



تاریخ
۷
شهر یور
۱۳۹۷
چهارشنبه

رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری شیراز خبر داد:

### برگزاری دومین جشنواره خرم رود شیراز ۷ شهریورماه جاری

رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز از برگزاری دومین جشنواره خرم رود از ۷ تا ۱۵ شهریورماه امسال در شیراز خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز، ابراهیم گشتاسبی راد گفت: دومین جشنواره خرم رود باهدف ایجاد فضای شورونشاط اجتماعی، معرفی فرصت‌های گردشگری شهری، شیراز شناسی، تقویت فرهنگ شهروندی و معرفی برنامه‌ها و دستاوردهای شهرداری شیراز برگزار می‌شود. وی بایان اینکه دومین جشنواره خرم رود ۷ تا ۱۵ شهریورماه امسال هرروز از ساعت ۱۷ تا ۲۳ در ابتدای بلوار شهید چمران سد نهر اعظم برگزار می‌شود، خاطرنشان کرد: این جشنواره با برگزاری برنامه‌های شاد و مسابقه عکاسی، بازی‌های بومی و محلی، غرفه‌های صنایع‌دستی و خوراکی‌های سنتی و غرفه‌های مشاوره اجتماعی همراه است.

مدیرکل میراث فرهنگی فارس خبر داد:

### افتتاح ۵ پروژه گردشگری در فارس همزمان با هفته دولت

مدیرکل میراث فرهنگی فارس از افتتاح پنج پروژه گردشگری در هفته دولت امسال در استان خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل، صنایع‌دستی و گردشگری فارس، مصیب امیری با تأکید به این موضوع که می‌توان با افزایش سرمایه‌گذاری در صنعت گردشگری نقش عمده‌ای در رونق اقتصاد ایفا کرد و از پیامدهای اقتصادی گردشگری بهره‌مند شد، گفت: سرمایه‌گذاری در بخش گردشگری یکی از فرصت‌های سودآور و اشتغال‌زاست. وی بایان مطالب مذکور، در ادامه جزئیات ۵ پروژه سرمایه‌گذاری قابل‌افتتاح در هفته دولت

### در جشنواره شهید رجایی فارس صورت گرفت؛ کسب رتبه برتر اداره کل ثبت‌احوال فارس

جشنواره اداره کل ثبت‌احوال فارس به‌عنوان دستگاه برتر این استان در شاخص‌های عمومی ارزیابی عملکرد سال ۹۶، از میان ۷۳ دستگاه اجرایی استان فارس، معرفی شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل ثبت‌احوال فارس، این جشنواره که هرساله از سوی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی فارس باهدف ارزیابی عملکرد دستگاه‌های اجرایی و تجلیل از دستگاه‌های برتر استان برگزار می‌شود، همزمان با هفته دولت و روز کارمند، برگزار شد.



بیست و یکمین جشنواره شهید رجایی استان فارس، با حضور استاندار فارس، نماینده ولی‌فقیه در استان فارس و دیگر مسئولین استان برگزار شد که در این

۱۲ شهریورماه جاری صورت می‌گیرد؛

### اختتامیه هشتمین جشنواره کتابخوانی رضوی

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی فارس گفت: با حضور مسئولان استانی و برگزیدگان این رویداد اختتامیه هشتمین جشنواره رضوی ۱۲ شهریورماه برگزار می‌شود.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی فارس گفت: با حضور مسئولان استانی و برگزیدگان این رویداد اختتامیه هشتمین جشنواره رضوی ۱۲ شهریورماه برگزار می‌شود.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس، روح‌الله منوچهری با تصریح اینکه قریب به ۳۹ هزار نفر در استان فارس در این رویداد ملی شرکت کردند، عنوان کرد: میزان شرکت در این جشنواره رشد ۹ درصدی داشته است.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان فارس، روح‌الله منوچهری با تصریح اینکه قریب به ۳۹ هزار نفر در استان فارس در این رویداد ملی شرکت کردند، عنوان کرد: میزان شرکت در این جشنواره رشد ۹ درصدی داشته است.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان فارس افزود: در این دوره جشنواره، ۸۵۴۱ نفر در بخش آنلاین و سایرین در بخش

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان فارس افزود: در این دوره جشنواره، ۸۵۴۱ نفر در بخش آنلاین و سایرین در بخش



صفحه
۴
شماره
۲۳۲۰
سال
بیست و چهارم

معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف فارس خبر داد:

### برگزاری جشن عید غدیر خم در بقاع متبرکه شیراز

معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف فارس گفت: جشن و امور خیریه فارس، عید غدیر خم در امام حجت‌الاسلام رحیم زادگان و بقاع متبرکه صفری گزایی اظهار شهر شیراز برگزار داشت: بقاع متبرکه شیراز آماده میزبانی از می‌شود. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط

در بیست و یکمین جشنواره شهید رجایی صورت گرفت؛

### انتخاب اداره کل میراث فرهنگی فارس به‌عنوان دستگاه برتر



در بیست و یکمین جشنواره شهید رجایی استان فارس با اهدای لوح تقدیر توسط استاندار فارس اداره کل میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری استان فارس به‌عنوان دستگاه برتر معرفی شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری استان فارس، بیست و یکمین دوره جشنواره شهید رجایی باهدف معرفی دستگاه‌های اجرایی برتر و کارمندان نمونه استان فارس در شیراز برگزار شد و در این جشنواره، ۲۳ دستگاه برتر استان فارس و کارمندان نمونه ادارات معرفی و تجلیل شدند.



۱۸۰۵۹ تخت در فارس فعالیت دارند.

دادستان عمومی و انقلاب شیراز خبر داد:

### ارجاع پرونده ضاربان افسر پلیس به شعبه ویژه دادسرای عمومی و انقلاب شیراز

علی صالحی بایان این که پرونده ضاربان افسر پلیس راهنمایی و رانندگی به شعبه ویژه در دادسرای عمومی و انقلاب ارجاع شده است از دستگیری سه نفر از عوامل این حادثه خبر داد.

دادستان عمومی و انقلاب شیراز با اشاره به این که همه ابعاد حادثه تعرض به افسر پلیس تحت نظارت بازپرس ویژه پرونده در حال بررسی است گفت: ضاربان در این حادثه در سه مرحله افسر پلیس راهنمایی و رانندگی را مورد هجوم و تعرض قرار دادند که تصاویر پخش شده در فضای مجازی تنها بخشی از این حادثه را به تصویر کشیده است.

صالحی با تأکید بر این که معترضین به افسر پلیس در چارچوب قانون با قاطعیت برخورد خواهد شد گفت: افراد دستگیر شده خساراتی نیز به اتوبوس و تجهیزات پلیس وارد کردند. وی همچنین از احتمال افزایش دستگیر شدگان این حادثه خبر داد و خاطرنشان کرد: حفظ اقتدار پلیس و نیروهای نظامی و امنیتی مسئله مهمی است و دستگاه قضایی موضوع هتک حرمت صورت گرفته را با حساسیت ویژه پیگیری و نتایج را به عموم اطلاع‌رسانی خواهد کرد.



دادستان عمومی و انقلاب شیراز گفت: پرونده ضاربان افسر پلیس در شیراز به شعبه ویژه در دادسرای عمومی و انقلاب شیراز ارجاع شده است. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دادگستری استان فارس،

## روش «فربر» دقیقاً برای خواباندن کودک چیست؟



متخصص کودک، ریچارد فربر، بنیان‌گذار و رئیس اسبق مرکز اختلالات خواب کودکان، در بیمارستان کودکان پستون است. از زمان انتشار کتابش به نام، مشکلات خواب کودکان را حل کنید، در سال ۱۹۸۵، او به‌عنوان یک متخصص برجسته و جنجالی، در حوزه خواب کودک شناخته شد.

احتمال دارد شما برای اینکه به فرزندتان بیاموزید خودش را آرام کند و بخوابد، درباره فربر شنیده باشید، روشی که بسیار به او مرتبط است، اغلب فربرازینگ نامیده می‌شود. این روش و تغییرات اعمال شده بر آن همچنین به بلند گریه کردن منسوب است، اگرچه او هیچ‌گاه آن را به این نام نمی‌خواند.

در طول چندین سال، روش آموزش خواب فربر، در میان والدین، متخصصان کودک و کارشناسان خواب، جنجال‌برانگیز شد، به‌این‌ترتیب که: برخی رویکرد فربر را می‌ستایند، درحالی‌که دیگران ادعا می‌کنند که این شیوه، زخم‌های عاطفی مادام‌العمر ایجاد می‌کند. این روش همچنین اغلب دچار مبالغه یا کج‌فهمی می‌شود. «روش فربر: حقایق و تصورات» یک نسخه به‌روز شده و بسط داده شده از کتاب مشکلات خواب کودکان را حل کنید که در سال ۲۰۰۶ منتشر شد، به حفظ فربر و رویکردش برای خوابیدن، در انتظار عمومی ادامه داد.

#### روش فربر دقیقاً چیست؟

فربر به‌صورت مختصر می‌گوید، وقتی کودکان از نظر جسمی و احساسی آماده است، می‌توانید به او بیاموزید خودش را آرام کند و بخوابد، معمولاً بین سنین ۳ و ۵ ماهگی. او دنبال کردن یک‌روال گرم و عاشقانه زمان خواب و بعدازآن قرار دادن او در تخت و ترک کردن او، درحالی‌که بیدار است (حتی اگر گریه می‌کند)، برای بازهای زمانی به‌تدریج طولانی‌تر را پیشنهاد می‌کند. فربر می‌گوید، قرار دادن یک کودک در تخت، درحالی‌که بیدار است، برای آموزش موفق به او، برای به‌تنهایی به خواب رفتن، روشی قطعی است. والدین آموزش می‌بینند که بعد از هر بازه زمانی از قبل تعیین شده، آهسته پشت کودکان بزنند و به او اطمینان دهند، اما نباید او را بلند کنند یا به او غذا دهند. این روال «انتظار پیش‌رونده» نام دارد.

زمان انتظار پیشنهادی که فربر در کتابش بر روی جدول نشان می‌دهد، بر اساس آن است که شما چقدر در این تکنیک راحت هستید، چند روز است که از آن استفاده کرده‌اید و تعداد دفعاتی که در آن شب، به فرزند خودسر زده‌اید.

پس از چند روز تا یک هفته پس از افزایش تدریجی زمان انتظار، تنوری عمل می‌کند، بیشتر کودکان یاد می‌گیرند خودشان به خواب روند، به این خاطر که می‌فهمند گریه کردن به‌جز یک بررسی کوتاه از سوی شما، چیزی برای‌شان به همراه ندارد.

#### روش فربر: حقایق و تصورات

شایعه فربر می‌گوید شما باید اجازه دهید کودکان در تختش گریه کند تا به خواب رود. آنچه او در حقیقت می‌گوید

فربر هرگز نمی‌گوید که شما باید فرزندتان را در تختش تنها و بگذارید و در پشت سرتان بنیدید. رویکرد پیش‌رونده انتظار او، به شما اجازه می‌دهد به‌تدریج زمان‌هایی که در اتاق فرزندتان، برای اطمینان دادن به او – همان‌طور که به خودتان اطمینان می‌دهید که حالش خوب است – می‌گذرانید را محدود کنید.

#### شایعه

فربر والدین را تشویق می‌کند که بگذارند فرزندانشان آن‌قدر گریه کنند تا بالا بیاورد.

#### آنچه او در حقیقت می‌گوید

این اتهام اغلب به‌عنوان گواهی بر سنگ‌دلانه بودن شیوه‌اش که استفرغ کردن بخشی از اهداف رویکرد اوست، علیه او وارد می‌شود. در حقیقت، این موضوع حقیقت دارد که اگر

چه چیزی در نسخه اصلاح شده کتاب تغییر کرده است؟ وقتی ویرایش مشکلات خواب کودکان را حل کنید، در سال ۲۰۰۶ منتشر شد، شایعه شد که فربر رویکرد قبلی خود را نقض کرده است. کتاب جدید، بسیاری از آنچه فربر در مجلد قبلی خود نوشته بود را، با چند مورد روشن‌گری و ضمایم مهم، تکرار می‌کند:

گریه کردن بسیار، در پیش گفتار کتاب جدید، فربر برای روشن کردن نقطه‌نظرش، بسیار تلاش می‌کند: «در حقیقت، تنها گذاشتن یک کودک در تختش، برای گریه کردن در بازه‌های زمانی طولانی، بدون توجه به اینکه این روند چقدر طول می‌کشد، رویکردی نیست که من آن را مطرح می‌کنم. بالعکس، بسیاری از شیوه‌هایی که من پیشنهاد می‌کنم، به‌طور ویژه برای جلوگیری از گریه کردن بی‌مورد طراحی شده‌اند.»

تکنیک «انتظار پیش‌رونده» فربر، والدین را تشویق می‌کند، در طول فرآیند آموزش خواب، به کودکان اطمینان دهند.

به اشتراک گذاشتن خواب، در ویرایش اصلی کتاب، فربر قویاً با مفهوم کنار هم خوابیدن والدین و کودکان، مخالف بود، او می‌گوید، «ما به‌عنوان یک حقیقت، می‌دانیم که افراد به‌تنهایی، بهتر در تخت می‌خوابند» و استدلال می‌کند که یادگرفتن به‌تنهایی خوابیدن، بخش مهمی از رشد سلامت یک کودک است. در ویرایش اصلاح شده، فربر نسبت به این موضوع بسیار نرم‌تر از قبل است.

او می‌گوید، کودکانی که کمک کننده خواب دارند، «تنها به این دلیل که با والدینشان می‌خوابند از یادگرفتن چطور جدا شدن، یا پیشرفت دادن حس شخصیت خود، باز نمی‌مانند. هر آنچه می‌خواهید انجام دهید، هر آنچه از انجام آن احساس راحتی می‌کنید تا مادامی‌که تأثیر داشته باشد، کار درستی است.»

خواب‌های نیمروز. در ویرایش اول کتاب، او خواب‌های نیمروزی را بررسی می‌کند، اما نه عمیق. ویرایش ۲۰۰۶، شامل یک‌فصل کامل، راجع به این موضوع است.

اطلاعات جدید. کتاب اصلاح شده، اطلاعات به‌روز، درباره الزامات خواب کودکان، اختلال تنفسی خواب و دیگر مسائل مبنی بر تحقیقات و یافته‌های علمی از ۲۰ سال اخیر، زمانی که کتاب اولین بار منتشر شده است، ارائه می‌دهد.

رویکرد منعطف‌تر. لحن فربر در کتاب به‌روز شده، کمی گرم‌تر و آرام‌تر از دو دهه پیش است.

سال‌ها کار کردن با خانواده‌ها، به او آموخته است که محدوده وسیعی از رویکردها برای خواب، می‌تواند اثرگذار باشند و در کتاب جدید او والدین را به وفق دادن برنامه‌های او با نیازهای کودک و فرهنگ خانوادگی ویژه‌شان، تشویق می‌کند.

#### چرا رویکرد فربر بسیار بحث‌برانگیز است؟

همه والدین و متخصصین والدین بودن، باور ندارند که ترک کردن یک کودک کوچک در حال گریه کردن، حتی برای چند دقیقه کوتاه هم درست باشد. مدافعان «گریه ممنوع»، رویکرد فربر را برای کودکان زبان‌باز می‌پندارند و استدلال می‌کنند که این کار می‌تواند حس امنیت کودک در دنیا را از پای‌بست ویران کند. برخی بحث‌ها پیرامون روش فربر همچنین، از کج‌فهمی گسترده‌ای که درباره اینکه روش او واقعاً شامل چه چیزی است، نشأت می‌گیرد.

#### آیا من می‌توانم روش فربر را تغییر دهم؟

قطعاً. اگر می‌خواهید روش فربر را امتحان کنید، اما فکر می‌کنید خیلی خشک است، از یک رویکرد تدریجی‌تر استفاده کنید.

برای مثال، شما می‌توانید برنامه هفت روزه فربر را به ۱۴ روز افزایش دهید، بنابراین می‌توانید انتظار بین چکر کردن‌ها را، به‌جای هر شب به یک شب در میان افزایش دهید و هدف اصلی خود را به خاطر داشته باشید: فراهم کردن یک استراحت خوب شبانه، برای خود و کودک‌تان.