنی ایده شما باید دست کم از نظر منطقی امکان اجرا و بازگشت سرمایه را داشته باشد. در کنار این مسئله باید به روز رسانی مداوم ایده تا جای ممکن نیز توجه کرد، در غیر این صورت شاید شما توانایی لازم برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را از دست دهید.

امروزه هر طور معمول هر ایده ای در دنیای کسب و کار باید براساس داده های معتبر تایید شود. این یعنی ایده شما باید دست کم از نظر منطقی امکان اجرا و بازگشت سرمایه را داشته باشد. در کنار این مسئله باید به روز رسانی مداوم ایده تا جای ممکن نیز توجه کرد، در غیر این صورت شاید شما توانایی لازم برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را از دست دهید.

اقدامات موثر برای تولید محتوای موفق



-پادکست ها را در اولویت قرار دهید

تولید پادکست در مقایسه با سایر محتواها، اقدامی ساده تر محسوب می شود و نیاز به تجهیزات به مراتب کمتری دارد. برای مثال شما برای تهیه عکس و یا کلیپ، به فضاسازی، در اختیار داشتن دوربین مناسب، نورپردازی، ادیت و… نیاز خواهید داشت. این امر در حالی است که امروزه پادکست ها را با حتی ساده ترین میکروفون ها انجام می دهند و مدت زمان ادیت آنها، به مراتب کمتر است. با این حال میزان تمایل به پادکست، بالاترین سرعت رشد را دارد. به همین خاطر نیز شما باید از این بستر، نهایت استفاده را داشته باشید و حتما کانالی را برای خود ایجاد نمایید. با این حال فراموش نکنید که پادکست، بیلپورد تبلیغاتی شما نبوده و لازم است تا محتواهایی را تولید نمایید که به معنای واقعی مفید و سرگرم کننده هستند. در این زمینه می توانید تاریخچه حوزه کسب و کاری، داستان برندهای موفق و افراد تاثیرگذار، ترندها، اخبار و… را مورد توجه قرار دهید. در این زمینه نثرنویسی اقدامات انجام شده از سوی سایرین، یک اقدام کاملا هوشمندانه خواهد بود. درواقع امروزه استفاده از زمان مرده، به یک دغدغه جهانی تبدیل شده است که در این رابطه، پادکست، محبوب ترین گزینه محسوب می شود. در این راستا فراموش نکنید که خلاصه کردن کتاب های مفید در زمینه کاری شما نیز از دیگر اقدامات ترند و محبوب محسوب می شود.

-به حالت نسخه موبایل سایت خود توجه بیشتری را داشته باشید

واقعیت این است که سایت ها به صورت پیشفرض برای ابعاد لب تاب و رایانه ها ایجاد می شوند و طبیعی است که در ابعاد کوچک تلدفن های هوشمند، محیط کاربری جذابی را نشان ندهند. به همین خاطر است که بسیاری از سایت ها در دو نسخه ایجاد می شوند تا افراد به راحتی بتوانند جست و جویهای خود را در انواع



گوشی ها داشته باشند. با این حال در این زمینه همواره ترندهای جدیدی معرفی می شود و فضا برای فعالیت های بیشتری وجود دارد. درواقع شما می توانید قابلیت های به مراتب بیشتری را به این بخش اضافه کنید تا رضایت کاربران، بیشتر شود. در این راستا بهترین اقدام این است که مقالات موجود را مطالعه کنید و یا از فردی حرفه ای، کمک بگیرید. این امر باعث می شود تا در بازار به شدت رقابتی حال حاضر، سایت شما یک برتری در مقایسه با سایر رقبا، محسوب شود. در این زمینه نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که ایجاد اپلیکیشن، اقدامی هوشمندانه محسوب نمی شود. دلیل این امر به خاطر حجمی است که این برنامه ها اشغال

می کنند و اگر بخواهیم برای هر حوزه از کسب و کار یک اپلیکیشن را نصب کنید، کاربران با مشکلاتی نظیر پر شدن حافظه مواجه می شوند. به همین خاطر توصیه می شود که به جای تلاش برای ایجاد اپلیکیشن، سایت خود را برای گوشی های هوشمند با رشد مداوم همراه سازید.

-محتوای تصویری کاملا حرفه ای داشته باشید

بدون شک سطح توقع مخاطب امروز، به مراتب افزایش پیدا کرده و دیگر هیچ فردی حاضر به تماشای محتواهایی نیست که از جذابیت بصری لازم برخوردار نمی باشد. به همین خاطر نیز شما باید تیم تولید محتوای حرفه ای برای خود داشته باشید و این اقدام، کاملا حیاتی است. همچنین لازم است تا صرفا به سایت خود محدود نشوید. درواقع امروزه شبکه های اجتماعی به بخش جدا نشدنی از زندگی روزمره افراد تبدیل شده و بیشترین وقت گذرانی افراد در گوشی های هوشمند، به این بخش اختصاص دارد. به همین خاطر شما باید در اکثر شبکه های محبوب، فعالیت مداوم و حرفه ای داشته باشید. در رابطه با محتوای تصویری، فراموش

نکندید که صرفا عکس گرفتن مدنظر نبوده و این بخش شامل اقدامات متنوعی نظیر ایجاد اینفوگرافی هم می شود.

-بودجه تولید محتوای خود را افزایش دهید

درواقع تولید محتوا باید بالاترین هزینه شما در شرکت باشد. این اقدام اگرچه در ابتدا به نظر غیرممکن به نظر می رسد، با این حال با بازنگری در هزینه های رایج خود، بدون شک فرصت برای آن را پیدا خواهید کرد. در این زمینه توصیه می شود که اقداماتی نظیر تبلیغات مستقیم را به صورت کامل کنار بگذارید. درواقع این اقدام چند سالی است که فعالیتت منسوخ شده محسوب می شود. همچنین با اتخاذ سایت هایی نظیر دورکاری، بسیاری از هزینه های جاری کاهش پیدا خواهد کرد و با این اقدامات، شما بدون شک بودجه لازم را به دست می آورید. در این زمینه توصیه می شود که افزایش بودجه، اقدام هر ساله شما باشد. به عنوان یک توصیه بهتر است که هر سال، این مقدار را دوبرابر نمایید. با این حال این امر به معنای خرج کردن الکی نبوده و لازم است تا با استراتژی وارد عمل شوید و آمار هر یک از فعالیت ها را بررسی نمایید تا از قرار داشتن در مسیر درست، اطمینان حاصل نمایید.

-بسته بندی خود را تغییر دهید

درواقع بسته بندی به قدری در زمینه فروش مهم است که از آن تحت عنوان یک هنر مهم نام برده می شود. در این راستا لازم است تا به دنبال مواردی جذاب، خلاقانه و همگام با محیط زیست باشید. بدون شک اگر هر سه این فاکتورها به خوبی مورد توجه قرار گیرد، این فعالیت شما خود به تنهایی می تواند مشتری ساز باشد. درواقع یک بسته بندی خوب، خود می تواند سوزه تولید محتواهای مختلف باشد و جذابیت کار شما را چندین برابر می کند.

در کنار تمامی این موارد، لازم است تا در سال ۲۰۲۲، به دنبال همکاری بیشتر با برندهای مختلف باشید. درواقع این اقدام باعث می شود تا امکان پیدا کردن مخاطبان برندهایی که رقیب مستقیم شما محسوب نمی شوند، افزایش چشمگیری را پیدا کنند. برای مثال در صورتی که در زمینه تولید لوازم ورزشی فعالیت دارید، می توانید با باشگاه ها و مربیان، همکاری هایی را داشته باشید و در تولید محتواها، این افراد استفاده نمایند. درواقع تولید بست های مشترک، به یک اقدام رایج و بسیار مهم تبدیل شده است.

نامگذاری برند تازه متولد شده



فرآیند نامگذاری و انتخاب لوگویی ایده‌آل برای کسب‌وکار، به فکر و ملاحظات زیادی نیاز دارد. برند نام اولین برداشتی را که مشتریان بالقوه از کسب‌وکار شما می‌گیرند به‌وجود می‌آورد و می‌تواند به‌راحتی آن‌ها را منصرف یا ترغیب کند. لوگو نیز با ارائه تصویری بصری از کسب‌وکار شما، بیشش بیشتری را در مورد برند شما ارائه می‌دهد و آن را به بخش مهمی از مواد بازاریابی شما تبدیل می‌کند.

نکته کلیدی این است که بتوانید نام و لوگویی را پیدا کنید که متناسب با فرهنگ برنداتان باشد و در عین حال برای مشتریان‌تان به سرعت قابل تشخیص و بیاد ماندنی باشد.

۱.پاهم و سردرگمی ایجاد نکنید

راز یک نام تجاری خوب این نیست که هر چیزی به ذهن‌تان می‌رسد را در آن بگنجانید بلکه در این است که تا می‌توانید موارد غیرضروری را از آن حذف کنید. در مورد لوگو نیز هر خط و پیچ‌وتاب اضافی‌ای را که ممکن است باعث سردرگمی یا ابهام شود، یا در دیدن آنچه می‌خواهید نشان دهید دشواری ایجاد کند را از میان بردارید. سادگی مهم‌ترین عامل جذابیت خواهد بود.

همچنین استفاده از هر رنگی مفهومی را انتقال می‌دهد که باید در برندسازی حتماً به این موارد دقت کنید.

طراحی لوگو را به آزادکارهای خیره‌سپارید

بهترین است این موضوع را برون‌سپاری کنید. بپذیرید که این موضوع نیاز به تخصصی فراتر از شناخت کسب‌وکار‌تان دارد. انبوهی از متخصصان طراحی گرافیک وجود دارند که لوگوهای سفارشی متعددی را طراحی می‌کنند و می‌توانید به‌صورت آنلاین با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و با پرداخت مبلغ قابل قبولی کار طراحی را به آن‌ها بسپارید. طراحی اصولی داشته باشید

سر تکان دهید و لیخند بزیند تا نشان دهید که در حال صحبت کردن با مصاحبه کننده هستید. این اقدامات نشان می‌دهد که شما آنچه را مصاحبه کننده می‌گوید درک می‌کنید و با اظهارات او موافق هستید.

۷. از وضعیت پاهای غافل نشوید

در صورت امکان پاهای شما باید ثابت باشند. آن‌ها را ضربه‌ری قرار ندهید. روی هم انداختن پاهای هم

ممکن است ناراحت کننده باشد و ممکن است به اشتباه به عنوان بی‌علاقگی در مصاحبه تعبیر شود.

۸. اگر تیک عصبی خاصی دارید

اگر یک عادت عصبی مانند تکان دادن یا ضربه زدن روی میز دارید، عادت تلاش خود را برای کنترل آن انجام دهید. عادت‌های بی‌قرار می‌توانند حواس‌تان را پرت کنند و ممکن است احساس عصبی بودن یا بی‌علاقگی را به مصاحبه‌کننده نشان دهند.

استفاده از زبان بدن برای موفقیت در مصاحبه شغلی



زبان بدن می‌تواند به صورت ناخودآگاه احساسات و شرایط روحی یک فرد را منعکس کند و این به خصوص در یک مصاحبه شغلی یا قرار آشنایی مهم است.

احتمالاً تجربه کرده‌اید یا شاید هم شنیده باشید که در طول مصاحبه شغلی، نحوه رفتار و حرکات شما به اندازه آنچه می‌گویید مهم است. زبان بدن شما مشخص می‌کند، اعتماد به نفس و اشتیاق است که به چشم مصاحبه کنندگان می‌آید. آگاهی نسبت به زبان بدن و رعایت برخی نکات ساده، باعث خواهد شد تا شما بهترین تاثیر ممکن را داشته باشید.

زبان بدن روشی است که از طریق آن، انتقال احساسات با حالات، ژست‌ها، فرم صورت و حرکات یک فرد انجام می‌گیرد. زبان بدن معمولاً ناخودآگاه است، اما با تمرین می‌توانید یاد بگیرید که زبان بدن خود را کنترل کنید و اعتماد به نفس خود را به اطرافیان نشان دهید.

این انتقال مفاهیم به خصوص در طول یک جلسه شغلی یا قرار آشنایی اهمیت پیدا می‌کند، زیرا تأثیری ناخودآگاه روی مخاطب می‌گذارد و احساسات شما را عیا می‌کند. حرکات و موقعیت‌های بدن خاصی وجود دارد که نشان دهنده حالات ذهنی و احساسات منفی مانند

عصبی بودن یا حس حقارت است؛ در حالی که برخی دیگر علاقه و راحتی را نشان می‌دهند.

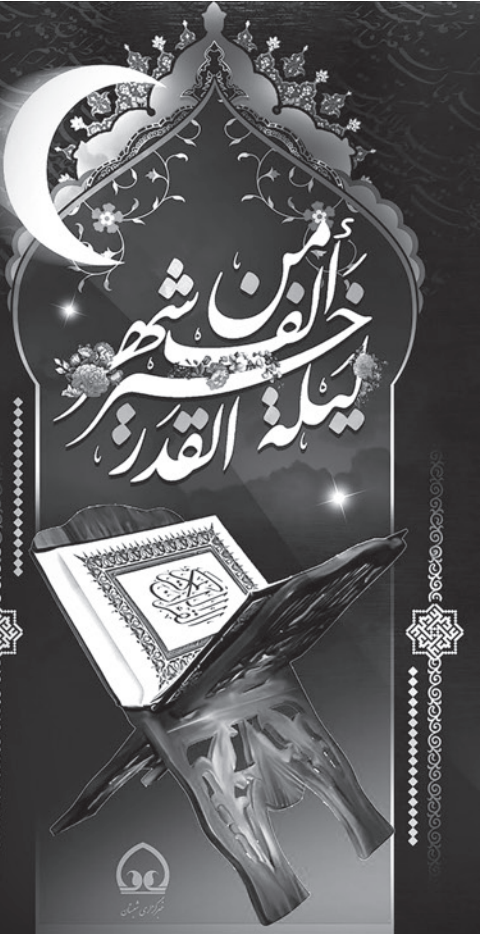
زبان بدن خشنی یا مثبت به مصاحبه کننده اجازه می‌دهد تا بر آنچه می‌گویید تمرکز کند و بتواند به راحتی آنچه را می‌گویید پردازش کند؛ در نتیجه احتمال بیشتری برای دریافت نتیجه مثبت ایجاد می‌شود.

۱. پیش از ورود به محل ملاقات

هنگامی که به محل مصاحبه رسیدید، مدتی را برای جمع آوری و آماده کردن مدارک خود صرف کنید؛ تلفن خود را در حالت بی صدا قرار دهید و قبل از ورود به ساختمان، هرگونه اطلاعات را بررسی کنید. فراموش نکنید که به محض ورود به داخل، با کارمندان شرکت در تعامل خواهید بود.

۲. در اتاق انتظار هوشیار باشید

انتظار برای شروع مصاحبه ممکن است زمان خوبی برای پیگیری ایمیل‌ها یا ارسال پیام باشد،



شب قدر در آینه روایات

شب قدر یکی از شب‌های با فضیلت است که اعمال عبادی آن در فقه بحث شده است. یکی از الطاف و موهبت‌های ویژه خداوند در ماه رمضان شب قدر است. چنانکه پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «خداوند از روزها، جمعه و از ماهها، ماه رمضان و از شبها، شب قدر را برای خود اختیار کرده است»

شب قدر اوج معنویت و عبادت و کلام خداوند در آن نازل شده است. شبی که قرآن؛ کلام خداوند در آن نازل شده است و مقدرات زندگی بشر تا شب قدر آینده در آن تعیین می‌شود. امام صادق (ع) در این باره می‌فرمایند: «ابتدای سال، شب قدر است، در آن شب آنچه از این سال تا سال آینده انجام خواهد گرفت، نوشته می‌شود»

شب قدر شب تجلی معیاد انسان با خداوند و از خود جدا شدن و غرق در دریای رحمت و محبت و مهربانی خدا شدن است.

در روایات اهل بیت (علیه‌السلام) آمده است: فرشتگان در شب قدر فرود آمده و در زمین پخش می‌شوند، بر مجالس مؤمنین گذشته بر آنان سلام کرده و برای دعای آنان آمین می‌گویند، تا آنگاه که سینه دم طلوع کند و در این شب دعای کسی رد نمی‌شود، مگر دعای عاق والدین، قطع کننده رحم، کسی که شراب بنوشد و کسی که دشمنی مومنی در دلش باشد.

ویژگی های شب قدر

از جمله ویژگی‌های این شب اختصاص داشتن آن به امام زمان (عج) است. در تفسیر قمی در ذیل آیه ذیل «تنزل الملائکه والروح فیها» چنین آمده است: ملائکه و روح القدس بر امام زمان (عج) فرود می‌آیند و هر آنچه از وقایعی که ثبت کرده‌اند، به ایشان تقدیم می‌کنند.

معنای شب قدر

شب قدر به یکی از شبهای ماه رمضان گفته می‌شود. برای «قدر» معنای چندی ذکر شده است که می‌تواند وجه تسمیه شب قدر باشد که از میان این معانی، معنی اول از همه مناسب‌تر و معروف‌تر است:

۱- قدر به معنای اندازه و مقدار است. همانطور که در قرآن کریم آمده است: «قد جعل... لکل شیء قدرا!» خداوند برای هر چیزی اندازه‌ای تعیین کرده است. آنچه از روایات و آیات برمی آید این است که شب قدر را از این‌رو قدر نامند که جمیع مقدرات بندگان در

تمام سال در آن شب تعیین می‌شود. همچنین خداوند می‌فرماید: «انا انزلناه فی لیله مبارکه انا کنا منذرین فیها یفرق کل امر حکیم؛ ما قرآن را در شبی پربرکت نازل کردیم. ما همواره انذار کننده بودیم. در آن شب که هر امری بر اساس حکمت خداوندی تدبیر، تعیین و جدا می‌گردد.»

مطابق این معنا شب قدر مختص به یک شب در یک سال مشخص نیست، بلکه در هر سال شب قدری وجود دارد.

۲- شب قدر یعنی شب بزرگ و با عظمت؛ در قرآن کریم قدر به معنی منزلت و بزرگی خدا است. «ما قدروا... حق قدره؛ آنان عظمت خدا را نشناختند»

۳- قدر به معنای تنگی نیز آمده است؛ «ومن قدر علیه رزقه فلینفق مما اتاه...؛ و آن‌ها که تنگ‌دستند، از آنچه که خدا به آن‌ها داده انفاق نمایند.»

۴- قدر به معنی با ارزش و پرقیمت؛ کسی که این شب را احیاء بخرد، صاحب قدر و مقام و منزلت می‌شود. شبی است که قرآن با تمام قدر و منزلتش بر رسول والامقام به وسیله فرشته صاحب قدر نازل گردید. شبی است که مقدر شده قرآن در آن نازل گردد.

شب قدر در قرآن

عنوان یاد شده در قرآن کریم به کار رفته و بر اساس مفاد برخی آیات و روایتمتعدد در ماه رمضان واقع است و نیز خارج از سه شب نوزده، بیست و یک و بیست و سوم این ماه نیست؛ لیکن در تعیین آن از میان سه شب، به سبب اختلاف روایات، اختلاف است.

شب قدر در کلمات فقها

اکثر فقها شب بیست و سوم را شب قدر دانسته‌اند. برخی نیز هر سه شب را از مراتب شب قدر شمرده و گفته‌اند: هریک از این سه شب به جهت تأثیر آن در سرنوشت انسان، شب قدر محسوب می‌شود.

در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: «شب نوزدهم، شب تقدیر (اندازه گیری کردن)، شب بیست و یکم، شب استوار ساختن (آنچه تقدیر شده) و شب بیست و سوم، شب امضا (نسبت به آنچه مستحکم شده) می‌باشد»

عظمت و اهمیت شب قدر

در مورد اهمیت شب قدر همین قدر بس که خداوند سوره‌ای در خصوص این شب نازل فرموده و در این

سوره خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «وما ادریک ما لیله القدر؛ و تو چه می‌دانی که شب قدر چیست؟» آنگاه خداوند بدون فاصله به بزرگی آن شب اشاره کرده و می‌فرماید: «لیله القدر خیر من الف. شهر؛ شب قدر از هزار ماه بهتر است.»

این نوع تعبیر نشانه عظمت، منزلت و اهمیت شب قدر است که نشان می‌دهد، حتی پیامبر اکرم (ص) قبل از نزول این آیات به آن واقف نبوده است.

شخصی خدمت امام باقر (ع) عرض کرد: مراد از اینکه شب قدر بهتر از هزار ماه است، چیست؟ ایشان فرمودند: «والعمل الصالح فیها من الصلوة والزکاة وانواع الخیر خیر من الف. شهر لیس فیها لیله القدر» کار شایسته‌ای مانند نماز، زکات و انواع خوبی‌ها در آن شب برتر از هر کار شایسته‌ای است که در مدت هزار ماه که شب قدر در آن نیست انجام شود.

آنگونه که از آیات و روایات برمی آید، این شب شبی عزیز و مقدس است که در آن تمامی قرآن یکجا بر پیامبر اکرم (ص) نازل شد. شبی که ملائکه و روح به اذن پروردگار برای تقدیر هر کاری نازل می‌شوند. شب قدر شب سلام و رحمت است. شبی است مملو از سلامتی توأم با رحمت، درود و ایمنی. امام سجاد (علیه‌السلام) می‌فرماید: «شب قدر شب سلام و درود فرشتگان است، شبی که برکت و خیر آن تا مدین صبح برای بندگان مخلص او پیوسته و برقرار است.»

احیاء شب قدر

از ویژگی‌های مهم این شب احیاء و نیایش به درگاه الهی است. امام موسی بن جعفر (ع) در این باره می‌فرماید: «من اغتسل لیله القدر واحیاء الی طلوع الفجر خرج من ذنوبه» کسی که در شب قدر غسل کند و تا طلوع صبح بیدار بماند و مشغول عبادت و نیایش الهی باشد از گناهانش پاک می‌شود.

هدایت انسان‌ها نازل شده و فرشتگان آسمانی برای سلام و درود، فوج، فوج بر زمین فرود می‌آیند، سزاوار نیست که انسان مؤمن و روزه‌دار در غفلت به سر برده و خود را از همنشینی با آن‌ها محروم سازد.

علت نامگذاری

علت نام گذاری این شب به شب قدر یا به جهت تقدیر امور سالانه، از خیر و شر، عمر و روزی و غیر

آن در این شب است، یا شرافت و منزلت ویژه آن و یا تنگ شدن زمین به جهت فرود آمدن انبوه فرشتگان در زمین.

قدر بنابر احتمال نخست به معنای تقدیر و اندازه گیری یا حکم، و بنابر احتمال دوم، به معنای شرافت و بزرگی و بنابر احتمال سوم به معنای تنگ شدن است. البته احتمال نخست، بر حسب روایات و مناسبت با برتری این شب بر هزار شب به واقع نزدیک‌تر است. از احکام مرتبط با عنوان یاد شده در باب طهارت و صلات سخن گفته‌اند.

فضیلت شب قدر

به تصریح قرآن کریم، شب قدر، شب نزول قرآن کریم بر پیامبر اعظم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) است. خدای متعال این شب را بهتر و برتر از هزار شب معرفی می‌کند که فرشتگان همراه روح (روح القدس) با اذن پروردگارشان به زمین فرود آمده و به محضر امام زمان (علیه‌السلام) می‌رسند و آنچه را که در طول یک سال رخ می‌دهد، می‌نویسند.

آداب شب قدر

امور ذیل در شب قدر مستحب است: غسل کردن در آغاز شبهای نوزده، بیست و یک و بیست و سوم و نیز در آخر شب بیست و سوم؛ احیاء و شب زنده داری به عبادت، بسیار دعا کردنو بسیار تلاوت کردن قرآن؛ زیارت امام حسین (ع). خواندن سوره های عنکبوت و روم و هزار بار سوره قدر در شب بیست و سوم.از اعمال و دعاهای مخصوص این شب می‌توان به اختصار به موارد زیر اشاره کرد:

۱- غسل کردن به نیت تقرب به درگاه الهی و برای انجام عبادت؛

۲- احیاء و شب زنده داری با عبادت، دعا و توسل؛

۳- تلاوت قرآن و تفکر و تدبیر در معانی آن به هر مقدار ممکن و سفارش بر خواندن سوره‌های روم، عنکبوت، یس و دخان؛

۴- توبه و استغفار فراوان؛

۵- خواندن ادعیه وارده همچون جوشن کبیر؛

۶- خواندن نمازهای وارده بالاخص نماز قضا؛

۷- صدقه دادن؛

۸- قرآن بر سر گرفتن و توسل و تمسک به اهل بیت (ع) و اعمال دیگری که این مختصر مجال بازگویی همه آن‌ها را ندارد.

چه کارهایی انسان را از جهنم نجات می‌دهد؟

روایت داریم افرادی که اهل گناه نبودند، ولی به گناه افراد راضی بودند و امربه‌معروف و نهی از منکر نمی‌کردند در عالم برزخ در آتش می‌سوزند. رفیعی بابیان اینکه داستان‌های زیادی از عالم برزخ نقل‌شده است، گفت: شیخ عباس قمی می‌گوید من در وادی‌السلام بودم و دیدم مردی که دیدم صدای نعره شتری که او را داغ می‌کنند می‌آید، وقتی نزدیک شدم دیدم این نعره از این جنازه است و اطرافیان این نعره را نمی‌شنیدند. وی بابیان اینکه کتاب منازل الاخره شیخ عباس قمی و کتب دیگری از بزرگان مطالب زیادی در رابطه با عالم برزخ بیان کرده است، گفت: در روایات آمده است که اگر سوره ملک را هر شب بخوانید عالم برزخ انسان آرام می‌شود؛ همچنین اتفاق، صدقه و خواندن سوره انا انزلنا در آرامش عالم برزخ بسیار مؤثر است.

استاد حوزه علمیه با اشاره به اینکه برزخ یا باغی است از باغ‌های بهشت یا حفرهای است

از حفره‌های جهنم، افزود: حضرت عیسی (ع) از قبرستانی رد می‌شدند و دیدند صاحب قبری را عذاب می‌کنند، یک سال بعد هم از آن قبرستان رد شدند و دیدند عذاب را از آن میت برداشته‌اند؛ بنابراین از جبرئیل پرسیدند که عذاب این فرد چرا بر طرف شد؟ جبرئیل گفت او فرزندی داشت که دو کار خیر انجام داد اول یک راه برای مردم درست کرد و دوم یک یتیم را سرپرستی کرد و این دو کار خیر عذاب را از پدرش برداشت.

وی بابیان اینکه اکثر آیات جهنم برای کافران است، گفت: امیرالمؤمنین (ع) فرمودند که اگر کافران نبودند جهنم را خلق نمی‌کردند؛ بنابراین در روایات زیادی داریم که جهنم برای کافران است و مؤمنان تنها برای برخی از گناهان به صورت موقت به جهنم می‌روند.

رفیعی با اشاره به کارهایی که انسان را از آتش جهنم نجات می‌دهد، بیان کرد: اول ایمان به خدا و پیامبر (ص) است، دوم ولایت امیرالمؤمنین (ع) که در روایت داریم اگر همه مردم با حب امیرالمؤمنین (ع) زندگی می‌کردند خدا جهنم را نمی‌آفرید؛ سوم تقوا است که به معنی خویشترنداری از گناه است و چهارم استغفار زیاد است که خداوند در قرآن می‌فرماید وقتی مردم استغفار می‌کنند عذاب برداشته می‌شود. در روایت داریم که سه گروه هستند که جهنم را نمی‌بینند: اول زنی که مطیع همسرش باشد، دوم فرزندی که به پدر و مادرش نیکی می‌کند و سوم سخاوتمندی که خوش اخلاق هم باشد.



حجت‌الاسلام‌والمسلمین ناصر رفیعی، در تفسیر آیات ۵۳ تا ۵۵ سوره مبارکه عنکبوت بابیان اینکه برخی به پیامبر (ص) می‌گفتند اگر عذایی وجود دارد ما را عذاب کن، عنوان کرد: باید بدانیم که این عالم، عالم طبیعی است و قرار نیست که عالم با معجزه اداره شود.

وی بابیان اینکه خداوند سه جواب به افرادی که از پیامبر (ص) تقاضای عذاب و معجزه می‌کردند داده است، گفت: اول اینکه هر عذایی زمانی دارد و اگر زمان نداشت عذاب می‌آید، دوم اینکه عذاب یک‌مرتبه و بی‌مقدمه می‌آید و کسی از زمان آن خبر ندارد و سوم اینکه افرادی که برای عذاب عجله می‌کنند بدانند جهنم مطمئناً آن‌ها را احاطه می‌کند و اگر چشم بینا داشته باشند در همین دنیا هم عذاب خدا را می‌بینند.

استاد حوزه علمیه بابیان اینکه برخی افراد لجاجت دارند و نمی‌توانند زیر بار حق بروند، افزود: پیامبر (ص) وقتی امیرالمؤمنین (ع) را در غدیر معرفی کردند، این خبر بعد از ورود حجاج به مدینه منتشر شد؛ خبر به نعمان بن حارث که از امیرالمؤمنین (ع) بغض داشت رسید و خود را به پیامبر (ص) رساند و گفت تا الآن هر چه گفتی عمل کردیم، ولی اینکه جانشین تعیین کردی دیگر چیست؟ پیامبر (ص) فرمودند این هم مانند بقیه دین از طرف خدا است؛ او گفت من طاعت ندارم و از خدا بخواه عذایی از غیب بیاید و من بمیرم و این روز را نبینم؛ اتفاقاً سنگی از آسمان آمد و او را به درک واصل کرد.

وی بابیان اینکه ما یک برزخ داریم و یک قیامت، گفت: عالم برزخ بین عالم دنیا و قیامت است و امام صادق (ع) فرمودند ما از برزخ شما می‌ترسیم، زیرا شفاعت در برزخ نیست و در



توصیه های معصومین (ع) برای درک لیله القدر

مرحوم فیض کاشانی در محجه البیضاء می‌فرماید: بلکه از آداب این ماه (رمضان) این است که خواب را در روز زیاد نکند تا جوع و عطش را حس کند و ضعف قوا را احساس کند تا قلب او در این هنگام صافی شود و در هر شبی قدری از ضعف را پایدار بدارد تا تهجد در آن شب بر او آسان شود. شاید که شیطان دور قلب او نرگردد و به ملکوت آسمان نگاه کند و شب قدر عبارت از شبی است که در آن چیزی از ملکوت کشف می‌شود و این مراد از قول خداوند متعال است که می‌فرماید: انا انزلناه فی لیله القدر و کسی که میان قلب و سینه اش را جایگاه خالی شدن طعام قرار دهد از آن محبوب خواهد بود و هر کس معده خود را از طعام خالی دارد این امر برای رفع حجاب کافی نخواهد بود تا اینکه همت خویش را از غیر خداوند تعالی خالی کند و شروع همه آنها از تقلیل طعام خواهد بود. (فیض کاشانی، المحجه البیضاء، ۱/۲۸۸)

در تفسیر مخزن العرفان آمده که حضرت رسول (ص) چنین روایت می‌کند که: در دهه آخر باید بسیار دعا نمود و از خدا طلب

«قدر» در لغت به معنای اندازه و اندازه گیری است و «تقدیر» نیز به معنای اندازه گیری و تعیین است؛ اما معنای اصطلاحی «قدر»، عبارت است از ویژگی هستی و وجود هر چیز و چگونگی آفرینش آن و به عبارت دیگر، اندازه و محدوده وجودی هر چیزی «قدر» نام دارد. بنابر دیدگاه حکمت الهی، در نظام آفرینش، هر چیزی اندازه ای خاص دارد و هیچ چیزی بی حساب و کتاب نیست. جهان حساب و کتاب دارد و بر اساس نظم ریاضی تنظیم شده، گذشته، حال و آینده آن با هم ارتباط دارند. استاد مطهری در تعریف قدر می‌نویسد: «... قدر به معنای اندازه و تعیین است... حوادث جهان... از آن جهت که حدود و اندازه و موقعیت مکانی و زمانی آنها تعیین شده است، مقدور به تقدیر الهی است». پس در یک کلام، قدر به معنای ویژگی‌های طبیعی و جسمانی اشیاء می‌باشد که شامل اندازه، حدود، طول، عرض و موقعیت مکانی و زمانی آنها می‌گردد و تمام موجودات مادی و طبیعی را در بر می‌گیرد که این معنا از روایات استفاده می‌شود؛ چنان که در روایتی از امام رضا پرسیده شد: معنای قدر چیست؟ فرمود: «تقدیر الشئی ء طوله و عرضه؛ اندازه گیری هر چیز اعم از طول و عرض آن». در روایت دیگر، این امام بزرگوار در معنای قدر فرمود: «هو الهندسة من الطول و العرض و البقاء؛ اندازه هر چیز، اعم از طول و عرض و بقاست»

بنابراین، معنای تقدیر الهی این است که در جهان مادی، آفریده‌ها از حیث هستی و آثار و ویژگی‌هایشان، محدوده‌ای خاص دارند. این محدوده، برای امور خاص مرتبط است؛ اموری که علت‌ها و شرایط آنها هستند و به دلیل اختلاف علت‌ها و شرایط، هستی، آثار و ویژگی‌های موجودات مادی نیز متفاوت می‌باشند. هر موجود مادی به وسیله قالب‌هایی از داخل و خارج، اندازه‌گیری و قالب‌گیری می‌شود. این قالب، حدود، یعنی طول، عرض، شکل، رنگ، موقعیت مکانی و زمانی و سایر عوارض و ویژگی‌های مادی آن به شمار می‌آید. بنابراین، معنای تقدیر الهی در موجودات مادی، یعنی هدایت آنها (از جانب خداوند) به سوی مسیر هستی‌شان که برای آنها مقدر گردیده است و در آن قالب‌گیری شده‌اند؛ چنان که در قرآن می‌خوانیم: «وَ الَّذِیْ قَدَّرَ فُھْدِیْ؛ خداوند آن کسی است که تقدیر کرده، پس هدایت می‌کند» و چون انسان موجودی آگاه و با اراده است (که در این تقدیر و قدر وجودی اوست) انتخاب سعادت یا شقاوت و نیز راه رسیدن به این دو، به اراده

عمل، به استعدادهای بالقوه انسان شکل می‌دهد

خلقت انسان در مکتب‌های الهی هدف‌دار است. هدف آن هم مشخص شده که عبارت از... و سیر الی... است. یعنی حرکت به سمت... (جهت نیل به کمالات الهی و انسانی). اینکه در متون اسلامی و مکاتب انبیای الهی روی عمل تکیه می‌شود، برای این است که عمل به نیروی باطنی انسان شکل می‌دهد، قوه را تبدیل به فعل کرده و صورت مخصوص به عالم خودش را به آن می‌دهد. از عالم جمادات، نباتات، حیوانات تا به عالم فرشته. اخلاق ربانی، آیت... شیخ‌مجتبی‌تهرانی(ره)، ج ۱، ص ۱۴۲

کاهش ریسک ابتلا به زوال عقل با مصرف ویتامین K

تصور می‌شود که بیماری آلزایمر نتیجه تجمع پروتئین‌های غیرطبیعی در مغز به نام پلاک‌های آمیلوئید است. اینها می‌توانند از سیگنال دهی سلول‌های مغز جلوگیری کرده و به آنها آسیب برسانند. بر اساس جدیدترین داده‌های انجمن آلزایمر، افراد ۶۵ سال و بالاتر در معرض بالاترین خطر ابتلا به زوال عقل آلزایمر هستند. مصرف انواع مختلف ویتامین‌ها و مواد معدنی برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. یکی از ویتامین‌هایی که در سلامت مغز و استخوان نقش دارد ویتامین K است که اغلب در سبزیجات برگ سبز یافت می‌شود. پروفیسور محمد الشربینی، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «فرایند پیری با بدتر شدن عملکرد مغز مرتبط است. ویتامین K یک ویتامین طبیعی محلول در چربی است که از مغز در برابر ابتلاء به آلزایمر محافظت می‌کند.»

وی در ادامه افزود: «مصرف مقادیر کافی سبزیجات و میوه‌ها برای حفظ سطح طبیعی ویتامین K رضایت بخش است. با این حال، مکمل‌ها نیز در دسترس هستند تا در صورت عدم توانایی در مصرف، جایگزین منابع طبیعی شوند»

محققان یک آزمایش طولانی ۱۷ ماهه را روی موش‌ها انجام دادند. یک گروه مکمل ویتامین K دریافت کردند و گروه دیگر مکمل ویتامین K دریافت نکردند. موش‌ها در طول مطالعه یک سری تست‌های عملکرد شناختی را انجام دادند. در پایان مطالعه، موش‌هایی که مکمل‌های ویتامین K دریافت کردند، سطح اختلالات شناختی، افسردگی و اضطراب شان کمتر بود. علاوه بر این، این موش‌ها بهبود حافظه مکانی و توانایی یادگیری را تجربه کردند. پروفیسور الشربینی می‌گوید: «ویتامین K تاثیر بسیار امیدوارکننده ای در جلوگیری از تغییرات رفتاری، عملکردی، بیوشیمیایی و هیستوپاتولوژیک مرتبط با پیری در مغز موش‌های مسن نشان داد.»

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه ... (عج) با بیان اینکه ورزش استرسی مثبت را به فیزیولوژیک بدن وارد می‌کند، مطرح داشت: به دنبال فعالیت ورزشی فرد احساس می‌کند از نظر جسمی قوی تر و توانمندتر شده است و به دنبال توانمندی جسمی حتما افزایش توانایی روحی و کاهش استرس نیز حاصل خواهد شد. دکتر علیرضا شمس‌الدینی، در خصوص مفهوم استرس گفت: استرس زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس می‌کند بین آن توانایی‌ها یا قابلیت‌هایی که خود فرد دارد و آن انتظاراتی که از آن فرد در آن موقعیت خاص می‌رود، تازنی وجود ندارد.

استرس مثبت و منفی چیست؟

استرس یک واکنش بیولوژیکی طبیعی و خاص در بدن است و سبب می‌شود مواد شیمیایی و هورمون‌هایی در بدن انسان به هنگام بروز استرس رهایی یابد و عملکرد فیزیولوژیکی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. حالا اگر این عوامل محرک که باعث بروز رهایی این مواد می‌شود، در حد طبیعی باشند باعث می‌شود استرس به افزایش عملکرد طبیعی بدن منجر شود که به آن «استرس مثبت» می‌گویند. اما اگر محرک طوری باشد که عملکرد فیزیولوژیکی را بیش از حد تحت تاثیر قرار دهد و رهایی مواد روی عملکرد فیزیولوژیک اثر منفی داشته باشند، به آن «استرس منفی» می‌گویند.

ترشح دو هورمون حیاتی بعد از بروز استرس

در هنگام بروز استرس دو هورمون مهم داریم که ترشح می‌شوند یکی آدرنالین و یکی کورتیزول و باعث بروز واکنش‌هایی در بدن مانند افزایش ضربان قلب، افزایش میزان تنفس، افزایش تعریق و پرخاشگری، بر هم خوردن خلق و خو و حتی تهوع و مشکلات گوارشی می‌شوند. آدرنالین هورمونی است که باعث افزایش ضربان قلب می‌شود، روی عروق و عضلات اسکلتی اثر می‌گذارد و هنگامی که فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد، با افزایش گردش خون، منجر می‌شود خون‌رسانی به عضله فرد بیشتر شود تا فرد بتواند

ورزش‌هایی برای مدیریت استرس



در مقابل استرس پاسخ مناسبی را بروز دهد. هورمون کورتیزول هم هورمونی است که وقتی که ترشح پیدا می‌کند، باعث افزایش گلوکز خون می‌شود یعنی قند خون را بالا می‌برد و این بالا رفتن قند خون به مغز کمک می‌کند که مغز عملکرد بهتری را در هنگام اضطراب داشته باشد. البته اثرات بد ترشح هورمون کورتیزول که هورمونی استرسی است در بلند مدت عوارضند از افزایش وزن، فشار خون بالا، اختلالات خواب، دیابت نوع دو و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن. ورزش بدن را به سمت تعادل می‌برد و استرس را کنترل می‌کند!

ورزش باعث یک سری تغییرات فیزیولوژیک در بدن می‌شود و به نوعی منجر به این می‌شود که مسیر سیگنالی داخل بدن تنظیم و بدن به سمت تعادل و طبیعی واقعی فیزیولوژیک برود. ورزش انسجام فیزیولوژیک بدن را بهبود می‌بخشد و استرس‌ها را به جا از طریق رهایی هورمون‌ها و مواد شیمیایی کنترل می‌کند. گاهی اوقات استرس چه در کوتاه مدت و چه بلند مدت فرد را دچار افسردگی می‌کند و ورزش باعث کاهش افسردگی‌هایی می‌شود که

نحوه تسکین علائم اگزما



که ترکیبی از ژن‌ها و عوامل محیطی باعث فعال شدن دستگاه ایمنی می‌شوند که به التهاب پوستی می‌انجامد. اگزما را می‌توان با دروهای پوستی تسکین داد. داروهای مهارکننده ایمنی، نوردرومانی یا داروهای زیستی کنترل کرد، اما علاجه برای آن وجود ندارد.

حداکثر شدت انجام می‌دهد و یک و نیم تا دو دقیقه استراحت می‌کند و دوباره این کار را تکرار می‌کند. ورزش‌های هوازی چه به طور تناوبی و چه ممتد روی کاهش استرس موثرند و از جمله ورزش‌های هوازی مؤثر بر استرس می‌توان به شنا کردن، دویدن‌های بلندمدت یا تناوبی و فعالیت‌های ایروبیک اشاره کرد. ورزش‌های کششی هم خیلی کمک‌کننده هستند زیرا وقتی شما یک کششی روی عضله و مفاصل اعمال می‌کنید به نوعی باعث ریلکس شدن عضله می‌شوید و فشار را از روی عضله، عروق خونی داخل عضله و بافت‌های اطراف عضله بر می‌دارید و به نوعی احساس آرامش می‌کنید. به دنبال ورزش‌های کششی، افزایش جریان خون را در واقع در بافت‌های بدن داریم و فشار و بار از روی مفاصل برداشته می‌شود و به دنبال آن رهایی هورمون‌های مؤثر بر آرامش بخشی نیز ترشح خواهد شد. از جمله تمرینات کششی می‌توان به پیلاتس و یوگا اشاره کرد. ورزش منجر به افزایش توانمندی جسمی و روحی می‌شود

تمرینات مقاومتی مانند وزنه زدن هم می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. اما در کل متناسب با خلق و خوی فرد باید ورزش را انتخاب کنیم. هر فعالیت ورزشی‌ای که برای فرد لذت بخش باشد حتما اثرات بهتری را برای کاهش استرس آن فرد دارد. مثلا نمی‌توان به طور انتخابی گفت حتما شما باید بدوی تا اضطراب کم شود. حتی گاهی ورزش‌های برخوردی مانند بوکس هم می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در برخی افراد شود یعنی فردی با ضربه زدن به بوکس بوکس‌هایجات کاذب بدنش تخلیه می‌شود و به نوعی کاهش استرس را برای خودش فراهم می‌کند. در مجموع به دنبال فعالیت ورزشی فرد احساس می‌کند از نظر جسمی قوی‌تر و توانمندتر شده است و به دنبال توانمندی جسمی حتما افزایش توانایی روحی و کاهش استرس نیز حاصل خواهد شد.

خواص روغن سیر



روغن سیر از گیاه پرخاصیت سیر بدست می‌آید و طبع گرم و خشکی دارد. روغنی که از گیاه سیر تهیه می‌شود، حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین، مواد معدنی، ریز مغذی، کربوهیدرات‌ها، چربی‌های اشباع و غیر اشباع می‌باشد. روغن سیر به دلیل داشتن این ترکیبات، خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی، ضد ویروسی و ضد التهاب دارد و به این ترتیب به درمان بیماری‌ها و مشکلات خاص‌ها کمک می‌کند.

روغن سیر برای درمان شرایط زیر مؤثر است: درمان عفونت‌های پوستی:

روغن سیر به دلیل داشتن خواص ضد التهابی و ضد قارچی برای مبارزه با عفونت‌های نظیر عفونت‌های پوستی کمک می‌کند. چند قطره روغن سیر را بروی نواحی که دچار عفونت شده بریزید و به آرامی ماساژ دهید، برای مشاهده اثربخشی این درمان، این کار را برای چند روز متوالی تکرار کنید.

درمان عفونت‌های داخلی: برای این کار ۲ الی ۳ قطره از روغن سیر را همراه با آب ولرم در حالت ناشتا مصرف کنید. برای مشاهده اثربخشی این درمان را چند روز متوالی انجام دهید. کاهش کلسترول: روغن سیر را با روغن ماهی مخلوط کنید و روزانه به همراه آب گرم مصرف کنید.

درمان تیخال: برای درمان تیخال ۲ الی ۳ قطره روغن سیر بروی نواحی که دچار تیخال شده بمالید. تا زمان برطرف شدن تیخال، این کار را ۳ بار در روز تکرار کنید.

مربوط‌کننده‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد، اما از افراط در حمام کردن هم باید خودداری کرد چرا که آب می‌تواند یکی از عوامل محرک اگزما باشد. فرآورده‌های مربوط‌کننده اجزای گوناگون دارند، از جمله هومکتان‌هایی مانند گلیسرین و اسید هیالورونیک، امولینت‌ها (یا نرم‌کننده‌هایی) مانند اسکالن، سرامیدها و اسیدهای چرب و الکل‌ها و «نگهدارنده‌های رطوبت» مانند وازلین، موم زنبور عسل و روغن معدنی می‌توانند علائم اگزما را تسکین دهند و از شعله‌ور شدن آن جلوگیری کنند. همچنین مهم است که هر داروی بدون نسخه یا نسخه‌ای برای اگزما را به طور مداوم و بر اساس توصیه‌های متخصص پوست مصرف کنید تا بیشترین سود را ببرید.

شعله‌ورشدن‌های اگزما ممکن است مربوط به قرارگیری در معرض مواد تحریک‌کننده مانند صابون یا مواد پاک‌کننده، عوامل محیطی از جمله آب‌وهوای سرد و عوامل آلرژی‌زا مانند «هیره‌ها» (بندپایان ذره‌بینی) موجود در گردوغبار، دانه‌های گرده یا پوسته‌های بدن حیوانات باشد. استرس، هوای بسیار گرم یا بسیار سرد، عرق یا قرارگیری در معرض آب و حتی پوشیدن لباسی با پارچه نامناسب ممکن است عامل آغازگر شعله‌ور شدن اگزما باشد. افراد مبتلا به اگزما باید از عوامل محرک دوری کنند، یک مربوط‌کننده خوب به کار ببرند و همچنین به محض بروز نخستین نشانه مشکل از درمان‌های موضعی استفاده کنند. حمام کردن روزانه و استفاده مرتب از

پوست یک سد پیچیده است که از ما محیط بیرون محافظت می‌کند، دمای بدن ما را تنظیم می‌کند، به رویه بیرونی بدن ما قوام می‌بخشد و امکان حس لمس و گرما و سرما را به می‌دهد. پوست در عین استحکامش، بسیار حساس است و به راحتی با یک خراش تحریک یا گسسته می‌شود. اگزما شامل گروهی از عوارض پوستی می‌شود که در آنها پوست خشک، قرمز، حساس و خارش‌دار می‌شود و ممکن است با ظهور دانه‌های پوستی، تغییر رنگ پوست، ناهموار، پوسته‌ریز و چرمی‌شکل شدن ظاهر آن همراه شود. انواع گوناگونی از اگزما وجود دارد که هر کدام علائم و عوامل برانگیزاننده خاص خود را دارند.

مراقب طغیان سرخک باشید

سرخک که یک بیماری ویروسی است و راه انتقال آن نیز از طریق تنفس و قطره‌های کوچک تنفسی است، یکی از مسری‌ترین بیماری‌های عفونی است. این روزها اخباری مبنی بر ورود سرخک به برخی نقاط کشور به گوش می‌رسد. یکی از دلایل آن هم ورود این ویروس از بعضی کشورهای همسایه و شیوع آن است. سرایت این بیماری، بسیار بالاست و خیلی زود از فرد مبتلا به دیگران منتقل می‌شود.



عوارض

سرخک گاهی با عوارض شدیدی همراه است که در این بین می‌توان به نایبانی، مشکلات مغزی (انسفالیت) و حتی در مواردی نیز مرگ و میر اشاره کرد. از لحاظ میزان سرایت، این ویروس یکی از مسری‌ترین ویروس‌های شناخته شده است؛ به گونه‌ای که گفته می‌شود میزان سرایت سرخک از ویروس کووید ۱۹ و حتی ویروس ابولا هم بیشتر است. یعنی اگر فردی که مبتلا به این ویروس است، در مکان سرسبته‌ای باشد، حتی دو ساعت پس از ترک آنجا هم می‌تواند آن را به دیگران منتقل کند.

ایمنی و درمان

سرخک درمان خاصی ندارد و اغلب درمان‌ها برای کاهش عوارض ناشی از ابتلا به این ویروس است که جنبه حمایتی دارند. اما واکسن بسیار مؤثری برای پیشگیری از ابتلا به سرخک وجود دارد که بهترین راهکار برای جلوگیری از ابتلا به ویروس به حساب می‌آید. واکسن سرخک MMR نامیده می‌شود که مجموعه‌ای از واکسن‌ها علیه سه ویروس سرخک، سرخچه و اوربون است و با تزریق آن، همزمان علیه سه بیماری ایمنی مادام‌العمر ایجاد می‌شود. ساخت این واکسن در ایران از سال ۱۳۴۸ آغاز شد و توانست در مدت زمان کوتاهی مورد تایید سازمان بهداشت جهانی قرارگیرد. به گفته این ویروس‌شناس، سرخک در اغلب موارد خود به خود بهبود پیدا می‌کند. اما نیاز به مراقبت‌های بهداشتی نیز دارد.

اخیرا دنیا با مشکل طغیان ویروس سرخک مواجه شده، به طوری که گزارش‌ها از بعضی کشورها بیانگر افزایش میزان موارد مثبت سرخک در آنها بوده و این امر سبب توجه و اقداماتی در خصوص مهار این طغیان از سمت سازمان بهداشت جهانی شده است. از کشورهایی که بیشترین گزارش موارد مثبت سرخک را داشته‌اند، می‌توان به ترتیب به سومالی، نیجریه، هند، ایتیلی، پاکستان، افغانستان، کنگو، ساحل عاج، مالی و یمن اشاره کرد. خوشبختانه در ایران با وجود تلاش‌هایی که از قبل توسط پزشکان، ویروس‌شناسان و دیگر دست‌اندرکاران کادر درمان در زمینه واکسیناسیون و مراقبت‌های بهداشتی شده، موارد مثبت به اندازه‌ای نبوده که بتوان گفت به حد طغیان سرخک رسیده ایم. اغلب موارد گزارش شده نیز به سبب ورود مهاجران به ویژه از مرزهای شرقی بوده است.

راه‌حل‌های پیشنه‌ای برای گذر از طغیان سرخک

– افزایش اطلاع‌رسانی صحیح و گسترده از طریق مطبوعات و صدا و سیما
– کنترل و پیگیری واکسیناسیون به موقع کودکان – تشخیص به موقع و استفاده از تست‌های سریع تشخیص بیماری
– گزارش سریع موارد مشکوک ابتلا به سرخک به پایگاه‌های بهداشتی
– راه‌اندازی اتوبوس‌های سیار برای واکسیناسیون سریع و در دسترس بیماری سرخک
– دیده‌بانی کامل از شهرهای مرزی و شهرهایی که آمار موارد مثبت بیشتری در آنها گزارش شده است
– سازمان‌دهی و شناسایی افرادی که به صورت غیر قانونی وارد کشور می‌شوند.
– تزریق واکسن اجباری سرخک در مرزهای ورودی

– زیرساخت‌های ضعیف حفظ سلامت: هنگامی که زیرساخت‌های منطقه‌ای برای پیشگیری، واکسیناسیون و تشخیص سریع موارد آلوده ضعیف باشد، ویروس بدون هیچ محافظتی وارد کشور و به سرعت نیز پخش می‌شود.
– جنگ و درگیری‌های منطقه‌ای: جنگ همواره پیامدهای بسیار بدی در پیش داشته؛ از جمله کاهش توجه به مسائل بهداشتی و واکسیناسیون که در این رابطه می‌توان به جنگ یمن اشاره کرد. چون با توجه به گزارش سازمان بهداشت جهانی، یمن کشوری است در آن که با طغیان ویروس سرخک مواجه هستند.
– ضعف آموزش همگانی: آگاهی پایین و اطلاع‌رسانی نکردن به موقع و همچنین سطح سوادپایین جامعه، موضوع بسیار مهمی در کنترل بیماری‌ها به حساب می‌آید و کشورهایی که برنامه آموزش مناسبی برای بهداشت دارند همواره در مهار طغیان‌ها بهتر و موفق‌تر عمل می‌کنند.
– انتشار اطلاعات نادرست در جامعه: رواج شایعه و شیوع اطلاعات غلط ضربه‌خوردن‌ناکی بر بدنه سیستم بهداشتی کشورها می‌زند. به گونه‌ای که حتی می‌بینیم این موضوع در کشورهای پیشرفته هم وجود دارد و بعضی افراد به دلایل مختلف در مقابل واکسیناسیون مقاومت می‌کنند.
– درگیری طولانی مدت با پاندمی‌های مختلف: با توجه به اینکه چند سالی است دنیا با پاندمی ویروس کرونا مواجه شده است. بیماری معطوف شده و اولویت‌های بهداشتی نیز به سمت کووید و مهار آن سوق داده شده است. معطوف شدن توجهات به کرونا این فرصت را به ویروس سرخک داده که از حالت نهفته خود خارج شود؛ چراکه به سبب ترس و نگرانی و تغییر رفتار اجتماعی حاصل از درگیری با پاندمی اخیر، بعضی خانواده‌ها برای تزریق واکسن دوره‌ای کودکان کمتر به مراکز بهداشتی مراجعه کرده‌اند. ضمن اینکه پیگیری از سمت مراکز بهداشت برای واکسیناسیون کودکان نیز به طور ناخواسته کمتر صورت گرفته است.
– ورود مهاجران غیر قانونی به کشورها: یکی از عوامل مهم دیگر که منجر به از دست دادن کنترل موارد مثبت ویروس سرخک به کشورها از جمله کشور ایران شده، ورود غیر قانونی مهاجران خصوصا از مرزهای شرقی است که اغلب به صورت گروهی انجام می‌شود و دسترسی به اطلاعات افراد ناقل و واکسن زنده نیز بین آنها وجود ندارد. به همین دلیل شناس تماس این افراد با جامعه و افزایش موارد مثبت بالا خواهد رفت.

