

۸



لزم ارتقای اورژانس اجتماعی لار از سطح سه به سطح دو»

۸



استاندار فارس: جامعه با نشاط، کمتر دچار آسیب های اجتماعی می شود

۵



«جاروی پی» ، جلوه ای دیگر از سخاوت نخل در لارستان

۲



آغاز عملیات دیوار چینی رودخانه های فصلی در لار



سخن سردبیر

## جاده لار - جهرم - بندرعباس فاقد ظرفیت ترده

با عبور و مرور روزانه بیش از ۹۰۰۰ ماشین سبک و سنگین در جاده لار - جهرم - بندرعباس و عدم دوبانده بودن جاده ، ظرفیت پذیرش تکمیل شده و رانندگان در این مسیر با مشکل ترده و خطر تصادف روبرو هستند .

امروز دوشنبه ۹۸/۰۴/۳۱ در مسیر جاده لار-جهرم برخورد یک تریلی با سواری زانتیا و کشته شدن ۴ نفر داغ چند روز قبل را در لارستان تازه کرد.

با این وضعیت نمی شود عده ای بنشینند تا دیگران کار کنند. راهی جز دست به دست هم دادن و رفع مشکل نمودن نیست . معاونت استاندار و فرماندار ویژه لارستان یک گزارش مدون و مستند تهیه نمایند و با استانداری و وزارت کشور صحبت کنند که از طریق هیات دولت مساله را پیگیری نمایند .

نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی ، امام جمعه محترم لارستان ، مدیرکل راه و شهرسازی لارستان و اعضای شورای شهر و شهرستان ملاقاتی با وزیر راه و شهرسازی داشته باشند و این حادثه را اورژانسی پیگیری و حل نمایند.

این مطلب را بارها نوشته ایم که اگر پول نیست برای هیچ جا نباید باشد و اگر هست ، که هست، لارستان را محروم نکنید و بیش از این مردم منطقه را به کشتن ندهید.

با تزریق به موقع و درست، پیمانکارانی که دست از کار کشیده اند به جاده برگردانید و رمقی تازه بر پیکره بی جان این مسیر بدمید. در چند شماره قبل نوشتیم که بیش از ۶۰۰ ماشین سوخت روزانه از جاده لار-بندرعباس به شیراز و جاهای دیگر عزیمت نموده و سوخت استان فارس را تأمین می نمایند.

چه می شود وزارت نفت برای حفظ جان مردم در دوبانده کردن قسمتی از این جاده همت نماید یا لاقبل ورود ماشین های سنگین را از این جاده تا تکمیل دوبانده کردن ممنوع نمایند.

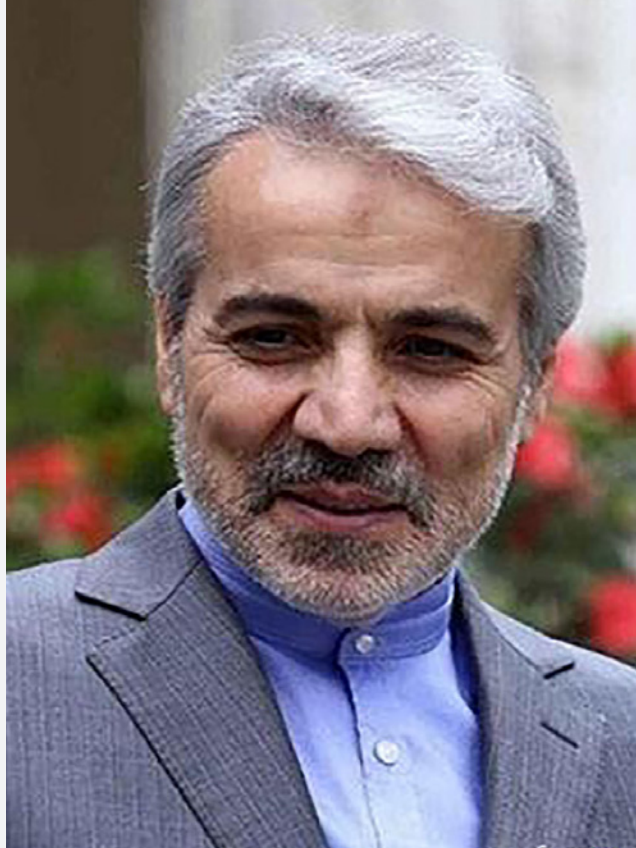
## عدم تحقق وعده معاون رئیس جمهور در خصوص جاده لار - جهرم



Lar125



همین صفحه



نظر جعفر پور در خصوص تخصیص بودجه صدا و سیما بر اساس عملکرد



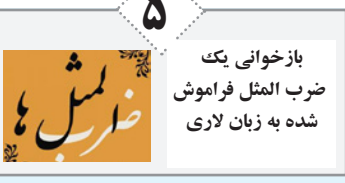
کشف محل دپو ۱۲۷ کیلو تریاک در منزل مسکونی



سرلشکر رشید: ایجاد قدرت تهاجمی ایران، وجوه غافلگیرکننده برای متجاوزین خواهد داشت

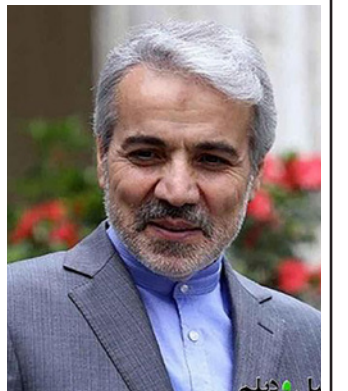


پاناما فعالیت غیرقانونی نفتکش ریح در آبهای هرمز را تایید کرد



بازخوانی یک ضرب المثل فراموش شده به زبان لاری

## عدم تحقق وعده معاون رئیس جمهور در خصوص جاده لار - جهرم



برنامه و بودجه کشور دستور ایشان به دکتر عدل، معاون فنی، زیربنایی و امور تولیدی سازمان برنامه و بودجه کشور جهت بازدید و تسریع در حل مشکل بود. از آن تاریخ (یعنی ۱۵ تیرماه ۱۳۹۸) تاکنون، هنوز هیچ بازدیدی از سوی این مسئول صورت نگرفته است!!

مردم از مسئولان بلندپایه کشور انتظار دارند به مطالبات به حق آنها به شکلی بایسته و در اسرع وقت پاسخ دهند و از طرفی مسئولان منطقه ای نیز پیگیر موضوعات مهم در این سطح باشند.

هر چند با انجام این بازدید برای آینده ای نزدیک نمی توان انتظار نتیجه ای محسوس داشت، اما به طور قطع می تواند مسئولان کشوری را در جریان این سازمان برنامه و بودجه کشور به منظور بازدید از این محور، هنوز این مهم رخ نداده است.

به گزارش میلاد لارستان، در روزهای پایانی خردادماه ۹۸ بود که خبر ناگوار تصادف خونین در محور لار-جهرم با ۱۱ کشته و زخمی از جمله یک زن باردار به همراه نوزادش، به سرعت در صدر اخبار رسانه ها و فضای مجازی قرار گرفت و مورد تأثر خاطر افشار مختلف جامعه و بروز اعتراضات نسبت به تعلل مسئولان در دوبانده سازی این مسیر مهم و پرتردد شد.

در پی مطالبات گسترده مردمی، مسئولان و در رأس آن مدیرکل راه و شهرسازی لارستان، با سفر به پایتخت پیگیر موضوع در بحث اختصاص بودجه برای عملیات توسعه جاده جهرم به لار شد که نخستین نتیجه این سفر در دیدار با معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان



## شناسایی ۱۷ جاسوس وابسته به سازمان جاسوسی آمریکا

اطلاعات، افزود: سیا با تاسیس شرکت های جعلی و به بهانه استخدام متخصصان ایرانی در این شرکت ها یا تأمین تجهیزات از خارج کشور مبادرت به مراجعه اطلاعاتی به اتباع ایرانی کرده است.

وی با بیان اینکه مراجعات مستقیم افسران سیا تحت عناوین دیپلماتیک خبری منتشر شد مبنی بر آنکه وزارت اطلاعات موفق به کشف و شناسایی یک شبکه جاسوسی شده است.

وی ادامه داد: جاسوس های شناسایی شده شامل شاعران مراکز حساس و حیاتی و همچنین بخش خصوصی مرتبط با این مراکز هستند که به عنوان پیمانکار یا مشاور در حال فعالیت بودند.

این مقام امنیتی با بیان اینکه این مراکز حساس و حیاتی شامل حوزه های اقتصادی، هسته ای، نظامی و سایبری کشور است، اظهار داشت: تعداد کل جاسوس های شناسایی شده ۱۷ نفر است که به صورت سلولی در ایران فعالیت می کرده و هیچکدام از این افراد با دیگری ارتباطی ندارند.

وی درباره بسترهای جذب جاسوس ها توسط سیا تأکید کرد: برخی از شهروندان به واسطه سوء استفاده از تقاضای ویزای آمریکا در دام ویزا گرفتار شده و در ازای اعطای ویزا، به آنها پیشنهاد جاسوسی شده است.

برخی دیگر نیز به واسطه حفظ یا تمدید ویزای آمریکا از طرف سیا مورد شانتاژ واقع شده اند. این در حالی است که اقدام فوق مغایر با قوانین ایالات متحده بوده و بعضی از طعمه های سیا با کمک وکلای خود موفق به عبور از این دام شده اند.

مدیرکل ضدجاسوسی وزارت اطلاعات، افزود: سیا با تاسیس شرکت های جعلی و به بهانه استخدام متخصصان ایرانی در این شرکت ها یا تأمین تجهیزات از خارج کشور مبادرت به مراجعه اطلاعاتی به اتباع ایرانی کرده است. وی با بیان اینکه مراجعات مستقیم افسران سیا تحت عناوین دیپلماتیک خبری منتشر شد مبنی بر آنکه وزارت اطلاعات موفق به کشف و شناسایی یک شبکه جاسوسی شده است.

این مقام امنیتی درباره وعده های فریبنده آمریکا به جاسوسان ابراز داشت: متهمین حین گذراندن دوران محکومیت در زندان با اشاره به وعده های وسوسه انگیز افسران سیا از جمله: مهاجرت به آمریکا، شغل مناسب در ایالات متحده و پول، از بدعهدی طرف آمریکایی یاد می کنند. حتی وعده مساعدت های درمانی در خارج از کشور نیز به برخی از جاسوس ها ارائه شده بود که هیچکدام عملی نشد.

وی اضافه کرد: وعده تأمین امنیت جاسوس ها در ایران و خارج کشور و اطمینان کامل به افراد مبنی بر عدم شناسایی توسط ضدجاسوسی جمهوری اسلامی ایران در مورد تمامی اعضای این شبکه به چشم امنیت، سیا با پیش بینی احتمال

## وزارت اطلاعات جمهوری اسلامی ایران



قضائی شدند. آن دسته از کسانی که هم با صداقت کامل با دستگاه امنیتی کشور تعامل کرده و ندامت وی نیز ثابت شد، بر علیه آمریکائی ها مورد مدیریت اطلاعاتی قرار گرفتند.

این مقام امنیتی افزود: تجربه موفق تبادل با متحدین اطلاعاتی در سال ۹۲ باعث شد تا سرخ های اطلاعاتی جاسوس ها قرار داده بود. بر این اساس، جاسوس ها آموزش دیده بودند با احساس خطر، طی هماهنگی با سیا و رساندن خود به نقطه ای از قبل تعیین شده در شهرهای مرزی، منتظر حضور رابط اطلاعاتی سیا در صحنه شده و با هدایت وی از کشور خارج کردند. البته جاسوس هایی که قصد فرار اضطراری از کشور را داشتند، به جای ملاقات با رابط سیا در مرز، با رابط ضدجاسوسی ملاقات کردند و نهایتاً دستگیر شدند.

مدیرکل ضدجاسوسی وزارت اطلاعات با بیان اینکه آموزش ویژه ضدبازجویی به جاسوس ها از دیگر تدابیر اتخاذ شده برای مواقع دستگیری بود، گفت: با مشاهده اشراف اطلاعاتی وزارت از سوی جاسوس ها، آن آموزش ها کارساز نشد و تمامی اعضای این شبکه جاسوسی اعتراف کردند.

وی درباره سرنوشت جاسوس ها اظهار داشت: افرادی که آگاهانه و عمدانه به کشور خیانت کرده و حاضر به جبران مافات نشدند، تحویل دستگاه

منبع: ایرنا

## مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ... با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان» ۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰۰







تنهایی کافیت، ما به دیگران احتیاج داریم



ایم و سرخورده و ناامید گشته ایم، باز هم نباید همه زندگی و آینده خود را براساس این سرخوردگی بنا سازیم، چرا که رابطه با دیگران می تواند یکی از جنبه های بسیار مفید و رضایت بخشی زندگی ما باشد.

**با دیگران دره دل کنید**

چرا که وقتی حرف دلمان را با هیچ کس در میان نگذاریم، وقتی که هیچ کس را دوست و محرر اسرار خود ندانیم، وقتی که افکار و احساسات خود را بر زبان نیاوریم طبیعی است که نقاط تشابه و تجانس با دیگران را درمی یابیم و در نتیجه خود را متفاوت و بیگانه احساس می کنیم. با این کار از افکار دیگران بی اطلاع میمانیم و از نظریات و عقاید مختلف بهره نمی گیریم.

و کمک دیگران می کند

**تنهایی را انتخاب نکنید**

بسیاری از ما خاطرات دردناک و سرخوردگی های کودکی را فراموش کرده ایم ولی اثرات آن را به دنبال کشیده ایم. بسیاری از ما از بی توجهی ها، زورگویی ها، ظلم ها و تنبیه های نابجا که به ما شده، آموخته ایم اعتماد نکنیم. دیگر به هیچ کس احتیاج نداشته باشیم و نیازهای خود را به تنهایی تأمین کنیم.

**ما به دیگران احتیاج داریم**

حتی اگر در رابطه با دیگران صدمه دیده در ما تحریک کرده و ما را بیشتر تشنه محبت

نحوه غلبه بر کمرویی

مکالمه خوب است. یک ارتباط بین فردی خوب شامل دو مولفه اصلی است کیفیت ارتباط و عمق وارزش ارتباط. کیفیت ارتباط به صحبت کردن به شیوه ای که بیانگر احساس آرامش، توجه، غیر رسمی بودن، پذیرش، درک و فهم و علاقه مندی باشد اشاره دارد. افرادی که ارتباط شان با دیگران از کیفیت بالا برخوردار است، می دانند که چه موقع سکوت را بشکنند و به طرف مقابل خود بفهمانند که او رادربار می کنند. منظور از عمق و ارزش ارتباط، ارتباطی است که شخصی، عمیق، دقیق و ارزشمند است. یکی از راههایی که باعث می شود دیگران حس کنند مکالمه شان برای شما عمیق و با ارزش است، نشان دادن توجه خاصانه و صادقانه به چیزهایی است که برای آنها مهم و معنی دار است. راه حل سوم، برای افرادی که در برقراری گفتگو مشکل دارند، تمرین حرف زدن با دیگران است.

خواهد شد.

راه حل دوم برای بهبود بخشیدن مهارت های مکالمه ای خود آشنایی با ویژگی های بخشید. افرادی که در برقراری گفتگو مشکل دارند اغلب شکایت می کنند که چیزی برای گفتن پیدا نمی کنند. این مشکل سه راه حل دارد: اول داشتن انتظارات واقع بینانه مهم است. افرادی که زیاد حرف می زنند معمولاً یاد گرفته اند بسیاری از عقاید و افکار خود را قبل از بیان کردن سانسور نکنند. آنها همچنین یاد گرفته اند توقعات خود را در مورد انجام مکالمه معنی دار پایین آورند و به صحبت های کوتاه نیز رضایت دهند. هدف از صحبت کوتاه این است که دیگران متوجه شوند شما به آنها علاقه مند هستید.

وقتی برای اولین بار شخصی را می بینید لازم نیست برای اینکه علاقه خود را برای مکالمه به او نشان دهید، به مدت طولانی صحبت کنید رابطه عمیق و معنی دار بعداً ایجاد



راه های درمان حرف زدن در خواب

حرف زدن در خواب اغلب همراه با سخن زیر لب گفتن (زمزمه) است که گاهی با ناله، آواز خواندن و فریاد هم همراه است. برخی علل حرف زدن در خواب عبارتند از:

**الف- استرس**

یک علت حرف زدن در خواب استرس است. استرس در روز یا استرس فردا میتواند باعث این مشکل شود.

**ب- کمبود خواب**

همچنین کمبود خواب یا نداشتن خواب با کیفیت میتواند یک علت حرف زدن در خواب باشد.

**ج- تب**

تب شدید ممکن است باعث شود شما در خواب حرف بزنید یا هذیان بگویید.

**د- مصرف الکل**

مصرف الکل در خواب بد دیدن یا حرف زدن در خواب تاثیر گذار است.

**ه- اتفاقات خوشایند یا ناخوشایند بیرونی**

گاهی اوقات هم برخی عوامل بیرونی از جمله اتفاقات خوشایند یا ناخوشایند بیرونی یا قرار گرفتن در موقعیتی جدید باعث می شود که چند شبی در خواب حرف بزنیم

**ز- مصرف الکل**

مصرف الکل در خواب بد دیدن یا حرف زدن در خواب تاثیر گذار است.

**۵- تغذیه**

شبه ها غذای سبک و کم چربی بخورید و از پرخوری پرهیزید. چون سنگین بودن هم میتواند باعث این مشکل شود.

**۶- خواب منظم**

از یک روال صحیح خواب پیروی

کرده و ساعات خواب منظمی داشته باشید.

**۷- استراحت مناسب**

کمبود خواب و نداشتن استراحت کافی را حل کنید تا به این مشکل دچار نشوید.

**علت راه رفتن در خواب چیست؟**

علت راه رفتن در خواب دقیقاً مشخص نیست. مدت‌هاست که اختلال تحریکی شناخته می‌شود که بر اثر آن بخشی‌هایی از مغز بعد از خواب غیر آ‌ر‌آ‌ی‌ام، به‌صورت کامل فعال نمی‌شود و باعث می‌شود فرد در حالتی بین کاملاً بیدار و کاملاً بیقرار قرار گیرد. این مشکل اغلب در افرادی که در خواب دچار اضطراب است، بروز می‌کند. با مراجعه به متخصصین خواب می‌تواند به درمان این مشکل کمک کند.

**۲- داروها**

استفاده از داروهای ضد افسردگی و یا قرص های خواب آور برای بهبود خواب می تواند به درمان شما کمک کند.

**۳- کاهش استرس**

یکی از مهمترین راهکارهای درمان حرف زدن در خواب کاهش و درمان استرس و اضطراب است. چون استرس از اصلی ترین دلایل حرف زدن در خواب است.

**۵- تغذیه**

شبه ها غذای سبک و کم چربی بخورید و از پرخوری پرهیزید. چون سنگین بودن هم میتواند باعث این مشکل شود.

**۶- خواب منظم**

از یک روال صحیح خواب پیروی



علت حرف زدن و راه رفتن در خواب

مغز انسان توانایی فوق العاده‌ایی برای تطبیق دادن خود با شرایط و تغییرات موجود در سنین مختلف دارد.

این راهکارها می‌تواند به بهبود قدرت مغز کمک کند و حافظه شما را تقویت نماید.

**یک رژیم غذایی سالم داشته باشید:**

نوع غذایی که می‌خورید و غذاهایی که در رژیم غذایی خود نادیده می‌گیرید، نقش بسیار مهمی در بهبود و نگه داشتن حافظه بازی می‌کنند. یک رژیم غذایی جامع و کامل حاوی میوه، سبزیجات و چربی‌های سالم و ضروری است و می‌تواند تاثیر بسیار خوبی بر روی مغز داشته باشد.

**مغز خود را تمرین دهید:**

تمرین دادن مغز و انجام تمرینات و ورزش‌های مغزی می‌تواند رشد آن را حفظ کند و

حتی توسعه ارتباطات عصبی جدید می‌تواند به بهبود حافظه شما کمک نماید. هر چقدر بیشتر از مغز خود کار بکشید، پردازش و فرآیند اطلاعات در مغز نیز بهتر خواهد شد. سعی کنید مغز خود را با پازل و انواع بازی‌های فکری به چالش بکشید.

**تمرینات فیزیکی انجام دهید:**

تمرینات ذهنی برای سلامت مغز بسیار ضروری است اما تمرینات فیزیکی نیز می‌تواند نقش مهمی در این امر بازی کندزمانی که ورزش می‌کنید، جریان اکسیژن و خون رسانی به مغز نیز افزایش پیدا می‌کند و همین امر موجب کاهش اختلالاتی همچون دیابت می‌شود که باعث کاهش حافظه فرد می‌گردد.

**خواب کافی داشته باشید:**

خواب می‌تواند به طور مستقیم بر روحافظه و یادگیری فرد تاثیر بگذارد. فعالیت‌های بهبود دهنده حافظه معمولاً در طول مراحل خواب عمیق رخ می‌دهند.

**از استرس خودداری کنید:**

استرس شدید بر روی سلامت مغز و

تقویت حافظه

راهکارهای تربیت صحیح فرزندان

**۱- مودب رفتار کنید**

این نکته را مد نظر داشته باشید، زمانی که خود در خانه هستید، باید زمان برخورد با همسر و فرزندان و احیاناً فرزندان‌تان و بچه‌های دیگر رفتار مودبانه‌ای را در پیش بگیرید

**۲- دو کلمه طلایی که نباید فراموش شود!**

دو کلمه طلایی که هیچ‌گاه نباید آن را فراموش کنید «لطفاً» و «متشکرم» هستند، حتی بهتر است از همان زمانی که کودک شما زبان باز می‌کند، تکرار این دو اصطلاح را با او تمرین کنید.

**۳- مسئولیت جواب دادن به تلفن**

بهرتر است فرزند شما مسئول برداشتن گوشی تلفن باشد و از همان کودکی به او یاد بدهید که چگونه با دیگران محترمانه صحبت کند.

**۴- تربیت هدفمند از سه سالگی**

بچه‌ها ذاتاً از اینکه باعث خوشحالی اطرافیان شوند، لذت می‌برند. این درست همان جایی است که شما باید وارد عمل شوید.

**۵- بچه‌ست دیگه!**

زمانی که از کودک خطایی سر می‌زند، می‌گویید: «بچه‌ست دیگه». اگر با تمام زحماتی

که کشیده‌اید، درست هنگام بریدن کیک یک حرف شرم‌آور از دهان کودک شما بیرون آمد کودک خود را به یک اتاق خالی ببرید و برایش توضیح دهید؛ بلکه دقیقاً توضیح دهید، نه دستور! به او توضیح دهید که این حرفش امکان دارد باعث ناراحت شدن دیگران شود.

**۶- فرزندان را با بچه‌های دیگر مقایسه نکنید!**

خوب است یادتان باشد با ادب بودن، مسابقه نیست. اگر برای یک رفتار محترمانه به فرزندان پاداش بدهید، در حقیقت به جای تربیت دارید او را شرطی می‌کنید. اگر رفتار بی‌ادبانه او را با رفتار محترمانه پسرخاله اش مقایسه کنید، مطمئن باشید که راه را برای ورود آفت‌های فراوانی به شخصیت او باز کرده‌اید؛ از برافروختن حس حسادت و نفرت گرفته تا تبدیل شدن او به یک انسان چند چهره. لطفاً فرزندان را با کسی مقایسه نکنید.



مهارت های ساده برای شاد بودن

<b>افزایش اعتماد به نفس</b> بهترین راه برای انجام این کار شروع از کارهای ساده است. مهارت‌هایی مانند قدرانی، اولویت بندی یا برنامه ریزی موفقیت‌های سریع و کوچک کنید تا اعتماد به نفستان به مرور بیشتر شود و کم کم زندگی‌تان را تغییر دهید.	<b>غلبه بر فرسودگی</b> میان کار و زندگی تعادل ایجاد کنید. نباید اجازه دهید که خستگی شما را از پا آورد و جایی برای شادی باقی نگذار.	<b>ارتباط معنادار</b> یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای شاد بودن در زندگی انجام دهید، این است که روابط معنی دار و ارتباطات اجتماعی ایجاد کنید. برای تقویت این روابط، مهربانی و قدرانی را نسبت به افرادی که به آن‌ها اهمیت می‌دهید، تمرین کنید.	<b>ایجاد رابطه صمیمی</b> وقتی صحبت از رضایت کلی در زندگی می‌شود، روابط احتمالاً مهم‌ترین چیز (بدون افرات) در زندگی هستند، حداقل برای بسیاری از	<b>چه می‌خواهید</b> بهتر است یک آزمون بدهید تا این موضوع را بررسی کنید و نقاط قوت و ضعف شادی خود را پیدا کنید؛ درک بهتری از چستی این مهارت‌ها پیدا کنید و یاد بگیرید که چگونه می‌توانید ضعف‌هایتان را بهبود بخشید و نقاط قوت بسازید.
<b>هدف‌تان را پیدا کنید</b> دقیقاً ببینید چه چیزی به شما حس هدف و معنا می‌دهد و بررسی کنید که چگونه می‌خواهید آن را دنبال کنید تا به زندگی‌تان حس معنای بیشتری ببخشید.	<b>الگوهای فکری منفی‌تان را پایان دهید</b> زمانی که می‌بینید به چیزهای منفی فکر می‌کنید، لحظه‌ای مکث کنید و افکار‌تان را به سوی دیگری هدایت نمایید.	<b>اوزش های زندگی</b> برای شادتر بودن، ارزش‌های خود را روشن کنید تا بتوانید زندگی‌تان را با دستان خود و براساس ارزش‌ها و اصول خودتان بگردانید.	<b>درباره خودتان حس خوبی داشته باشید</b> برای بیشتر شاد بودن در زندگی، باید بر توانایی‌هایی که ارتباط بیشتری با شادی دارند و آن‌هایی که راحت تر می‌توانید در آن‌ها پیشرفت کنید تمرکز کنید.	<b>با مهربانی ارتباط برقرار کنید</b> هنگامی که با دیگران مهربانیم، حس بهتری نسبت به خودمان داریم.
<b>مشغول باشید، اما مجله نکنید</b> تعادل میان کار و زمان آزاد کنید خوشبختی است. چون خستگی بیش از حد می‌تواند مشکل ساز باشد؛ بنابراین با سرعت متعادلی به دنبال تولید و موفقیت باشید.	<b>اعتماد به نفس، شمشیر دو لبه</b> اعتماد به نفس بالا، با شادتر بودن مرتبط است.	<b>برای شادی بیشتر، عاقلانه خرج کنید</b> چگونگی تصمیم‌گیری ما درباره خرج کردن، بر آنچه که ما می‌توانیم در زندگی انجام دهیم و راه‌های شادی ما اثر می‌گذارد.	<b>خاطرات مثبت بسازید</b> این یکی از مهم ترین تمرین‌های مهارت شاد بودن در زندگی است.	<b>خودتان باشید</b> زمانی که اجازه دهیم دیگران از ما عبور کنند، شاد نخواهیم بود. اما اگر برای نیازهایمان، قاطعانه از خود دفاع کنیم و خودمان را بیان کنیم، احساس کنترل بیشتری در زندگی خواهیم داشت.

اسلام با توجه به نیازهای اساسی انسان، شادی و نشاط را تحسین و تایید کرده است. قرآن، زندگی با نشاط و شادی را نعمت و رحمت خدا تلقی کرده، درباره ی شادی و نشاط مؤمنان در دنیا و آخرت، می فرماید:

«بگو [در برابر کسانی که بسیاری از مواهب زندگی را تحريم می‌کردند] ای پیغمبر! چه کسی حرام کرده است زینت و آرایش و زیبایی‌هایی را که خداوند از درون طبیعت، برای بندگانش بیرون کشیده؟ چه کسی حرام کرده است روزی‌های پاک و مواهب پاک را، بگو: این مواهب پاک و این زیبایی‌ها، برای مردم با ایمان در همین زندگی دنیا و در زندگانی جاوید آخرت، قرار داده شده است»

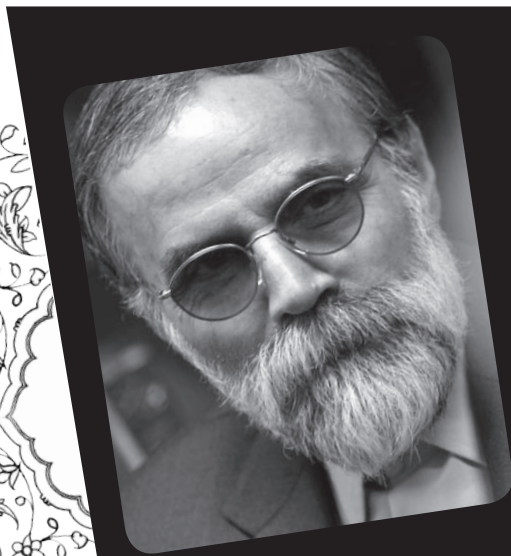
این آیه به خوبی بیان‌گر این حقیقت است که اسلام به بهره‌مند شدن از زیبایی‌ها و موهبت‌های زندگی، اهمیت می‌دهد و آن را زینت دارن و مؤمنان می‌داند.اسلام به بهره‌مند شدن از زیبایی‌ها و موهبت‌های زندگی، اهمیت می‌دهد و آن را زینت دارن ی دین‌داران و مؤمنان می‌داند.





تمام شهر به تعبیر خواب سرگرمند

کجاست خانه من؟ هر چه هست لایح با نیست  
یکر به ماه بگوید که راه پیدا نیست  
غریب نیست به چشم من کاسخ و زمیخ  
ولرنه... شهر و دیار من لایح طرف ها نیست  
نشسته گرد سفر رو رشانه رو صم  
رفیق راه من لایح جسم بر سر و پا نیست  
تمام شهر به تعبیر خواب سرگرمند  
کسر معبر بیدار من اما نیست  
کسر نغفت سوال جواب هایم را  
به جمله ها خبر راز چرا و آیا نیست  
ز رنگ رنگ بیابان شنیده زخم زبان  
صریف درد دل رود غیر باران نیست  
محمد مهدی سیار



درس آزادی  
از زبان مولانا

دست بزند يك راست به خانه حسام  
الدین می فرستاد تا میان مریدان و  
دیگر نیازمندان تقسیم کند، و برلی خود  
و خانواده خود سهمی بر نمی داشت .  
روزی معین الدین پروانه صدراعظم  
مقتدر سلجوقیان روم مهمانی ای  
ترتیب داد و سفره ای رنگین گسترد  
و در کنار ظرف غذای مولانا کیسه  
لی پر از طلا قرار داد مولانا نه از آن  
طعام خورد و نه کیسه زر را قبول  
کرد برخاست و سماع کنان خواند :  
به خدا میل ندارم نه به چرب و نه به شیرین  
نه بدان کیسه پر زر ، نه بدین کاسه زرین

قسمتی از سخنان  
استاد کریم زمانی

مولانا در برابر هیچ صاحب منصبی  
سر فرود نیاورد. مکتب او مکتب  
آزادی و آزادی و انسان دوستی  
بود. او فارغ از نژاد و فرقه و آیین  
، انسان ها را دوست می داشت و با  
عمل خود به آنان درس آزادی می  
آموخت. این رباعی نشان دهنده راه  
و روش او در زندگی است:  
تا کاسه، دوغ خویش باشد پیشم  
والله که ز انگبین کس نندیشم  
و ری برگی به مرگ مالد گوشم  
آزادی را به بندگی نفروشم  
مولانا از مقامات، چیزی برای خود  
دریافت نمی کرد. اگر هم هدیه ای  
می رسید بدون آنکه به آن



ما آیه‌های عصر خستیم  
معجونی از تردید و ایمانیم  
عهد الست از یادمان رفته‌ست  
ما اهل نسیانیم، انسانیم  
تبعیدمان کرده‌ست اقیانوس  
امواج سرگردان طغیانیم  
عالم همه آیات توحید است  
با این همه، ما بنده نایم  
هم همچنان دلتنگ فردوسیم  
هم در صف گندم فراوانیم  
ما آتشیم و عمر ما هیزم  
از خاطرات خود گریزانیم  
ای آه! اگر سوی خدا رفتی  
با او بگو که ما پشیمانیم

میلاد عرفان پور

ستایش و سرزنش

عارفی با شاگرد خود زندگی می  
کرد. روزی شاگرد با اجازه استاد خود، به جای  
عارف بر منبر رفت و موعظه کرد.  
چون از منبر پایین آمد مردم او را بسیار تحسین کردند.  
عارف چون چنین دید، در همان مجلس بر سخنرانی او  
عیب زیادی گرفت و شاگرد ناراحت شد.  
مجلس تمام شد و عارف و شاگرد به منزل برگشتند. شاگرد  
از دست عارف ناراحت بود. گفت: استاد، چرا عیب های بنی  
اسرائیلی گرفتی و چه ضرورت بود در جمع آن ها را بگویی،  
آن هم بعد از این که مردم مرا ستایش کرده بودند؟ در حالی  
که مردم بعد از منبر از تو تعریف می کنند و کسی نیست از تو  
عیب بگوید، چه شد تو را ستایش شهد است ما را سم!!!  
عارف تبسمی کرد و گفت: ای شاگرد جوان، تو هنوز از مردم  
تبریده ای و نظر مردم برای تو مهم است. این تعریف هایی که  
از تو می کردند درست بود و عیب های من غلط.  
ولی من دلیلی برای این کارم داشتم، تا مبادا این ستایش و  
تعریف مردم، لذت ارشاد برای خدا و علم را از تو بگیرد و از فردا  
در منبر به جای این که سخنی بگویی که خدا را خوش آید سخنی  
بگویی که مردمان خدا خوش شان آید.  
اما آن چه مردم از من ستایش می کنند برای من مهم نیست. چه  
ستایش کنند و چه سرزنش کنند هر دو برای من یکی است. چون  
سنی از من گذشته است و حقیقت را دریافته ام. من مانند پرنده ای  
هستم که پر در آورده ام و روزی اگر مردم بر شاخه ای که نشسته ام آن  
را ببرند، به زمین نمی افتم و پرواز می کنم ولی تو هنوز پر پروازت کامل  
نشده است. این مردم تو را بالای سر برده و بر شاخه درخت طوبی می  
نشانند: تاگاه و بی دلیل شاخه زیر پای تو را می برند و سر تکونت می کنند.  
این مردم امروز ستایش ات می کنند و تو را توش می آید و فردا ستایش  
نمی کنند و تو را از منبر و سخنرانی بیزارت می کنند.  
شاگرد دست استاد بوسید و گفت: الحق که نادان نادانم.

سرای عمید  
دیوانه ای به نیشابور میرفت. دشتی پر از گاو  
دید پرسید: اینها از کیست؟  
گفتند: از عمید نیشابور است. از آن جا گذشت.  
صحرايي پر از اسب دید.  
گفت: این اسب ها از کیست؟ گفتند: از عمید.  
باز به جایی رسید با ربه ها و گوسفند های  
بسیار. پرسید: این همه ربه از کیست؟ گفتند:  
از عمید.  
چون به شهر آمد غلامان بسیار دید، پرسید:  
این غلامان از کیست؟  
گفتند: بندگان عمیدند. درون شهر سرايي دید  
آراسته که مردم به آن جا می آمدند و میرفتند.  
پرسید: این سراي کیست؟  
گفتند: این اندازه نمیدانی که این سراي عمید  
نیشابور است؟  
دیوانه دستاری بر سر داشت کهنه و پاره پاره؛  
از سر برگرفت به آسمان پرتاب کرد و گفت:  
این را هم به عمید نیشابور بده، زیرا همه چیز را  
به او داده ای...  
کشکول شیخ بهائی

از آرزوی من

آنگاه که کار هستی، زُرف در قلب خود  
بنگرید تا دریابید که آنچه مایه اندوه شما  
بود اینک بساط کار شماست...  
جبرائیل جبرائیل



## قصه مریم برای پاپاش

خداجون میدونم اشتباه کردم و مراقب عروسکم نبودم ولی قول میدم دیگه وسایلم رو بعد از بازی سر جاشون بگذارم، پس خدای مهربونم کاری کن عروسکم پیدا بشه بعدش رفت تو آشپزخانه تا آب بخوره که مامان جونش صدش کرد دختر گلم عروسکتو گذاشته بودی توی یخچال، زهرا جون از اون به بعد به مامان قول داد که دیگه حواسشو جمع کنه و هر چیزی رو سر جای خودش بذاره...

داستان که تمام شد مامان مریم کوچولو گفت: مریم گلم امشب کن داستان رو برای بابا جون تعریف کن مریم هم پرید و مامان خوبش رو بوسید.

مریم کوچولو به مامانش گفت: مامانی هر شب بابا برام قصه میگه، من دلم می خواد یک شب خودم برای بابا قصه بگم، اما مامانی نه قصه ای می دونم که بابا بلد نباشه و نه می تونم کتاب داستان بخونم، حالا چکار کنم؟ مامانی گفت: غصه نخور دختر گلم، من امروز داستان زهرا کوچولو بازیگوش را برات تعریف می کنم و تو امشب قبل خواب این داستان رو برای بابا تعریف کن.

زهرا بازیگوش بود و همیشه وسایلم را گم می کرد و هر چی مامان و بابا به اون تذکر می دادند که هر چیزی را که برمی داری سر جاش بذار و هر وسیله را بعد استفاده سر جاش بگذار زهرا کوچولو بازیگوش گوش نمی کرد تا اینکه یک روز عروسک کوچولو یادگاری مادر بزرگش رو که مادر بزرگ مهربونش از مشهد برایش آورده بود را گم کرد خیلی ناراحت شد هرچی گشت انگار آب شده بود رفته بود تو زمین، خلاصه ناراحت جلوی در خونه نشسته بود و دوستانش را در حال بازی نگاه می کرد و غصه عروسکش را می خورد که یک فکری به سرش زد مادر بزرگش به اون گفته بود «صدقه» مشکلات را حل می کند پس رفت و یکی از سکه هایی رو که بابا بهش داده بود داخل صندوق صدقات کوچیک روی جاکفشی انداخت و گفت



## چدول

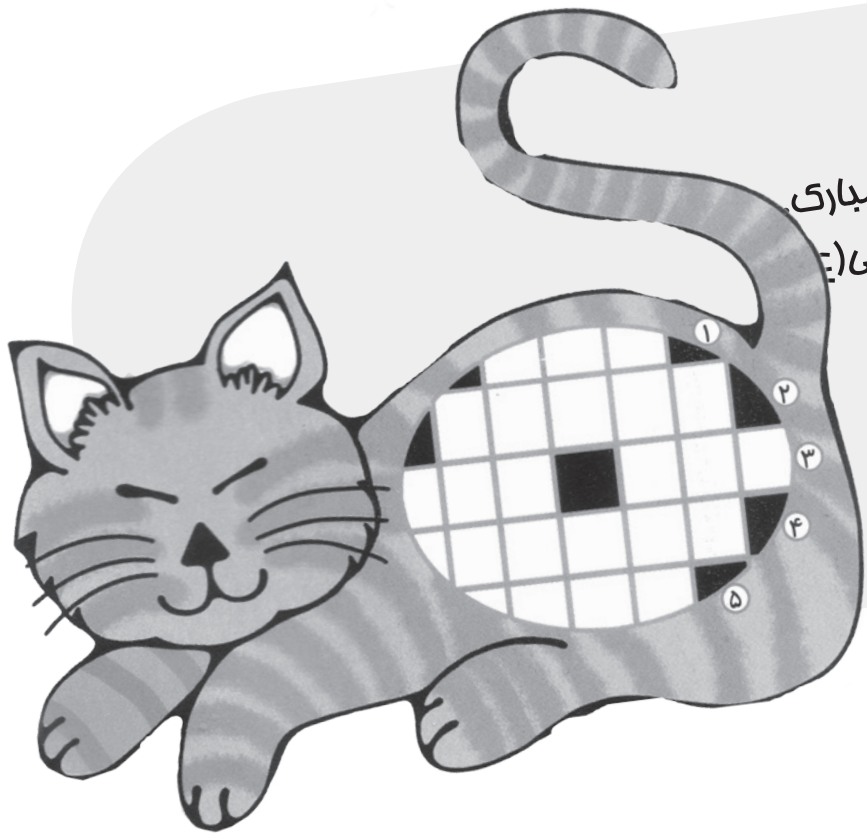
۱- خار می خورد، بار می برد.

۲- هم اسم حیوان است هم به معنی مبارک

۳- روز جشن و شادی، روز تولد حضرت علی (ع) را روز او نامیده اند.

۴- دلسوزانه به بیماران خدمت می کند.

۵- نوعی نان که در تنور روی سنگ های ریز پخته می شود.



زیبا و رنگین، خوشحال و آزاد

در باغ می گشت پروانه ای شاد

هر جای پالش رنگی دگر داشت

دو شاخک نار پالای سر داشت

یا قصه می گفت در گوش گل ها

یا تاب می خورد پر دوش گل ها

کاشکی پروانه بودم

در باغ و صحرا پر می گشودم

می رقتم این سو می رقتم آن سو

در جستجوی گل های خوش بو



## آیا می دانید



- هر آدمی در طول عمرش حدود ۱۰ هزار گالن بزاق تولید می کند که این مقدار برای پر کردن یک استخر ششای بزرگ کافی است.

- هر آدمی (وی کره زمین هم اثر انگشت و هم اثر زبان ویژه به خودش را دارد که به هیچکس دیگر شبیه نیست!

- موریانه ها بزرگترین لانه مشرکات را (روی زمین می سازند) یک لانه موریانه در استرالیا پیدا شد که به اندازه یک خانه بزرگ بود یک لانه دیگر هم در آفریقا پیدا شد که مثل یک ساختمان بلند بود! - بدن زنبورهای عسل هم مثل سگ ها و گربه ها پوشیده از مو است!

- پروانه ها حدود ۱۲۰۰ تا چشم دارند اما این چشم ها به صورت دسته ای باهم کار می کنند و مثل یک چشم بزرگ عمل می کنند! - یک گاه برای تولید ۱ گالن شیر، به فوردن ۱۴ گالن آب نیاز دارد!

## غلط ننویسیم

### مورخ / مورخ

در تلفظ و معنای این دو کلمه نباید اشتباه کرد. مورخ به کسر (ر) به معنای «تاریخ نگار» است. و به فتح (ر) یعنی «تاریخ دار یا به تاریخ...» نام مورخ هشتم ماه جاری»

منبع: کتاب غلط ننویسیم نویسنده: ابوالحسن نجفی

## فیل کوچولوی تمیز

می کشید تا پاهایش کثیف و گلی نشود. باران تند و تند می بارید. به زودی باران به پاهای فیل کوچولو رسید. فیل کوچولو فکر کرد: باید از اینجا بیرون بروم. تازه امروز ناخن هایم را تمیز کردم.

همه حیوانات جنگل به بالای تپه رفتند. وقتی فیل کوچولو دید که آب رودخانه بالا آمده، مجبور شد مثل بقیه حیوانات به بالای تپه برود.

حیوانات می ترسیدند که سیل بیاید و همه را با خودش ببرد. حیوانات کوچکتر زیر گوش های فیل کوچولو پنهان می شدند تا باران آنها را خیس نکند.

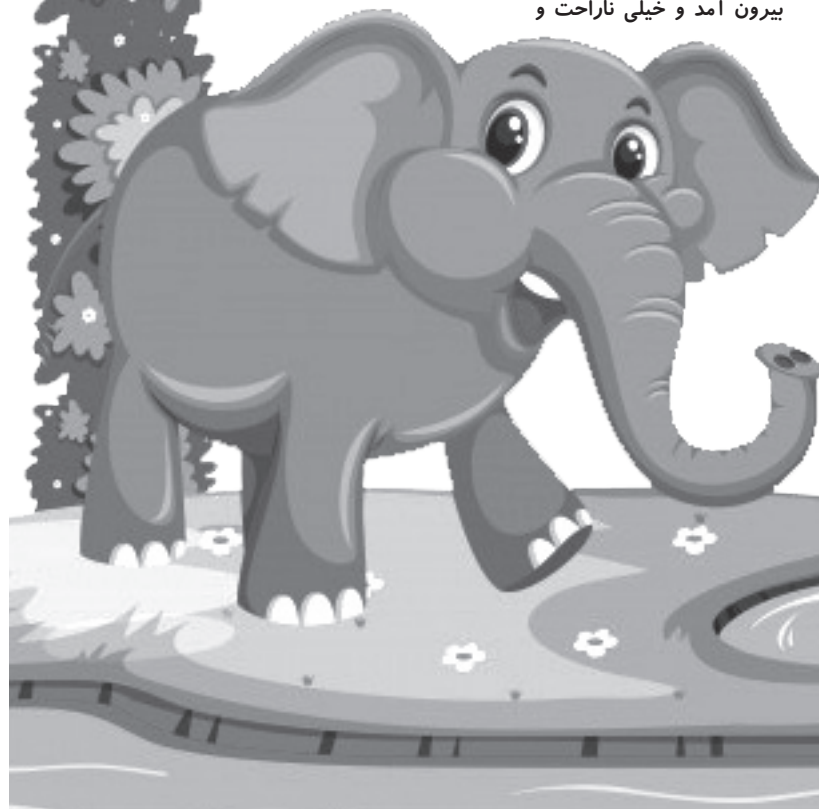
فردا صبح وقتی حیوانات بیدار شدند، باران بند آمده بود. همه حیوانات خیلی کثیف شده بودند، حتی فیل کوچولو هم سر تا پایش گلی شده بود.

فیل کوچولو خودش را به تنه درخت می زد تا گل و خاک از روی بدنش جدا شود. فیل کوچولو گفت: من دیگر نمی توانم اینجا بمانم. من خیلی کثیف و گلی شدم. فیل کوچولو می خواست به

زمانی در یک جنگل زیبا فیل کوچولویی زندگی می کرد که از بقیه فیل ها تمیزتر بود. فیل کوچولو روی چمن ها می نشست و بازی بقیه فیل ها را نگاه می کرد. فیل کوچولو پیش خودش می گفت: چرا این فیل ها خودش را اینقدر کثیف و گلی می کنند! خیلی وحشتناک!

فیل کوچولو همیشه عادت داشت قبل از این که روی چمن بنشیند، تک تک علف ها را تمیز کند و یا قبل از این که زیر سایه درختی بنشیند، درخت را خوب تکان بدهد تا برگ های خشک آن بریزد. او همیشه جایی غذا می خورد که باد، شن و خاک روی غذای او نریزد.

یک روز صبح هوا ابری شده بود و ابرها سیاه و سیاه تر می شدند تا این که اولین قطره باران روی فیل کوچولو ریخت. فیل کوچولو خیلی زود زیر صخره ای بزرگ پنهان شد. کم کم قطره های باران زمین را گلی کردند. فیل کوچولو با خودش گفت: چقدر وحشتناک! حالا چطوری به خانه برگردم؟! فیل کوچولو خودش را عقب



## پد از سرود تازه



دوباره آن پرنده نشسته پشت شیشه همان که خوانده آواز برای من همیشه پر از سرود تازه، نشسته رو به رویم تکانه بال ها را که من به او بگویم پرنده عزیزم چقدر باوفایی! قشنگ و نازنینی و خوب و خوش صدایی!

