

۲



دستگیری سارقان به عنف و کشف طلاهای مسروقه میلیاردی در لارستان

۳



آفت شدید ذخایر خونی در استان فارس

۸



خط آهن لارستان، بنادر جنوب کشور را به مرکز استان و پایتخت متصل می‌کند

۸



مظفری: علیرغم تلاش فراوان، هنوز «صندوق حمایت از توسعه کشاورزی لارستان» راه اندازی نشده است

سلامت

اعتقادی

سبک زندگی

روزنه

گونگون

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هشتم - پنجشنبه ۲۲/۰۸/۹۹ - بیست و ششم ربيع الاول ۱۴۴۲ - ۱۲ نوامبر ۲۰۲۰ - شماره ۱۵۹۹ - صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۳



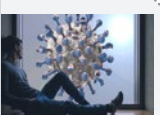
ترامپ، روزهای پیش رو و دستور حمله به ...

۳



افشای‌های نیویورک تایمز: آخرین تلاش‌های ترامپ برای دوشیدن سعودی و امارات

۵



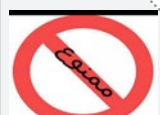
تکات قابل توجه درباره قرنطینه در زمان کرونا

۶



تقوای الهی؛ ابزاری برای بیرون راندن وسواس خناس از قلب انسان

۸



ارائه خدمات به عروسی‌ها ممنوع!!

آغاز ساخت زورخانه حضرت قمر بنی هاشم (ع) لارستان با حضور استاندار فارس



استاندار فارس: اعتبار پروژه راه آهن شیراز-جهرم-لار به بندرعباس شیراز-جهرم-لار به بندرعباس مختصر و اندک است



استاندار فارس، با بیان اینکه راه آهن شیراز-جهرم-لار به بندرعباس دارای ردیف و کد اعتباری است، گفت: با این اعتبار مختصر و اندک نمی‌توان گفت این پروژه فردا شروع می‌شود و به نتیجه می‌رسد اما احداث این راه آهن در دستور کار قرار گرفته و امید می‌رود در آینده با تخصیص اعتبارات مورد نیاز عملیات اجرایی آن سرعت بخشیده شود.

روزنامه میلاد لارستان
همین صفحه

استاندار فارس: اعتبار پروژه راه آهن شیراز-جهرم-لار به بندرعباس مختصر و اندک است



اعتبارات مورد نیاز عملیات اجرایی آن سرعت بخشیده شود. استاندار فارس، با تأکید بر اینکه راه آهن بندرعباس-لارستان-جهرم به شیراز برای کشور بسیار مهم است و می‌تواند منطقه جنوب را به مرکز استان و در پی آن به راه آهن شیراز به کرمان و گلگیر و همچنین اصفهان به مرکز کشور وصل کند، خاطر نشان کرد: راه آهن آنتنی زاهد محمود به لار در دستور کار قرار دارد که در آینده با تخصیص اعتبارات بتوان به مرحله اجرا رساند. این مسوول، با ابراز خرسندی از وجود مراکز علمی و دانشگاهی در سطح لارستان، ادامه داد: در سال گذشته نیز خوشبختانه زمینه جذب دانشجو در دانشگاه فرهنگیان لارستان فراهم شد. وی با اشاره به اینکه وجود دانشگاه‌های دولتی، علوم پزشکی و علمی-کاربردی در لارستان، این منطقه را به یکی از قطب‌های علمی در جنوب استان فارس تبدیل کرده است، بیان کرد: امکان توسعه تحصیلات تکمیلی و کاربردی با توجه به درخواست‌های مردمی و بازار کار وجود دارد که نیاز به پیگیری‌های لازم است تا بتوان رشته‌های پرمقاضی را با رایزنی مصوب کرد. رحیمی، در خصوص پیگیری مشکلات مطرح شده از سوی مسوولان بخش‌های تابعه لارستان در زمینه‌های سدخاکی بهمین جویم، جاده جویم به فرشته جان، ورزشگاه جویم، زمین چمن مصنوعی، شهرک صنعتی جویم قول رسیدگی و پیگیری داد و گفت: پیگیری مجوز بیمارستان در عمادشهر براساس جمعیت، رفع مشکل آب شرب، گازرسانی، استقرار ادارات در بخش صحرای باغ، صدور مجوز نیروگاه برق مولد و غیره اشاره کرد.

راهیما شهر اوز پیشنهادهایی به تأمین اجتماعی داده شده تا بتواند به‌عنوان بیمارستان تخصصی در جنوب استان فارس در زمینه تأمین اجتماعی دیده شود و امید می‌رود که در آینده مجوزهای لازم صورت گیرد. رحیمی، با ابراز خرسندی از مشارکت مردم و خیرین در امور عمرانی و خدماتی، عنوان کرد: درخصوص احداث اوز به بیرم اقداماتی صورت گرفته که نیازمند توجه بیشتر است و اگر نیازمند تخصیص اعتبارات بیشتر است، از سوی اداره کل راه و شهرسازی لارستان با معاون برنامه‌ریزی استان فارس هماهنگ شود و به‌طور قطع در این زمینه کمک می‌کنیم. وی با اشاره به وجود مشکلات کمبود در نقاط مختلف، گفت: در این زمینه می‌بایست برنامه‌هایی نظیر انتقال آب از دریا و همچنین انتقال آب از سدها توجه شود تا بتوان آب مناطق را تأمین کرد. استاندار فارس، با بیان اینکه در بُعد کمبود آب در بخش‌های بیرم و جویم دچار مشکلاتی هستند، افزود: امید می‌رود با احداث خط جدید این مشکل در کوتاه‌مدت حل شود. رحیمی، با تأکید بر اهمیت موضوع احداث خط راه آهن در اذهان عمومی، گفت: اعتقاد داریم که حمل‌ونقل هوایی به‌عنوان ایمن‌ترین وسیله جابجایی، حمل‌ونقل ریلی به‌عنوان وسیله‌ای ارزان و ایمن، می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. وی با بیان اینکه راه آهن شیراز-جهرم-لار به بندرعباس دارای ردیف و کد اعتباری است، تصریح کرد: با این اعتبار مختصر و اندک نمی‌توان گفت این پروژه فردا شروع می‌شود و به نتیجه می‌رسد اما احداث این راه آهن در دستور کار قرار گرفته و امید می‌رود در آینده با تخصیص

به گزارش میلاد لارستان، استاندار فارس که به‌منظور افتتاح و کلنگ‌زنی چندین طرح عمرانی به شهرستان‌های لارستان و اوز سفر کرده است، در نخستین برنامه خود در جمع فرمانداران، شهرداران، بخشداران و جمعی از اعضای شوراهای اسلامی شهرستان‌های لارستان و اوز حضور یافت. در این نشست، استاندار فارس با بیان اینکه در طول سالیان اخیر درخصوص احداث جاده لار به جهرم اقدامات مناسبی صورت گرفته است، اظهار داشت: طرح تفصیلی شهر لار مصوب شده و منتظر ابلاغ آن هستیم. عنایت‌الله رحیمی، با اشاره به اینکه در خصوص فاضلاب شهری مطالعات آن انجام شده و کار پیگیری اجرای در سال‌های آتی با تأمین منابع مالی به‌طور قطع انجام خواهد شد، تصریح کرد: در زمینه جذب سرمایه‌گذاران شرایط را تسهیل می‌کنیم و به‌طور قطع اختیارات به فرمانداری‌ها به‌خصوص در مناطقی که دارای فرمانداری ویژه هستند، واگذار می‌شود تا بتوان در سطح شهرستان تصمیم‌گیری انجام شود. وی با تأکید بر اینکه در زمینه بازآفرینی شهر قدیم لار برنامه‌هایی در دستور کار است، افزود: در سال جاری طبق قانون ۳۰ میلیارد تومان برای جاده لار-جهرم مصوب شده که تاکنون ۱۲ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان آن تخصیص داده شده است. نماینده عالی دولت در استان فارس، با تأکید بر اینکه با احتساب اعتبارات توازن بیش از ۵۸ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان برای این پروژه بودجه اختصاص یافته که امید می‌رود اجرای آن سرعت بیشتری پیدا کند، خاطرنشان کرد: قالب پروژه‌های ملی تعریف‌شده، امسال بودجه ۳ میلیارد تومانی در نظر گرفته‌شده، هر چند نیازمند اعتبارات بیشتر است و امید می‌رود با گشایش در درآمدهای دولت، بتوان در آینده شاهد سرعت بخشی اجرای این طرح بود. وی با بیان اینکه یک میلیارد تومان از محل اعتبارات استانی و ۲ میلیارد تومان از جهش تولید برای سد خاکی شرفویه اختصاص یافته است، ادامه داد: ۱۵ میلیارد تومان برای پست ۱۳۲ کیلومتر عمادشهر اعتبار منظور شده و همچنین درخصوص حذف گردنه «کهنه» از محل اعتبارات استانی در حال اجراست. استاندار فارس، از اجرای پروژه مخزن ۳ هزار مترمکعبی آب شهری اوز از محل اعتبارات استانی خبر داد و یادآور شد: درخصوص بیمارستان

روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا

شستن دست‌ها

دست ندهید

صد عفونی دست

در خانه بمانید

فاصله بگیرید

به صورتان دست نزنید

وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

www.behdasht.gov.ir

سازمان امداد و نجات	اورژانس کشور-اعلام موارد اورژانسی	دریافت خدمات مشاوره روانشناختی	پاسخگویی به سوالات عمومی درباره کرونا	پاسخگویی به سوالات پزشکی مشاوره تخصصی	پاسخگویی به سوالات شما درباره کرونا
۱۱۲	۱۱۵	۱۴۳۸	۱۶۶۶	۴۰۳۰	۱۹۰

شماره‌های ضروری
مراکز پاسخگویی
در رابطه با کرونا

ترامپ، روزهای پیش رو و دستور حمله به ...



منطقه ای ۴ ساله خود بر طبل فشار، تحریم و تضییق بر دیگر کشورها می کوبید، هیچ گاه تصور نمیکرد در این بخش از سیاست سازی های خارجی اش و در دور دوم انتخابات، خودش مشمول تحریم آنهم در داخل آمریکا و توسط مردمش قرار گیرد.

- روزهای آینده بایستی منظر شایعات و شاید اخباری بود که حکایت از قصد ترامپ برای ماجراجویی به ویژه در منطقه خاورمیانه داشته باشد.

بدیهی است هیزم این چنین تبلیغاتی در رسانه های عربی وابسته به ترامپ در منطقه تأمین خواهد شد و البته جنگ سالاران شکست خورده در کاخ سفید نیز در آوردن آتش در زیر این هیزم ها حتماً صاحب نقش خواهند بود. در چنین شرایطی به نظر می رسد اولاً ترامپ در روزهای باقیمانده از حکومتش به دلایل عیدیه ای چون شکست در انتخابات، درگیری با کرونا و ... گرفتارتر از آن خواهد بود که مجالی برای چنین ماجراجویی هایی پیدا کند و ثانیاً و به فرض اندیشیدن به چنین مساله ای یقیناً برای تخلیه کینه و عقده ناشی از شکست در انتخابات، کشور یا کشورهایی را انتخاب خواهد کرد که در صورت هجوم امکانی برای پاسخگویی و مقابله به مثل نداشته باشند.

- تند شدن تب تحریمهای آمریکایی در روزهای اخیر خود نشانه ای است بر اینکه هنوز و تا این لحظه مساله انتقام گیری از شکست در انتخابات در قالب هجوم به یک کشور در ذهن ترامپ نقش نبسته و جدی نشده است.

قانون انتخابات ریاست جمهوری اسلامی ایران^(۸)



اسامی آنها از طرف وزارت کشور اعلام میگردد هر یک حق دارند بطور مساوی از صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران برای معرفی و ارائه برنامه‌های خود استفاده نمایند. ترتیب و تنظیم برنامه تبلیغات نامزدهای انتخاباتی از طریق صدا و سیما بعدهد کمیسیون بررسی تبلیغات میباشد.

ماده ۶۶ - فعالیتهای انتخاباتی نامزدهای ریاست جمهوری رسماً از تاریخ اعلام اسامی آنان بوسیله وزارت کشور آغاز و تا ۲۴ ساعت قبل از شروع اخذ رأی خاتمه میپذیرد.

ماده ۶۷ - فعالیت انتخاباتی در مرحله دوم از تاریخ اعلام رسمی نتایج قطعی آراء مرحله اول شروع و تا ۲۴ ساعت قبل از آغاز اخذ رأی مرحله دوم ادامه خواهد یافت.

ماده۶۴ - چنانچه به تشخیص کمیسیون بررسی تبلیغات برنامه‌های تبلیغاتی ضبط شده نامزدها در صدا و سیما دربرگیرنده مطالب توهین‌آمیز یا هتک حرمت سایر نامزدها با دیگر افراد و یا مغایر با قوانین باشد، سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران موظف به حذف آن مطالب است و در صورتی که ضمن پخش برنامه زنده‌ای موارد مذکور از سوی هر یک از نامزدهای انتخاباتی یا نماینده آنها واقع شود، سازمان موظف است با تشخیص کمیسیون بررسی تبلیغات به میزان مناسب و به صورت ضبط شده فرصت احقاق حق بدهد.

(اصلاحی مصوب ۱۳۹۱/۱۰/۲۶)

ماده ۶۵ - نامزدهای ریاست جمهوری که صلاحیت آنان توسط شورای نگهبان تأیید و

بیانیه جمهوری اسلامی ایران در خصوص توافق نامه جمهوری آذربایجان، ارمنستان و روسیه

خارجی از منطقه تأکید داشته و بار دیگر آمادگی خود را برای کمک به تحقق صلح و امنیت پایدار در منطقه و مشارکت در ابتکارات منطقه ای اعلام می کند.

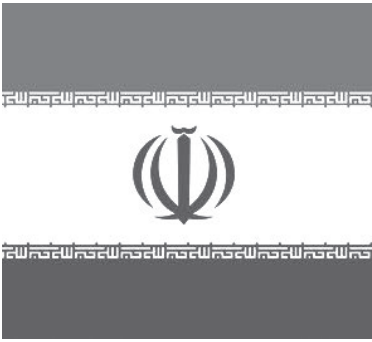
در انتهای این بیانیه آمده است جمهوری اسلامی ایران همچنین آمادگی خود را برای کمک به استقرار نیروهای حافظ صلح فدراسیون روسیه در امتداد خطوط تماس بر اساس پندهای ۳ و ۴ توافق آتش بس اعلام می نماید.

استقرار صلح پایدار در منطقه قفقاز منجر شود به گونه ای که دربرگیرنده آرامش و سعادت برای مردم در تمامی کشورهای منطقه و رافع نگرانی های موجود باشد.

این بیانیه می افزاید جمهوری اسلامی ایران بر ضرورت احترام به حاکمیت و تمامیت ارضی، عدم تغییر در مرزهای رسمی بین المللی، آزادی مناطق اشغالی، بازگشت آوارگان، احترام به امنیت و حقوق اقلیت ها و همچنین خروج تمامی نیروهای تکفیری و جنگجویان

جمهوری اسلامی ایران در خصوص توافقنامه جمهوری آذربایجان، جمهوری ارمنستان و فدراسیون روسیه بیانیه‌ای صادر کرد.

در این بیانیه آمده است: جمهوری اسلامی ایران از توافق نامه میان جمهوری آذربایجان، جمهوری ارمنستان و فدراسیون روسیه که منجر به آتش بس و توقف مخاصمات گردید استقبال کرده و امیدوار است این توافق که اصول آن در طرح پیشنهادی جمهوری اسلامی ایران نیز آمده بود، به ترتیبات نهایی برای



پامپئو: انتقال قدرت انجام می‌شود، اما به دولت بعدی ترامپ

وقوع می‌پیوندد. ما همه آرا را خواهیم شمرد، وقتی که فرایند امور به پایان رسید الکتورها انتخاب شدند. در اینجا فرایندی وجود دارد که قانون اساسی آن را به روشنی مشخص کرده است.» وی در ادامه تصریح کرد دنیا باید اطمینان داشته باشد انتقال قدرتی که لازم است تا کارآمدی وزارت خارجه را تضمین کند، با موفقیت انجام خواهد شد.

وزیر خارجه آمریکا در پاسخ به سؤال دیگری مبنی بر اینکه آیا تصور می‌کند در انتخابات آمریکا تخلف گسترده

صورت گرفته گفت: «من وزیر خارجه هستم؛ با من از همه جای دنیا تماس گرفته می‌شود. این آدم‌ها می‌دانند که ما یک روند قانونی داریم که زمان‌بر است. اعلام نتیجه انتخابات در سال ۲۰۰۰ بیش از ۳۷ روز طول کشید. آن موقع، انتقال قدرت با موفقیت انجام شد. من کاملاً مطمئنم که ما همه آرای



وزیر امور خارجه آمریکا ، در پاسخ به سئوالی درباره زمان انتقال قدرت به «جو بایدن» گفت قدرت با آرامش برای یک دوره دیگر به دولت ترامپ منتقل خواهد شد.

مایک پامپئو ، وزیر امور خارجه آمریکا در پاسخ به سئوالی درباره روند انتقال قدرت به «جو بایدن»، نامزد حزب

افشاگری‌های نیویورک‌تایمز؛ آخرین تلاش‌های ترامپ برای دوشیدن سعودی و امارات



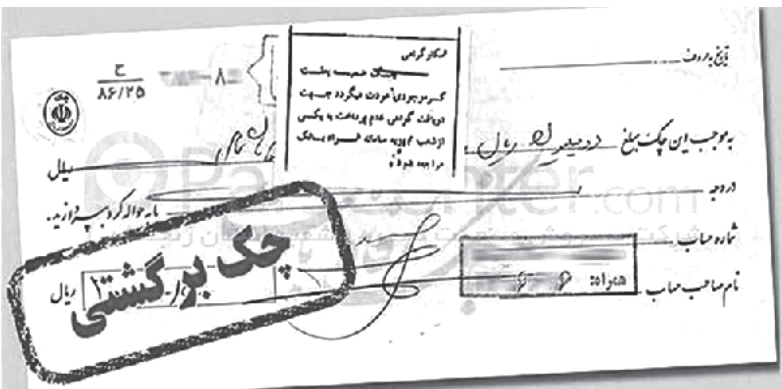
مبنی بر اقدام نظامی احتمالی آمریکا علیه ایران

به بن همین سادگی باور نمی‌کند.

البته این احتمال قوی وجود دارد که برخی طرف‌های نزدیک به ترامپ، به برخی مسئولان در پنتاگون چراغ سبز نشان داده‌اند تا نگرانی‌شان را درباره استعفای مارک اسپر و علیه ایران را دم زنند!!واضح است که عربستان سعودی و امارات مانند غرق‌شده‌ای رفتار می‌کنند که در آب به هر شاخه و سنگی چنگ می‌زند. ولی اینک که عمر ترامپ در کاخ سفید به پایان رسیده، این دو حکومت عربی بیشتر احساس غرق شدن می‌کنند و احساس می‌کنند که این مرد آنها را به بهانه «تابود کردن ایران»، فریب داده و خزانه‌شان را خالی کرده است.

وگرنه هیچ عاقلی گزارش روزنامه نیویورک‌تایمز را مدتی بر اقدام نظامی احتمالی آمریکا علیه ایران به بن همین سادگی باور نمی‌کند.

برگشت ۷۳۲ میلیارد تومان چک به دلیل فقدان موجودی



است.
افزایش ۴ درصدی چک‌های برگشتی فارس
در استان فارس ۱۰/۱ درصد کل تعداد چک‌های مبادله‌ای (۳۰۰ فقره چک) و ۱۱ درصد کل مبلغ چک‌های مبادله‌ای (۷هزار و ۵۰۷ میلیارد ریال) برگشت خورده که نسبت به ماه گذشته از نظر تعداد ۴/۱ درصد و از نظر مبلغ ۴ درصد افزایش داشته است.در ماه مذکور در بین استان‌های کشور بیشترین نسبت تعداد چک‌های برگشتی به کل چک های مبادله‌ای به استان‌های کهگیلویه و بویراحمد (۵/۳ درصد)، چهارمحال و بختیاری (۱۲/۴ درصد) و کردستان (۱۲/۹ درصد) اختصاص یافته است و استان‌های گیلان (۶/۴ درصد)، البرز (۷/۸ درصد) و گلستان، مازندران و یزد (هر کدام ۸/۲ درصد) پایین‌ترین نسبت تعداد چک‌های برگشتی به کل چک‌های مبادله‌ای به خود اختصاص داده‌اند.

استان‌های خراسان جنوبی (۱۷/۵ درصد)، لرستان (۱۶/۵ درصد) و سیستان و بلوچستان (هر کدام ۱۶/۱درصد) بیش‌ترین نسبت ارزش چک‌های برگشتی به کل ارزش چک‌های برگشتی یافته است و استان‌های کهگیلویه و بویراحمد (۸۴/۷ درصد)، چهارمحال و بختیاری (۸۶/۶ درصد) و کردستان (۸۷/۱ درصد) پایین‌ترین نسبت تعداد چک‌های وصولی به کل چک‌های مبادله شده را به خود اختصاص داده‌اند.

افزایش ۶ درصدی مبلغ چک‌هایوصولی فارس

در استان فارس دو هزار و ۶۸۱ فقره چک (۸۹/۹ درصد تعداد چک‌های مبادله‌ای) به مبلغ ۶۰ هزار و ۵۶۵ میلیارد ریال وصول شده که نسبت به ماه گذشته از نظر تعداد ۷/۳ درصد و از نظر مبلغ ۶/۱درصدافزایش داشته است.

شهریور ماه امسال در کل کشور ۸۶۴ هزار فقره چک به ارزشی حدود ۲۰۵ هزار میلیارد ریال برگشت داده شده است که نسبت به ماه قبل از نظر تعداد ۸/۸درصد و از نظر مبلغ ۷/۹ درصد افزایش را نشان می‌دهد.

در ماه مورد گزارش، در کل کشور ۹/۲ درصد از کل تعداد چک‌های مبادله‌ای و ۱۰/۱ درصد از کل مبلغ چک‌های مبادله‌ای برگشت داده شده

در شهریورماه امسال ۷ هزار و ۳۲۵ میلیارد ریال از چک‌های برگشتی فارس به دلیل کسری یا فقدان موجودی برگشت خورده است.

شهریورماه امسال در کل کشور بیش از ۹ میلیون و ۴۰۰ فقره چک به ارزشی حدود ۲۰۲۱ هزار میلیارد ریال مبادله شد که نسبت به ماه قبل از نظر تعداد ۱۰/۵ درصد و از نظر مبلغ ۴/۷ درصد افزایش را نشان می‌دهد.

افزایش ۷ درصدی تعداد چک‌های مبادله‌ای فارس
در استان فارس نیز دو هزار و ۹۸۰ فقره چک مبادله‌ای (۳/۲ درصد کل چک‌های مبادله‌ای کشور) به مبلغ ۶۸ هزار و ۷۲ میلیارد ریال (۳/۴ درصد کل مبلغ چک‌های مبادله‌ای کشور) مبادله شده که نسبت به ماه قبل از نظر تعداد ۶/۹درصد و از نظر مبلغ ۵/۹ درصدافزایش داشته است.

در شهریورماه ۴۹/۶ درصد از تعداد چک‌های مبادله‌ای کل کشور در سه استان تهران (۳۱/۵ درصد)، اصفهان (۱۰/۷ درصد) و خراسان رضوی (۷/۴ درصد) مبادله شده است. از لحاظ مبلغ نیز ۶۲/۸ درصد از مبالغ چک‌های مبادله‌ای در سه استان تهران (۵۰/۴ درصد)، اصفهان (۶/۴ درصد) و خراسان رضوی (۶ درصد) مبادله شده است.شهریورماه امسال در کل کشور بیش از ۸/۵ میلیون فقره چک به مبلغی بالغ بر ۱۸۲۶ هزار میلیارد ریال وصول شد که نسبت به ماه قبل از نظر تعداد ۱۰/۷ درصد و از نظر مبلغ ۴/۴ درصدافزایش داشته است.

در ماه مورد گزارش ۹۰/۸ درصد از کل تعداد چک‌های مبادله‌ای کشور و ۸۹/۹ درصد از کل مبلغ چک‌های مبادله‌ای وصول شده است. در بین استان‌های کشور بیش‌ترین نسبت تعداد چک‌های وصولی به کل چک‌های مبادله‌ای به ترتیب به استان‌های گیلان (۹۳/۶ درصد)، البرز (۹۲/۲ درصد) و گلستان، مازندران و یزد

رونمایی از ۵۰ عنوان کتاب برای ناشنویان



سرپرست کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان فارس با بیان اینکه شیراز شهر دوستدار کودک و پایتخت کتاب ایران است، از رونمایی ۵۰ عنوان کتاب صوتی در هفته کتاب در استان خبر داد. سعیدرضا کامرانی در نشست خبری اعلام برنامه‌های هفته کتاب، گفت: رونمایی از کتاب‌های صوتی ویژه نابینایان و برگزاری نشست مجازی قصه‌گویی و کتاب‌خوانی با حضور یکی از استادان برجسته و دعوت از اعضای نوجوان کتاب‌خوان استان‌های منطقه ۳ کشور در برنامه‌های مجازی، از جمله برنامه‌های کانون فارس در هفته کتاب و کتاب‌خوانی است. وی از راه‌اندازی تور مجازی بازدید از کتابخانه‌های فعال کانون در سطح استان، خبر داد و افزود: مسابقه کتاب‌خوانی مجازی ویژه اعضای کودک و نوجوان، تهیه پوستر و انتشار آن در فضای مجازی با هدف اعلام برنامه‌های هفته کتاب و ارائه فعالیت‌های کتاب محور در گروه‌های مجازی مراکز استان از دیگر برنامه‌هاست. کامرانی، همچنین به تولید محتوا در فضای مجازی توسط مربیان کانون هم اشاره کرد و

«از تو حرکت از خدا برکت» ضرب المثلی بین المللی



یکی از معروف ترین ضرب المثل ها در زبان فارسی که ریشه در آیات قرآنی هم دارد و البته اعتقادی درست و بنیادی را بیان می‌کند ضرب المثل «از تو حرکت از خدا برکت» است. البته چنین مفهومی در زبان های ملل دیگر هم به عنوان ضرب المثل وجود دارد که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم. معنی و ریشه و داستان ضرب المثل «از ما حرکت تا از خدا برکت» را بخوانید. معنی ضرب المثل «از تو حرکت از خدا برکت»: اگر انسان تلاش و کوشش کند، خداوند حتماً به او روزی و موفقیت در انجام کاری که در آن قدم برداشته عطا خواهد کرد.

هر کسی به اندازه تلاش خود و استفاده از نیروهای خدادادی همانند عقل، استعداد، فعالیت بدنی و... روزی خود را به دست می‌آورد و این رزق با اراده خداوند و خواست او فراهم می‌شود.

از تو حرکت یعنی تنبلی نکن و با نیرویی که خدا به تو بخشیده تلاش کن، از خدا برکت یعنی رزق و برکت دست خداست، در کنار تلاش خود به خدا ایمان داشته باش و امیدوار باش.

ضرب المثل از تو حرکت از خدا برکت به انگلیسی

Godhelpthose whohelp themselves

ترجمه: خدا کسانی را که به خود کمک می‌کنند، کمک می‌کند.

ضرب المثل فرانسوی مشابه از تو حرکت از خدا برکت

Aide toi,leciel t'aidera

ترجمه: به خودت کمک کن تا خدا به تو کمک کند.

ضرب المثل مشابه از تو حرکت از خدا برکت به فارسی

خدا روزی رسان است ولی یک سرفه ای هم باید کرد!

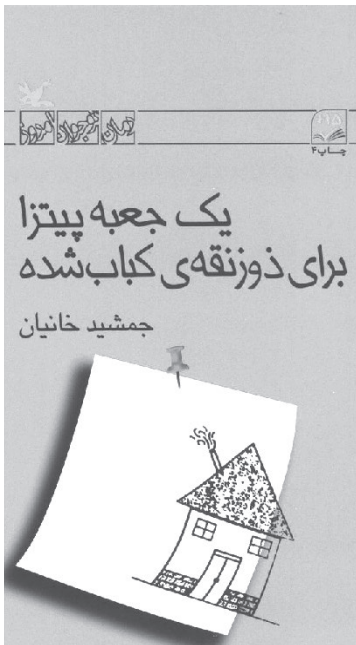
ریشه و داستان ضرب المثل از تو حرکت از خدا برکت

مرد ساده لوسی بارها شنیده بود خداوند متعال روزی رسان است و ضامن رزق و روزی بنده هایش است.پس به این فکر افتاد که به گوشه مسجدی برود و مشغول عبادت شود و از خداوند روزی خود را بگیرد! به همین قصد یک روز صبح به مسجدی رفت و مشغول عبادت شد. همین که ظهر رسید از خداوند طلب ناهار کرد، ولی هرچه به انتظار نشست برایش ناهار نرسید. کم کم شب شد و او باز از خدا طلب شام کرد و چشم به راه ماند.

چند ساعتی از شب گذشته بود که درویشی وارد مسجد شد و در پای ستونی نشست. شمع‌ی روشن کرد و از کیسه خود غذایی بیرون آورد و شروع به خوردن کرد. مرد ساده لوح که از صبح تا آن موقع با شکم گرسنه از خدا طلب روزی کرده بود و در تاریکی چشم به غذا خوردن درویش دوخته بود، دید درویش نیمی از غذای خود را خورد و به زودی نیم دیگر را هم خواهد خورد.

آن وقت بی اختیار سرفه‌ای کرد و درویش تا صدای سرفه را شنید گفت: هر که هستی بفرما اینجا تا با هم غذا بخوریم. مرد بینوا که از گرسنگی داشت می‌لرزید پیش آمد و مشغول خوردن شد. وقتی سیر شد، درویش شرح حالش را پرسید و آن مرد هم

«یک جعبه پیتزا برای دوزنقه‌ی کباب شده»، رمان «نوجوان» که به قلم جمشید خانیان نخستین بار در سال ۱۳۹۱ منتشر شده بود برای چهارمین بار بازنشر شد. جمشید خانیان در این رمان – که در زمره‌ی ادبیات داستانی وحشت قرار



می‌گیرد – روایت‌گر زندگی خانواده‌ای سه نفره از طبقه متوسط شهری است که به یک آپارتمان نقل مکان می‌کنند و در آن شرایط تازه زندگی، اتفاقاتی برای‌شان رخ می‌دهد که مایه ساخت ماجرای داستان می‌شود.

این خانواده از پدر، مادر و یک دختر نوجوان به نام «آنا» تشکیل شده است. مادر آنا به موسیقی و پرورش گل علاقه دارد ولی پدرش به ریاضیات علاقه‌مند است و همه چیز را با اعداد و اشکال هندسی توضیح می‌دهد...روند داستانی این رمان با شخصیت‌هایی باورپذیر به خوبی ترس و وحشت ناشی از اتفاقی‌های مشکوک و عجیب داستان را به خواننده منتقل می‌کند. اسباب‌کشی به منزل جدید و اتفاق‌های پس از آن بستری است برای بیان شکنندگی روابط انسان‌ها، که نویسنده تلاش کرده است به خوبی از عهده‌ی این کار بربیاید.

مخاطب رمان «یک جعبه پیتزا برای دوزنقه‌ی کباب شده» گروه سنی «نوناگه» یا نوجوانان بالای ۱۲ سال است و نویسنده در بخشی از کتاب برای خوانندگان اثر آورده است: کلافگی را نمی‌شود با شمردن اعداد اول از بین برد. کلافگی یک حالت است.

با مرقومه تقدیرآمیز رهبر معظم انقلاب؛

منظومه بلند افشین علا، برای «سپهبد شهید سلیمانی»



روزگاری آدمی در کنار یک جنگل انبوه یا در بیشه زاری سبز غرق تفکرات خود گشته و از دیدن آن همه صلابت و سبزینگی لذت می برد صدای پرندگان نوای دلنوازی بود که آرامش را برای او به ارمان می آورد.ایا امروزه در عصر تکنولوژی و مدرنیته نیز نگاه آدمی به طبیعت همان نگاه سرشار از عاطفه و احساس و تعقل است ؟ در گذشته طبیعت به منزله یک امر مقدس در نظر گرفته می شد. مقدس به این معنا که طبیعت همچون موجودی قابل احترام بود و اهانت به آن تنبیه و مجازات را با خود همراه داشت.

معنای طبیعت

طبیعت در لغت دارای معانی مختلفی است. «خِدْمٌ مِّنْ بُهَاجٍ فِی سَبِيلِ ... یَجِدُ فِی الْأَرْضِ مُرَافِعًا کَثِیرًا وَ سَعَةً» نساء، ۱۰۰ «و هر کس در راه خدا هجرت کند (برای چهار جایگاه دلبخواه فراوان و با وسعت خواهد یافت، و کسی که از خانه خود به قصد هجرت به سوی خدا و فرستاده او بیرون رود، سپس مرگ او را دریابد حقا که پاداش او بر عهده خدا است، و خداوند همواره بسیار آمرزنده و مهربان است.» «هُوَ الَّذِی جَعَلَ لَکُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِی مَنَاكِبِهَا وَ کُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَ إِلَیْهِ النُّشُورُ» ملک، ۱۵ «او کسی است که زمین را برای شما رام کرد، بر شانه‌های آن راه بریود و از روزی‌های خداوند بخورید و بارگشت و اجتماع همه به سوی او است.»

«وَ اتَّخَذُوا الْأَیَّامِیَ مَنَکِمَ وَ الصَّالِحِینَ مِنْ عِبَادِکُمْ وَ امَّا مَنَکِمَ اِنْ یَکُونُوا فُقَرَاءَ یُفْهِمُکُمْ ... مِنْ فَضْلِهِ وَ ... وَاسِعٌ عَلَیْهِ» نور، ۳۲ «مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید، همچنین غلامان و کنیزان صالح و درست‌کاران را! اگر فقیر و تنگ‌دست باشید، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد، خداوند گشایش‌دهنده و آگاه است»

حدیث از نو حرکت از خدا برکت

امام صادق (ع) هم در ضمن حدیثی فرمودند: ... هتگیما که آیه و من یتق الله... نازل شد گروهی از اصحاب رسول الله (صلی الله علیه و اله و سلم) درها را به سوی خود بستند و به عبادت روی آوردند و تنها کارشان عبادت خدا بود و گفتند روزی ما از طرف خدا تضمین شده است. وقتی خبر به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله و سلم) رسید، دنبال آنان فرستاد. هنگامی که خدمت حضرت رسیدند، فرمودند: چه چیز شما را به این کار واداشت؟ عرض کردند: یا رسول

الله! خدای متعال – طبق این آیه – روزی ما را ضمانت کرده است، به همین جهت دنبال کسب و کار نمی رویم و به عبادت خدا روی آورده ایم. فرمودند: هر کس این گونه رفتار کند دعایش مستجاب نمی شود. دنبال کسب و کار بروید و برای تهیه روزی کوشش کنید. شینوتوئسم: این آیین که میان مردم ژاپن مرسوم است بر اهمیت عرفانی زیبایی در طبیعت بسیار تأکید دارد و نظم و هماهنگی طبیعت را با زیبایی آن، که در همه جا منعکس است یکی می انگارد. یکی دانستن نظام طبیعت با زیبایی و پیوند نزدیک میان شعائر و احکام دینی و پدیده های طبیعی و ویژگی های دریا و خشکی از مهمترین مشخصات این آیین است که در سراسر تاریخ ژاپن متجلی شده است.هدف از طرح مسائل طبیعی را در قرآن می توان موارد ذیل دانست: اثبات خدا و توحید و ربوبیت مطلقه او، نشان دادن عظمت، قدرت، حکمت، علم و رحمت الهی، ردّ اتهام طبیعت داشتن خدایان، اثبات معاد، بیان نظم و انسجام و هدفداری با دنیای یهودیان نظام طبیعت را مخلوق اراده خدا می دانند.

اسلام: در بینش اسلامی نیز این اعتقاد وجود دارد که نظام طبیعت به حکم خداوند خلق شده است و دارای نظم خارق العاده ای است و این طبیعت مخلوق با منشاء و آفریننده این نظام به طور جداناپذیری پیوند دارد. (قل من بیده ملکوت کل شء) این آیه از قرآن کریم حاکی

چهارمین بازنشر «یک جعبه پیتزا برای دوزنقه‌ی کباب شده»

حالتی که نشان می‌دهد... نشان می‌دهد که یک نفر مثل من، از رودرو شدن با یک وضعیتی که...که آزارم می‌دهد، بله با یک وضعیتی که آزارم می‌دهد، ناراحت و بی‌تاب می‌شوم. مثل گرما، گرما آزارم می‌دهد. من با شمردن اعداد اول نمی‌توانم گرما را از بین ببرم. نمی‌توانم، باید کولر را روشن کنم. این‌جوری گرما از بین می‌رود. ولی.. ولی اگر کولر نبود چی؟ ...اگر...کولر...

این رمان در همین حال با قرار گرفتن در هفتمین فهرست «لاک پشت پرنده» شامل کتاب‌های برگزیده پاییز ۱۳۹۱ موفق به دریافت ۳ لاک‌پشت پرنده شد و در سال ۱۳۹۲ نیز همراه با «دلگک» نوشته هدی حدادی دیگر کتاب کانون، موفق به دریافت سومین جایزه کتاب مهر (طه) شد. «یک جعبه پیتزا برای دوزنقه‌ی کباب شده» با تصویرگری جلد آصف خانیان و طراحی گرافیک و جلد پژمان رحیمی‌زاده و در چاپ چهارم خود با شمارگان ۲ هزار و ۵۰۰ نسخه و قیمت ۲۲ هزار تومان از سوی انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان روانه بازار کتاب شده است. شمارگان این رمان ۱۲۸ صفحه‌ای نیز در مجموع به ۲۰ هزار نسخه رسیده است.

از یا نشست تا که جان‌ش بود

تا تیز آمید در کمان‌ش بود

در معرکه ماند و جان‌فشانی کرد

تا شوکت فارس را جهانی کرد

در غربت اگرچه جان به جانان داد

جام جم دیگری به ایران داد

ققنوس وطن به شعله چون تن داد

عقا شد و برگ و آشیان‌ش سوخت

در آتش اشتیاق، جان‌ش سوخت

خصم از همه سو به جستجوی‌ش بود

غافل که شهادت آرزوی‌ش بود

در رزم نداشت چون هم‌اوردی

شد کشته ولی به ناجوانمردی

شیری که شرر به خصم کافر زد

کفتار به او ز پشت، خنجر زد

این منظومه بلند در قالب کتابی با تصویرگری استاد محمدحسین صلواتیان در قالب کتاب راهی بازار نشر می‌شود. انتشارات مکتب حاج قاسم وابسته به بنیاد حفظ و نشر آثار سپهبد قاسم سلیمانی در آستانه سالگرد شهادت سردار سرافراز چند عنوان کتاب را در صف انتشار دارد.

منشأ و خاستگاه طبیعت چیست؟



عالم مادی، بیان مبدأ پیدایش و نحوه تکوّن موجودات

بومیان آمریکای شمالی: در این بینش نظام طبیعت و نظام بشری هر یک به تنهایی و در عین حال با هم در کنار نظام قدسی در وحدتی قدسی پیوند دارند. طبیعت بکر در واقع صحنه عبادت و نیایش بومیان امریکا و در یک آن هم تجلیات و هم معادل عینی نیرو ها و قدرت های درون روح انسان است.

ادیان آفریقایی: پیروان این ادیان هزاران سال است که شاهدان و در عین حال نگهداران عالم ملک و نظم و هماهنگی آن بوده اند و درس های گرانبهایی در رابطه با شناخت طبیعت را در بر دارند.

ادیان مصری: در این دین ساحت الهی و کیهانی باطناً و از طریق اصولی که بر نظام انسانی نیز حاکم اند با هم پیوند دارند. در این سنت دینی جدایی میان نظام الهی و کیهانی و یا میان نظام کیهانی و انسانی وجود ندارد.

دین زرتشت: دین زرتشت رابطه ایی مستقیم با دنیای طبیعت و عناصر طبیعی بر اساس نیایش برقرار کرده و این رابطه را نه تنها در اعتقادات این دین بلکه در شاعران آن نیز گنجانده است .

دین یهود: اعتقاد به وحدتی داشتند که نظام طبیعت، نظام بشری و نیز قوانین دینی و کیهان را به هم پیوند می دهد. به جز آیین قیالا که یکی از گرایشات عرفانی دین یهود است اکثر یهودیان نظام طبیعت را مخلوق اراده خدا می دانند.

اسلام: در بینش اسلامی نیز این اعتقاد وجود دارد که نظام طبیعت به حکم خداوند خلق شده است و دارای نظم خارق العاده ای است و این طبیعت مخلوق با منشاء و آفریننده این نظام به طور جداناپذیری پیوند دارد. (قل من بیده ملکوت کل شء) این آیه از قرآن کریم حاکی

روایتی از تلاش زنان و عبور از چالش‌های زندگی در «آقای عزیز من»



رمان «آقای عزیز من» نوشته ناهید گلکار توسط انتشارات نشر داستان چاپ و منتشر شد. این رمان نیز مثل دیگر رمان‌های ناهید گلکار، روایت سخت کوشی و تلاش زنان و دختران ایرانی و عبور از چالش‌های زندگی است. راوی این رمان، دختر بچه‌ای است از یک خانواده فقیر که به اجبار برای کار به یک خانواده‌ی اشرافی سپرده می‌شود و...در بخشی از کتاب آمده است: من نمی دونم اینقدر زیاد دوست داشتن کسی خوبه یا بد، ولی اینو می دونم که عشق، قشنگ‌ترین هدیه خداست و بدون اون زندگی معنایی نداره.

«آقای عزیز من» نوشته ناهید گلکار، ۵۰۰ نسخه، رقعی ۶۱۰ صفحه توسط انتشارات نشر داستان به قیمت ۹۰ هزارتومان چاپ و منتشر شد.

توصیه عاشقانه:.....

=====

رفتارهای آزارنده را تحمل نکنید



در ابتدای آشنایی، دو طرف به شدت مراقب رفتارشان هستند اما پس از ازدواج، خود را در این زمینه مکلف نمی‌دانند. این درست جایی است که خیلی از دلخوری‌ها از آن آغاز می‌شوند. هنگامی که برای اولین بار در معرض این رفتارهای ناخوشایند قرار می‌گیریم، احتمالاً واکنش منفی جزئی نشان می‌دهیم و به قول معروف آن را تحمل می‌کنیم، اما با هر بار تکرار، حساسیت به رفتارهای آزارنده بیشتر می‌شود تا جایی که ممکن است تحملمان تمام شود و یک دعوای جدی راه بیفتد. اگر همسران

برای آموزش به کودکان، عجله نکنید



اشتباه کودک استفاده کنید و رفتار صحیح را به او یاد دهید. این کار باعث می‌شود رفتار صحیح بهتر در وجود کودک نهادینه شود و او بهتر این موضوع را بیاموزد. بنابراین صبر کنید و زمانی که کودکان دچار هیجانات منفی نیستند، نکات مثبت اخلاقی را به آنها آموزش دهید.

وابستگی افراطی به همسر و راه‌های غلبه بر آن



وابستگی عاطفی یا حمایت عاطفی؟

اول از همه این سؤال برای ما پیش می‌آید که اصلاً وابستگی همسران به یکدیگر خوب است یا آسیب‌زا؟ مسلماً نزدیکی و وابستگی عاطفی بین زوج‌ها برای داشتن یک رابطه سالم و تربیت کودکان لازم است. این حس نزدیکی به زوجین کمک می‌کند تا خود و همسرشان را به‌عنوان یک واحد ببینند، درک کنند و ببپذیرند.
باین‌حال، وقتی این وابستگی افراطی شود، به خود فرد، همسرش و در کل به رابطه آسیب می‌رساند. یک تصویر ذهنی کلیشه‌ای وجود دارد که معمولاً وقتی صحبت از وابستگی شدید عاطفی به همسر می‌شود خیلی از افراد تصور می‌کنند این مشکل فقط در خانم‌ها وجود دارد؛ اما باید به این نکته اشاره کنیم که وابستگی عاطفی شدید و افراطی به همسر مختص هیچ جنسیتی نیست و مردان هم به اندازه زنان می‌توانند به همسرشان وابستگی غیرعادی داشته باشند. این مسئله به‌ویژه بعد از تولد فرزند دیده می‌شود که مردان احساس می‌کنند همه توجه همسرشان به فرزند معطوف شده و ممکن است احساس کنند رها شده‌اند.

پژوهش‌های انجام‌شده درباره وابستگی عاطفی در زوجین به این اشاره می‌کند که همسران باید بتوانند نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده کنند. همین نکته است که باعث می‌شود رابطه آنها سالم، ایمن و شاد باشد.خیلی اهمیت دارد که مطمئن باشیم فردی که برایمان مهم است، همیشه و حتی وقتی با ما هم‌عقیده نیست، هوایمان را دارد. به‌علاوه، اهمیت‌دادن او به نظرات و عقایدمان، حتی زمانی که با آنها مخالف است، باعث افزایش اعتمادبه نفس و عزت نفس در ما می‌شود. اما این نکته را در نظر داشته باشید که حمایت عاطفی با وابستگی عاطفی تفاوت دارد.وقتی حرف از وابستگی به میان می‌آید، یعنی برای خودمان ارزش یکسانی قائل نیستیم و همیشه باید فرد مهمی در زندگی‌مان باشد که دائماً به ما یادآوری کند آن‌قدر خوب، مهم و باارزش هستیم که لایق عشق او باشیم. به مواقعی که با وابستگی عاطفی ورشو هستیم، دائماً نگران تأیید احساسی یا تعهد همسرمان هستیم، بیشتر از اینکه به رابطه‌مان توجه کنیم، فقط نگران شک‌هایمان هستیم، به‌خصوص شک به خودمان. همیشه گمان

تجربه نشان می دهد افرادی که از محبوبیت بی بهره هستند نگرانی شان از این بابت است که هرچه مسن تر می شوند شرایط بدتری به سراغشان بیاید در حالی که این موضوع در مورد تمام افراد صدق نخواهد کرد، چرا که برخی در تلاش هستند تا وضعیت را بهبود بخشند و با انجام رفتارهای مناسب بر میزان محبوبیت خود در بین افراد بیفزایند.

البته باید خاطرنشان کرد، اتفاقات خوب، خاطره انگیز و سازنده آینده، در سنین جوانی است که پایه گذاری می شود و هرچه سن رو به افزایش باشد تمام جوانب زندگی فرد تحت الشعاع قرار خواهد گرفت و ممکن است رنگ فرسودگی به خود بگیرد. بر همین اساس باید گفت با پیر شدن کیفیت روابط نیز رنگ دیگری به خود می گیرند که این تغییر نگران کننده خواهد بود و هر چه در این خصوص دقت و توجه بیشتری به کار برده شود از میزان این نگرانی کاسته می شود.

۱. فرصتی برای دیدن

همواره باید به این نکته توجه داشت که با ایجاد تغییری هرچند جزئی در سبک زندگی می توان در نظر سایرین محبوب تر جلوه کرد. به عنوان مثال ممکن است یک سالمند، سال ها قبل که روزهای جوانی یا میانسانی اش را می گذراندۀ است،هنگامی که پشت فرمان اتومبیل می نشستۀ تا فرزندش را به مدرسه برساند، اگر حین رانندگی از او سؤالی پرسیده می شد،

فضای مجازی و اینترنت قاتل عادت مطالعه

تا آنجا که امکان دارد فرزندان را تشویق کنید به جای مطالعه مطالب پراکنده فضای مجازی به مطالعه کتاب رو بیاورد. این روزها به خاطر وجود فراوانی کانال‌ها و صفحه‌های به ظاهر علمی، بعضی از افراد احساس می‌کنند که مطالعه کافی دارند. از آن جا که این مطالب کوتاه و پراکنده هستند، تاثیر کتاب ندارند. ممکن است نوجوان‌تان سواد اینترنتی‌اش را دلیلی بر عدم مطالعه گردش باند. تا آنجا که امکان دارد برای ساعات استفاده از اینترنت در منزل محدودیت‌هایی اعمال کنید و در عوض با خرید و امانت کتاب‌های مورد علاقه نوجوان، او را تشویق کنید که سوالاتش را از کتاب‌ها پیدا کند. به جای دانلود کتاب‌های صوتی و مجازی، سعی کنید وی را به مطالعه کتاب حقیقی تشویق کنید. عضویت در کتابخانه‌ها و فضای مطالعاتی برای تفریح یک روز با وی وقت بگذارید و با هم به فروشگاه کتاب بروید یا در کتابخانه محلی‌تان عضو شوید. با نوجوان‌تان ساعات دو نفره مطالعه هفتگی داشته باشید. سعی کنید این فضا را برای نوجوان دلپذیر کنید. مثلاً اگر نوجوان‌تان به مطالعه در پارک یا کافه علاقمند است در این فضا به مطالعه

روش های محبوب شدن در جامعه

بیشتر از آنکه به سؤال توجه داشته باشد، شش دانگ حواش به رانندگی بوده تا مشکلی به وجود نیاید اما حالا شرایط تغییر کرده است و نه تنها به واسطه پا به سن گذاشتن نمی تواند رانندگی کند، بلکه ممکن است ناراحت باشد که دیگر اجازه یا فرصت رانندگی ندارد در حالی که نباید این گونه تصور کرد، چرا که باید از زاویه دیگری به موضوع نگاه کند و به نوعی خود را خشنود سازدکه درست است سالمندی مانع رانندگی کردن او شده اما فرصتی فراهم شده تا مدت زمان حضور در اتومبیل را به افزایش توجه داشته باشد و تمام تغییرات محل زندگی و رفتارهای مردم را که برای به پایان رساندن روزشان در تکاپو هستند به نظاره بنشینند.

۲. بیدارسازی ذهن

اگر هر یک از توانایی های خدادادی انسان مختل شود برای برقراری ارتباط دچار مشکل خواهد شد؛ فردی موفق است که بر این محدودیت ها فردی غلبه کند و با وجود یک مشکل سعی داشته باشد روابط اجتماعی خوبی برقرار کند تا نه تنها خود از گردونه زندگی باز نماند، بلکه اطرافیان را نیز به دایره روابط اجتماعی خود میهمان کند.این موضوع با رسیدن به دوره سالمندی شکل دیگری به خود می گیرد. به این معنا که سالمندان به دلیل کهولت سن، معمولاً

به علاقه فرزندان در انتخاب کتاب احترام بگذارید

بپردازید. لازم نیست کل ساعتی که در فضای مطالعه هفتگی هستید به مطالعه بپردازید. سعی کنید کتاب مد نظرتان را با یکدیگر تحلیل کنید. هر چند محور این نشست هفتگی به نام کتاب است ولی اگر هفتاد درصد این زمان به خنده و صحبت گذشت، سخت نگیرید. به علاقه فرزندان در انتخاب کتاب احترام بگذارید بعضی از والدین از این که فرزندشان به خواندن ادبیات یا رمان بپردازد، می‌ترسند. بعضی دیگر از والدین این مطالعات را اصلا جز ساعت مطالعه فرزندشان به حساب نمی‌آورند. به جای اینکه سلیقه مطالعاتی وی را رد کنید سعی کنید با دوستی و احترام به سلیقه وی مطالعه‌اش را به مرور زمان به سمت خواندن نمونه‌های غنی تر حوزه مورد علاقه‌اش سوق دهید. مثلاً اگر فرزندان به خواندن رمان‌های به اصطلاح زرد علاقه مند است، مدتی با احترام به انتخابش و تحلیل رمان هایی که می‌خواند زمان هدایت تا سلیقه‌اش پخته شود. به مرور زمان با پیشنهادهای هوشمندانه رمان‌های بهتر و غنی تر ذهن وی را برای پذیرش سطوح بالاتر آماده کنید. این روش نباید آنقدر زیاد باشد که نوجوان آن را پس بزند. صبر داشته باشید و از نوجوانتان توقع نداشته باشید یک روزه

تماس داشته باشد و سپس به دهان، بینی، چشم‌ها و مواد خوراکی دست بزند. ویروس کرونا می‌تواند در بلند مدت نیز بر روی سطوح زنده باقی بماند. تحقیقات نشان می‌دهد ویروس کرونا به راحتی می‌تواند در هوای محیط گردش کند و باعث بیماری در افراد سالم شود. از همین رو، لازم است اعضای خانواده با شناخت و روش‌های انتقال ویروس، خود را از فرد مبتلا دور نگه دارند.

قرنطینه و تهویه مناسب

ایده آل‌ترین راهکار این است که فرد مبتلا به ویروس کرونا در اتاق مستقل، با حمام و توالت مجزا زندگی کند تا کمترین میزان ارتباط را با سایر اعضای خانواده داشته باشد. به این حال، اگر اختصاص یک اتاق مستقل میسر نباشد، فرد مبتلا باید در دورترین فاصله از دیگر اعضای خانواده قرار گیرد. به خصوص هر فردی آسیب‌پذیر از اعضای خانواده مانند سالمندان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، باید بیشترین فاصله را با فرد مبتلا داشته باشند. همچنین تهویه مناسب که بتواند هوای محیط خانه را تغییر دهد، کمک شایانی برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا می‌کند. بهتر است در محیط‌های بسته از تهویه مناسب استفاده شود و نیز پنجره‌ها برای گردش هوا باز بماند. یکی از راهکارهای مناسب این است که در اتاق فرد مبتلا به کرونا بسته باشد تا هوای آلوده اتاق وی به سایر مناطق خانه منتقل نشود.

بهداشت فردی

تمامی افراد خانواده و به ویژه بیماران مبتلا به کووید ۱۹ باید بهداشت تنفسی را تمرین کنند. باید در زمان عطسه و سرفه جلوی دهان خود را با دستمال آلوده را با رعایت موارد بهداشتی دفع کنند. رعایت بهداشت دست حتی از رعایت بهداشت تنفسی نیز مهم‌تر است.هر فردی در خانواده باید دستهایش را به طور مستمر بشوید، به ویژه پیش از غذا خوردن و بعد از تماس با سطوحی که احتمال می‌دهد به ویروس کرونا آلوده باشند. برای این کار باید به مدت حداقل ۲۰ ثانیه دست‌ها را با آب و صابون بشوید و یا با الکل ۶۰ درصد دست‌ها را ضدعفونی کنید.سازمان جهانی بهداشت می‌گوید افراد مبتلا به کرونا بهتر است از ماسک استفاده کنند تا قطرات آلوده در هوا و محیط پخش نشود و احتمال سرایت به دیگران کاهش یابد. همچنین افرادی که از این بیماران در خانه مراقب می‌کنند نیز باید از ماسک استفاده کنند. افراد سالم برای نظافت

با پا به سن گذاشتن پررنگ تر و مهم تر خواهد شد، چرا که ممکن است همه سالمندان ساعات ابتدایی یا انتهایی روزشان را در امکان عمومی مثل پارک ها سپری نکنند تا به این واسطه افراد جدیدی را وارد شبکه های دوستی شان کنند، به همین دلیل توصیه می شود دوستان قدیمی که به نوعی سرمایه هایی ارزشمند به حساب می آیند، حفظ شوند و در غیر این صورت با برقرار کردن ارتباط با آنها حتی به صورت تلفنی موجب شادی روحیه شان و البته انسجام بخشی به شبکه دوستان قدیمی شد.

۴. درک کردن جوانترها

درست است که گوشزد کردن اشتباهات یا اشکالات رفتاری به یک دوست، موجب بهبود رفتارهایش خواهد شد، اما منتقد بودن مستلزم این است که با زبانی نرم و البته تأثیرگذار بیان شود. حال تصور کنید قرار باشد فردی که پا به سن گذاشته، مدام از رفتار کوچک‌ترها انتقاد کند، طبیعی است که در این صورت محبوبیت خود را از دست خواهد داد.

بنابراین باید این مهم را به ذهن سپرد که سعی شود با وجود رسیدن به دوره سالمندی، جوانترها را به باد انتقاد نگرفت، چرا که آنها نیز باید بسیاری از اتفاقات را تجربه کنند تا بر اساس تجربه به دست آمده، صحیح ترین مسیر را انتخاب کنند و به این ترتیب محبوب بودن سالمندان و بزرگترها نیز حفظ شود.

به خواندن رثالیسم جادویی علاقمند شود. کتاب هدیه دهید به مناسبت‌های مختلف به وی کتاب هدیه دهید. مثلاً اگر به تازگی با دوست صمیمی‌اش به مشکل برخوردۀ است، در اولین مناسبت به وی کتابی در مورد دوست‌یابی یا دلجویی هدیه دهید. برای تشویق وی در هر زمینه‌ای بهترین هدیه کتاب است. اگر فرزندان در ورزشی فعالیت دارد، پس از هر پیشرفت کتابی به او هدیه دهید که وی را در مسیر هدفش تشویق می‌کند. مطالعه در هر زمینه‌ای که نوجوان‌تان به آن علاقه دارد، به وی کمک می‌کند تا در آن زمینه موفق‌تر باشد. فضای مناسب مطالعه در منزل ایجاد کنید در بعضی خانواده‌ها عادت بر این است که تلویزیون همه ساعات روز بی جهت روشن است. به جای آن ساعتی را در روز به آرامش و خواندن کتاب در کنار خانواده بپردازید. این ساعات در روز بهتر است در آرامش و پس از کار روزانه باشد. این ساعات روزانه را به بهترین نحو برای خانواده دلنشین کنید تا فضای ذهنی مثبتی از مطالعه در ذهن فرزندان نقش بگیرد. خرید هفتگی یا ماهانه بسته به بودجه خانواده، ماهانه یا هفتگی مبلغی برای خرید کتاب در نظر بگیرید. یک کتابخانه خانوادگی داشته باشید و با توجه به نظرات مختلف اعضای خانواده به تکمیل کتابخانه خانوادگی‌تان بپردازید. همۀ وی اعضای خانواده را در ساماندهی و تکمیل کتابخانه شریک کنید.

نکات قابل توجه درباره قرنطینه در زمان کرونا

اتاق این بیماران و در صورتی که قرار است با مایعات بدن بیمار مانند آب دهان، استفراغ و اسهال در تماس باشند حتما از دستکش استفاده کنند.

تمامی زباله‌های تولیدی فرد مبتلا به کرونا از جمله دستمال کاغذی، ماسک‌ها و دستکش‌ها باید در یک سطل زباله مخصوص جمع آوری شود. این سطح زباله باید دارای در و نیز یک پوشش نایلونی باشد و در زمان خالی کردن آن از دستکش استفاده شود.

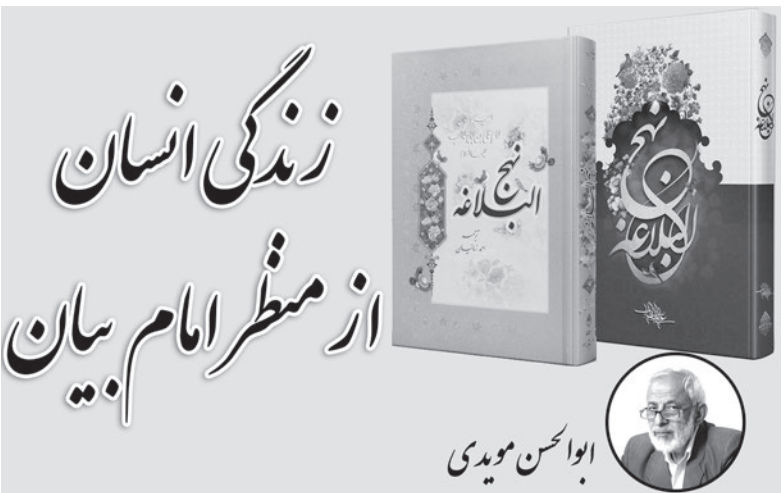
به صورت مشترک از هیچ وسیله‌ای استفاده نکنید

برای جلوگیری از انتشار احتمالی آلودگی از مصرف مشترک پتو، حوله، مسواک، لیوان و فنجان، ظروف غذاخوری و تجهیزات مانند تلفن همراه با افراد مبتلا به ویروس کرونا اکیدا خودداری کنید. اگر نیاز باشد که به ظروفی که مبتلایان به کووید ۱۹ از آن غذا خورده اند دست بزنید حتما از دستکش استفاده کنید و آن ظروف را با آب داغ و مواد شوینده بشوید. اگر وسایلی را نمی‌توانید بشوید (مانند تلفن همراه)، بهتر است آن‌ها را با مواد ضدعفونی کننده پاک کنید.

نظافت روزانه

بهتر است بصورت روزانه سطوح میز و صندلی را با مواد ضدعفونی کننده پاک کنید. باید به طور ویژه به ضدعفونی کردن سطوحی مانند دستگیره ها، در کابینت ها، کلید و پرز، توالت، سینک ظرف شویی و شیر آب که دائما احتمال آلودگی آن‌ها وجود دارد، توجه شود. افرادی که به ویروس کرونا مبتلا هستند بهتر است پس از استفاده از توالت، خود نسبت به نظافت و ضدعفونی کردن آن اقدام کنند. شواهد نشان می‌دهد ویروس کرونا در مدفوع انسان نیز وجود دارد و استفاده مشترک از سرویس بهداشتی می‌تواند سایر افراد خانواده را به ویروس کرونا مبتلا کند.





۵۴- وَ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: لَا غَنَى كَالْعَقْلِ، وَ لَا فَقْرٌ كَالْجَهْلِ، وَ لَا مِيرَاثٌ كَالْأَدَبِ، وَ لَا ظَهِيرٌ كَالْمُشَاوَرَةِ.

او او علیه‌السلام فرمود ا ثروتی چون عقل،

و فقری چون نادانی، و میراثی چون ادب و

پشتیبانیی چون مشورت نیست.

منظور از عقل آن خرد عاقبت‌اندیشی است که در عمل عواقب امور را می‌سنجد و با دقت

سعه صدر چیست؟

سعه صدر به معنای داشتن روح بزرگ است که همچون لاستیک تراکتور از امواج رد شود و تاب بر ندارد در حالی که افراد عادی مثل لاستیک دوچرخه، با اولین موج تاب بر می‌دارند. حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:اله الیاسه سعه الصدر(تهج البلاغه، حکمت ۱۷۶) شرط لازم برای پذیرش هر مسئولیتی، سعه صدر است. دعای حضرت موسی (علیه‌السلام) پس از رسیدن به مقام نبوت، سعه صدر بود که از خداوند خواست:رب اشرح لی صدرک(سوره طه، آیه ۲۷) البته موسی از خدا در خواست کرد و خدا به او اعطا نمود، ولی خداوند قبل از اینکه پیامبر درخواست کند، به او سعه صدر داد و فرمود:الم نشرح لک صدرک(سوره‌انشراح، آیه ۱)

تمثیلات حاج شیخ محسن قرائتی

بهترین زندگی در پرتو سخنان امام سجاد (ع)

شب تان را آباد کنید به بیداری و عبادت خلوت گزیدن با خدا.

ترس عبادت پیشگان و عبادت خاشعان و یقین و توکل واقعی مؤمن را از خداوند برای خود مسئلت کنید.

خداوند شما را هدایت کرد، اما راه صلاح را نرفتید و در پی خواهش دلتان رفتید. خداوند به شما پند داد، اما سنگین دل شدید و پند را ن‌نشنیدید.

خدا جوینده شماس‌ت ، اگر از درگاهش بگریزد و یابنده شماس‌ت اگر از نزدش فرار کنیید.

خداوند، حق شما را از ستمکاران می گیرد.

خداوند همه آفریدگان خود را محکوم به مرگ کرده است ، چه آن کس که او را به توحید بستاید و چه آن کس که او را انکار کند.

سزاورترین کارها در آئین عظمت خداوند، رحمت عطا کردن بر کسی است که از او طلب رحمت می کند.

هر کس را که خداوند حافظ و نگهدیان او باشد، سالم و سلامت می ماند، و هر کس را که خداوند توفیق هدایت عطا کند، دانا می شود و هر کس را که خداوند مقرب درگاه خود سازد، عنیمت و ثروت بیکران نصیبش می شود.



قلب دوستدار خدا

چه ویژگی دارد؟

امیر المؤمنین علی علیه السلام:
الْقَلْبُ الْمُحِبُّ لِلَّهِ يُحِبُّ كَثِيرًا النَّصَبَ لِلَّهِ، وَالْقَلْبُ الْأَلْهَى عَنِ...يُحِبُّ الرَّاحَةَ.

قلب دوستدار خداه خستگی

برای خدا را بسیار دوست

دارد و قلب بی خبر از یاد خداه

آسایش را دوست دارد.

تنبيه الخواطر: ج ۲، ص ۸۷

مقصود از «حکومت دینی» چیست؟

برخوردار است و براساس اراده تشریعی خدا شکل گرفته است. پس حکومت رسول ... و امام معصوم و نیز حاکمیت افرادی مانند مالک اشتر در زمان حضور معصوم و یا حکومت ولی فقیه جامع شرایط در عصر غیبت این گونه است.

اما طبق معنای دوم لازم نیست شخص حاکم ، منصوب مستقیم یا غیر مستقیم خدا باشد.در این صورت مجری این حکومت پشتوانه الهی ندارد و دینی بودن حکومت فقط به این معناست که قوانین دینی در این حکومت رعایت می شود. حتی طبق این معنا لازم نیست تمامی قوانین حکومت برگرفته از احکام و قوانین شرع باشد بلکه کافی است که تا حدودی

مسائل را پیش می‌برد و با اندیشیدن صحیح، سعادت دنیا و آخرت خویش را تأمین می‌کند طبعاً تأمین سعادت دو جهان ثروتی است که بالاتر از آن قابل تصور نیست. عکس آن جهالت است که عاقبت سنجی را ندارد و نمی‌تواند راه شقاوت از سعادت را تشخیص دهد در این صورت به همه چیز نیازمند است و هیچ فقری بالاتر از آن نیست چهل در اینجا مقابل عقل است نه علم

ادب میراثی ماندنی است که تا آخرین لحظات حیات همراه انسان است به خلاف مال که نابودشدنی است زیرا اموالی که بدون مشقت به دست آید بدون محاسبه از بین می‌رود ولی اگر ادب باشد اموال هم محاسبه و حفظ می‌شود. پس ادب میراث ماندگار است مشاوره، عقل دیگران را به عاریت گرفتن است وقتی انسان یک مسأله را باخرد جمعی می‌سنجد نتیجه بسیار مطلوب‌تری می‌گیرد و راهکاری که به این وسیله سامان می‌دهد دقیق‌تر و مستحکم‌تر است.

مراتب ذکر

ذکر دارای درجاتی است که اولین و پایین‌ترین مرتبه آن از تفسیر کلمه ذکر و اهل ذکر لفظی و زبانی شروع میشود و تا مرتبه انقطاع کامل و شهود و فنا ادامه مییابد.

در مرتبه اول ذاکر چون قلباً به خدا توجه میکند به قصد قربت اذکار مخصوصی را بر زبان جاری میسازد، بدون اینکه به معنای آن توجهی داشته باشد.

در مرتبه دوم به قصد قربت اذکار را میگوید و در همان حال معانی آنها را بر ذهن خطور میدهد. در مرتبه سوم زبان از قلب پیروی میکند و ذکر میگوید بدین صورت که چون قلب به خدا توجه میکند و در باطن ذات به معانی و مفاهیم اذکار ایمان دارد، به زبان فرمان ذکر میدهد. در مرتبه چهارم سالک نسبت به پروردگار جهان حضور باطنی و توجه کامل قلبی دارد و او را حاضر و ناظر و خودش را در محضر مشاهده میکند. از غیر خدا بریده و محبتش را به خدا اختصاص میدهد. جز خدا کمالی را نمیبیند تا به آن دل ببندد و مونسى را نمییابد تا با او انس بگیرد.

آثار ذکر

تقید به اطاعت از خدا

وقتی کسی به آن مقام رسیده باشد که درون جمال احдіث را مشاهده کند و خودش را در محضر او ببیند، بدون شک از دستوراتش پیروی خواهد کرد. و ممکن نیست انسان به مقام شهود و انس رسیده باشد ولی نسبت به او امر و نواهی خداوند متعال تقید و تعهد کامل نداشته باشد.

تقوای الهی؛ ابزاری برای بیرون راندن وسواس خناس از قلب انسان



وسوسه به قلبی که حرم الهی است، راه ندارد
«قَلْبُ الْمُؤْمِنِ غَرَضُ الرَّحْمَنِ؛ قلب مؤمن عرش الهی است»، قلبی که جایگاه یاد خداوند و حرم الهی است، وسوسه به آن راه ندارد و از آن فرار می‌کند، اما قلبی که خالی از یاد خداوند است، وسوسه به آن وارد می‌شود.

کار شیطان این است که با طواف به دور انسان، او را غافل کند، اما شعاع نورانیت انسان‌های باتقوا به واسطه یاد خدا، شیطان را از آنها دور می‌سازد.

یکی از وسوسه‌های شیطان این است که انرژی منفی را به درون قلب انسان پمپاژ می‌کند معاون تهذیب حوزه‌های علمیه یادآور شد: ذکر باید از قلب انسان برخاسته شود و اگر تنها لقلقه زبان باشد، فایده ای ندارد؛ چه بیاورند انسان‌های عالم که دارای علم زیاد هستند، اما در عین جاهل هستند، زیرا علم دارند اما به آن عمل نمی‌کنند، ذکر می‌گویند، اما قلبی نیست. حجت‌الاسلام والمسلمین ملکی در ادامه به موارد و مصادیق وسوسه اشاره کرد و گفت: وعده «آمزش» و «فزونى» به شما می‌دهد و به فحشا (و زشتی‌ها) امر می‌کند اما خداوند خداوند در این جهت، «فزونى» به شما می‌دهد و خداوند، قدرتش وسیع و (به هر چیز) داناست.»
وی با اشاره به این آیه، تصریح کرد: یکی از وسوسه‌هایی که شیطان انجام می‌دهد این است که انرژی منفی را به درون قلب انسان پمپاژ می‌کند، فقر تنها به معنای نداری نیست، بلکه فقر به معنای ناتوانی، نداشتن و غیره هم هست و شیطان همواره نداشتن، ناتوانی، قادر نبودن و موارد منفی را به انسان تلقین می‌کند.
شیطان گاهی انسان را به وسواس می‌اندازد، وسواسی در طهارت و نجاست، وسواسی اعتقادی، وسواسی در رفتار و غیره؛ خداوند

امام جعفر صادق علیه السلام میفرمایند : «ذکر بدین معناست که وقتی با چیزی مواجه میشوی که خدای تعالی به آن امر کرده آنرا انجام دهی و اگر نهی کرده بپرهیزی. (بحارالانوار - ج ۹۳ - ص ۱۵۵)

خضوع و فروتنی

کسی که قدرت و عظمت خدای متعال را مشاهده کند فقراً در برابر او خاضع میشود و از ضعف و قصور خویش همواره شرمند و سرافکنده است. امام صادق علیه‌السلام در حدیثی میفرمایند : معرفت تو ، به اینکه مورد توجه خدا قرار گرفتهای باعث خضوع و حیا و شرمندگی تو خواهد بود(بحار النوار - ج ۹۳ - ص - ۱۵۸)

عشق به عبادت

یکی دیگر از آثار نایل به مقام شهود ، علاقه شدید به عبادت و لذت بردن از آن است زیرا کسی که به بارگاه عظمت و قدرت پروردگار جهان باز یافته و خود را در محضر پروردگار جهان مشاهده میکند لذت مناجات و انس و راز و نیاز را بر هر لذت دیگری ترجیح خواهد داد. همین بندگان خاص الهی هستند که خدای را بدان عبادت میکنند که سزاوار پرستش است، نه به امید ثواب یا خوف از عقاب.

آرامش و اطمینان

دنیا محل گرفتاری و رنج و اندوه است این قبیل امور غالباً آسایش و آرامش را از انسان میگیرند. اما بندگان خاص خدا که به ذکر و انس با او مشغولند نگرانی و اندوه ندارند چون خدا را دارند همه چیز دارند. به امور دنیا دل نیست‌هاند تا از فقدان آنها در ترس و اندوه باشند. خداوند در قرآن میفرماید : «هر کس که از تفسیر کلمه ذکر و اهل ذکر

الْأُزِيد؛ ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم و ما به او از رگ قلبیش نزدیکی‌تر» تقویت ایمان فرزندان، آنان را از فتنه‌های روزگار در امان می‌دارد

حجت‌الاسلام والمسلمین ملکی با بیان اینکه ما برای مبارزه با وسواس و وسوسه باید تقوای خود را تقویت کنیم، افزود: ما باید اعتقادات خود را نسبت به خداوند متعال تقویت کنیم، بنا به فرمایش یکی از بزرگان، اگر اعتقادات درست شود، اخلاق مردم هم درست می‌شود.

وی اضافه کرد: ما برای اینکه فرزندانمان از فتنه‌های روزگار در امان بمانند، باید ایمان آنان را تقویت کنیم.

دوست بد از دیگر مصادیق وسوسه و وسوسه گراست

یکی دیگر از موارد و مصادیق وسوسه و وسوسه گر، دوست بد است که همسایه بد، والدین بد، فرزند بد، دوست بد، محیط بد، پیامک‌های انحرافی، صحنه‌ها و فیلم‌های بد، مهمانی و مجالس بد، سخنان بد و غیره را نیز شامل می‌شود.

وی بیان داشت: خداوند در آیه ۵۳ سوره اسراء می‌فرماید: ﴿وَ قُلْ لِّعِبَادِیْ یُقُولُوا الَّذِیْ هِیَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّیْطَانَ یُفَرِّغُ بَیْنَهُمْ إِنَّ الشَّیْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِیْنًا، و به بندگان مؤمن من بگو که در گفتگو با کافران سخنی را که نیکوتر است بگویند و از سخن ناشایسته بپرهیزند که مؤمنان فرمان تو را اطاعت خواهند کرد. بی‌تردید، شیطان با همین سخنان ناشایسته میان مردم فتنه‌انگیزی می‌کند، زیرا او برای انسان دشمنی آشکار است.»

زندگی خود را بر اساس سبک دستورات قرآنی تنظیم کن

انسان که اشرف مخلوقات است حق ندارد غیر احسن سخن بگوید، رعایت نکردن نزاکت و آداب در سخن گفتن، باعث اختلاف خانوادگی می‌شود.

بر اساس آیات قرآن کریم، شیطان برای انسان عدو مبین است، تنها شیطان وسوسه گر نیست، بلکه هوای نفس، انسان‌های شیطانی، فضاها، گفتارها و محیط‌ها نیز می‌توانند وسوسه‌گر باشند و ما باید خود را از چنگ وسوسه‌گران نجات دهیم که در غییراین صورت، هم دنیا و آخرت ما را خراب می‌کنند.

وی در پایان با بیان اینکه بر اساس سبک دستورات قرآنی، زندگی خود را تنظیم کنیم، اظهار داشت: ما باید مراقب باشیم که امید را از دست ندهیم، وقتی انسان امید را از دست بدهد، صدای منفی در درون انسان می‌پیچید و شیطان به درون او راه پیدا می‌کند.

منبع: جامعه‌الزهر

که حکومت دینی به معنای اول قابل تحقق نبود:
از میان اشکال مختلف حکومت ٬،«حکومت دینی» به معنای دوم اضطراراً پذیرفته می‌شود. برای تبیین معنای «اضطرار» به این مثال توجه کنید. از نظر فقه اسلامی خوردن گوشت مرده حرام است. لکن اگر مسلمانی در شرائطی قرار گرفت که بخاطر گرسنگی مشرف به مرگ است و مقداری گوشت مرده در اختیار اوست. در اینجا فقها به استناد ادله ی شرعی فتوا می دهند که خوردن گوشت مرده به مقداری که از مرگ نجات پیدا کند جایز است دراین صورت گفته می شود چنین شخصی مضطر به خوردن گوشت مرده است.

در بحث کنونی هم در شرایطی که تحقق

ما اعراض کرد زندگی سختی خواهد داشت(سوره طه ۱۲۴)

توجه خدا به بنده

هنگامی که بنده ، خدا را یاد کند خدای متعال نیز متقابلاً بندهاش را مورد عنایت و توجه قرار خواهد داد. خداوند متعال در قرآن میفرماید : مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم (سوره بقره ۱۵۲)

محبت خدا نسبت به بنده

یکی از آثار و نتایج ذکر ، محبت خدا نسبت به بنده است از آیات و احادیث استفاده میشود که وقتی بنده به یاد خدا باشد و از او پیروی نماید خدای متعال نیز متقابلاً او را دوست میدارد. در قرآن میفرماید : «به مردم بگو ، اگر واقعاً خدا را دوست دارید از من پیروی کنید تا خدا هم شما را دوست بدار (سوره آل عمران ۳۱)

موانع ذکر از دیدگاه قرآن

ذکر خداوند متعال با زبان و قلب راه غفلت زدایی است ولی گاهی موانعی بر سر راه قرار میگیرند که انسان را از تفسیر کلمه ذکر و اهل ذکر و یاد خداوند غافل نموده و سرگرم لذات مجازی و زود گذر دنیوی مینماید. قرآن کریم موانع ذکر را در سه عامل میداند :

شیطان

خداوند در قرآن میفرماید: اساهم ذکر ا...؛ شیطان آنها را از یاد خدا غافل کرد (سوره مجادله۱۹)

تکاثر و رقابتها

خداوند میفرماید: الهیکم التکاثر ؛ شما را افزون خواهی سرگرم نمود (سوره تکاثر)

آرزوها و خیال

در قرآن میفرماید: ویَلْیْهِم الامل ؛ آرزو آنها را سرگرم نمود (سوره حجر۳)

ذکر نجات بخش!



در اثر تبلیغات مسمومی که برخی اوقات علیه آیت ا... شاه آبادی استاد اخلاق امام داشتند سعی می کردند، دوست داران و مریدان آقا که نسبت به ایشان بدگمان کنند. به طور مثال یکی از تجار تهران که دو سه سالی بود خدمت آقا نمی رسید تعریف می کرد که من به شدت به آقا علاقمند بودم تا این که یک مرتبه کسی از من سؤال کرد تو شب‌ها کجا می روی؟ گفتم: درس آقای شاه آبادی در مسجد جامع. گفت: درس ایشان می روی؟! این توحید می گوید! طرز گفتنش طوری بود که من فکر کردم آقا کفر می گوید و دیگر خدمت ایشان نایدم، چون این قدر بد مطلب به من القا شده بود. بعد فکر کردم خوب آقای شاه آبادی اگر توحید نگوید، چه بگوید؟ و چند وقت بعد خواب دیدم قیامت شده و در صحرای قیامت جمعیت زیادی در آتش بودند. طبقه طبقه، مثل پله های استادیوم ورزشی، آتش بود و همه در این آتش بسیار عجیب می سوختند، وقتی که این جمعیت در درون آتش چشمشان به من افتاد صدایم زدند، فلانی به دادم!ن برس. گفتم: من برایتان چکار کنم؟ گفتند: باید بروی پیش آقای شاه آبادی، یک ذکر بگیری و ما را نجات بدهی. گفتم آقای شاه آبادی را کجا پیدا کنم؟ گفتند در آن باغ. دیدم باغ بزرگی است و وارد آن شدم و آقای شاه آبادی را دیدم که در یک سالن بزرگ و مرتب نشسته اند. وقتی قضیه را برایشان گفتم ایشان فرمودند: برو به آنها بگو من ذکری اعظم از ذکر یا حسین ندارم، باشد و ما باید خود را از چنگ وسوسه‌گران نجات دهیم که در غییراین صورت، هم دنیا و آخرت ما را خراب می‌کنند.

وی در پایان با بیان اینکه بر اساس سبک دستورات قرآنی، زندگی خود را تنظیم کنیم، اظهار داشت: ما باید مراقب باشیم که امید را از دست ندهیم، وقتی انسان امید را از دست بدهد، صدای منفی در درون انسان می‌پیچید و شیطان به درون او راه پیدا می‌کند.

منبع: جامعه‌الزهر

حکومت دینی واقعی امکان ندارد مسلمانان مضطر هستند که حکومتی را تشکیل دهند که «دینی» به معنای دوم است. پس در هر شرایطی نمی توان حکومت دینی به معنای دوم را تجویز کرد همانگونه که خوردن گوشت مرده در هر شرایطی تجویز نمی شود. اگر مردم اضطرار داشته باشند در آن هنگام می توانند به حکومت دینی به معنای دوم اکتفا کنند. چرا که در حکومت دینی به معنای دوم تا حدودی احکام الهی اجرا می شود و همین اندازه بهتر از حکومتی است که مطلقاً اعتنایی به احکام الهی ندارد.

بخش اعتقادات شیعه تبیان

منبع:

آیه ا... مصباح یزدی، مشکات هدايت، ج۱، ص۴۸-۴۷

غذای شب مانده چه خطرهایی دارد؟



گرم کرده و سپس میل کنند و از گرم کردن آن در مایکروویو و یا گرمکن خودداری کنند؛ زیرا غذا با این روش‌ها به خوبی گرم نمی‌شود و اگر خوب گرم نشود باعث انتشار میکروب در غذا می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: دمای فریزر باعث می‌شود برخی از میکروب‌هایی که در غذا رشد می‌کنند در محیط فریزر باعث توقف رشد آن شود. غذاها بعد از ۲ تا ۴ ساعت این قابلیت را دارند که میکروب‌ها به راحتی جذب کنند بنابراین پس از ۲ ساعت که از پخت آن گذشت و مصرف شد آن را در فریزر قرار دهید.

خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: مصرف غذای شب مانده علاوه بر تهدید سلامت فرد، ارزش غذایی پایینی دارد.

او تصریح کرد: ممکن است افراد غذای زیادی درست کنند و پس از مصرف مقداری از آن بماند و بخواهند آن را در روز بعد و یا روزهای بعد از آن استفاده کنند. تأکید می‌شود در این مواقع، غذا را بلافاصله بعد از سرد شدن بسته بندی و در یخچال قرار دهند و اگر می‌خواهند روزهای آینده میل کنند حتما در فریزر نگهداری شود.

افراد هنگام استفاده از غذای فریز شده باید آن را به مدت یک ربع تا نیم ساعت به خوبی

فواید خرما برای سلامت کودکان



خرما منبع خوبی از مواد معدنی همچون آهن، کلسیم، سدیم، منیزیم، پتاسیم و روی به حساب می‌آید. همچنین خرما حاوی ویتامین B۱، B۲، نیاسین، ویتامین B۶ و ویتامین K و منبع خوبی از قند و فیبر خوراکی است. خرما حاوی فروکتوز و دکستروز است که انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. تمامی این مواد مغذی برای کودک در حال رشد لازم است.

از آنجایی که خرما سرشار از مواد مغذی است مصرف آن به رشد جسمی و ذهنی کودک کمک می‌کند. نوزادان از شش ماهگی می‌توانند این ماده خوراکی را مصرف کنند. در شروع می‌توان خرما را به صورت پوره در رژیم غذایی نوزاد گنجاند. هرچند لازم است پس از اولین تغذیه نوزاد با هر ماده غذایی جدید سه روز منتظر ماند و در صورت عدم بروز حساسیت مجدد مصرف آن ماده غذایی را ادامه داد.

فواید خرما برای کودکان:

رشد مغز: پتاسیم برای رشد مغز بسیار مفید است و در خرما به وفور یافت می‌شود بنابراین برای رشد شناختی کودک می‌توان خرما را در رژیم غذایی او گنجاند.

پیشگیری از سوءهاضمه: خرما سوءهاضمه را درمان و باکتری‌ها یا مشکلات مرتبط با آن در روده را اصلاح می‌کند. مشکل سوء هاضمه در بسیاری از کودکان مشاهده می‌شود و به همین دلیل کودکان با مشکلات جسمی زیادی روبرو می‌شوند بنابراین به کمک خرما می‌توان کودک را در برابر سوءهاضمه حفظ کرد.

حفظ سلامت کبد: نوزادان بسیار حساس هستند بنابراین بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس و باکتری قرار دارند که می‌تواند اثر منفی بر کبد داشته باشد. اختلالات کبدی می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری‌های جدی همچون یرقان، حصبه و هیپاتیت شود.

استحکام دندان‌ها: مصرف خرما برای رشد دندان خوب است همچنین به تقویت لثه‌ها و دندانها کمک می‌کند.

رحمانی تأکید کرد: موادغذایی مانند لبنیات، سبزیجات و میوه‌ها به مدت طولانی در یخچال نگهداری نشود و افراد سعی کنند در خرید این مواد غذایی زیاده روی نکنند. بهتر است اقلام خوراکی را به اندازه مصرف روزانه خود خریداری کنید تا سریع مصرف شوند زیرا اگر به مدت طولانی در یخچال بمانند؛ باکتری‌ها می‌توانند در آن‌ها رشد کنند.

افرادی که غذای خود را با گرمکن یا مایکروویو گرم می‌کنند؛ بدترین روش را برای گرم کردن غذای خود انتخاب کرده اند، زیرا اگر غذایشان دارای میکروب باشد با این روش میکروب غذایشان از بین نمی‌رود و سمومی مانند افلاتوکسین وارد بدن می‌شود. اگرچه در ابتدا بدن از خود مقاومت نشان می‌دهد اما اگر این کار به صورت مداوم انجام شود، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. بنابراین بهتر است غذایی که برای بار دوم استفاده می‌شود کاملاً داغ شود و بعد مورد استفاده قرار گیرد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره غذاهای سرد گفت: باید هنگام سرو این غذا دقت کرد که حتماً کاملاً سرد باشد و به دمای محیط نرسد، زیرا اگر این غذا هم از میزان سردی آن کم شود و به دمای معمولی برسد؛ رشد باکتری به شدت افزایش پیدا می‌کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران

رابطه تنگاتنگ سلامت انسان با سلامت غذا



لاغری می‌شود و خشکی مغز و بی‌خوابی می‌آورد.

غذاهای سردی و گرمی چیست؟

غذاهای سردی پذیرای ویروس است و غذاهای گرمی بیماری را از ما دور می‌کند؛ با این همه چرا نمی‌توانیم از ناغذاهایی مانند کافه یا قهوه دوری کنیم شاید به دو سبب: نمی‌توانیم بر هوس خود چیرگی یابیم و دوم این که به غذایی برای نمونه قهوه، خو گرفته و عادت کرده‌ایم.

آب یخ، زکام(سرماخوردگی) دایمی یا خلط چرکی می‌آورد، آب یخ هم برای دمو‌های متعادل، هم برای صفریان بسیار داغ و همچنین برای سوداویان و بلغمی‌های سرمزاج، بسیار سردی‌آور است؛ ماهیت آب، سرد است و آب‌یخ سوپر سرد.

سخن بر سر این است که هم بستنی و هم آب‌یخ، مغز را سرد می‌کند و زکام و گریپ می‌آورد؛ همان‌ها که بهشان سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌گوییم. پس از گذشت سالیان پیامد خوردن آب‌یخ و بستنی، پارکینسون، ام‌اس و آلزایمر خواهد بود؛ سه بیماری که تنگاتنگ کارکرد آشفته مغزند؛ از آن سو هیچ اگر پزشک به بیماری سفارش کند که روزی ۷ لیوان آب بخورد و به وی بگوید که مرگ و زندگی‌اش بستگی به آن دارد، شاید بیمار چندروزی پیروی کند و سپس به فراموشی بسپارد؛ ولی نشدنی‌ست خوگرفته به کافه یا قهوه، بامداد که از خواب بیدار شد در مسیررفتن به دفتر کار فراموشش کند. آنان بر این باورند که هوشیارتر می‌شوند و با نیروی تمرکز بیشتری به کارها می‌رسند؛ آنان برای سوده‌های کافه آماده‌اند زبان‌هایش- سوزش شکم و بی‌خوابی- را به جان بخرند؛ اما پیامد دانه‌های کافه تنها این نیست؛کافه سرد است و از هر سو که نگاه کنید زیانبار است. سبب

چه کنیم تا بعد از خوردن حبوبات دچار نفخ نشویم؟

می‌شود خیلی‌ها در استفاده از آن احتیاط کنند. برای کاهش نفخ حبوبات نکات زیر را به کار ببندید:

بهتر است ۲۴ ساعت قبل از طبخ، حبوبات خیس بخورند و در طی این مدت آب آن را چند بار تعویض کنید. حبوبات خیس شده را پیش از طبخ داخل دستمال نخی بریزید و کمی مالش دهید تا بتوانید پوست شان را جدا کنید. این کار تا حد زیادی باعث کاهش نفخ آن‌ها می‌شود. حبوبات را با ادویه‌های گرم و خشک مانند زنجبیل و دارچین و نعناع سرو کنید. هیچ وقت آبی که حبوبات را با آن پخته‌اید، در غذا نریزید. حبوبات را جدا پخته یا نیم پز کنید، آبکش کرده و بعد در غذا بریزید. ۳۰۲ ساعت پیش از خوردن حبوبات میوه

دوغ یک نوشیدنی سالم و سنتی نزد ما ایرانیان

است. دوغ یکی از فرآورده های شیر است و دارای فواید و خاصیت های زیادی است.

دلیل خواب آور بودن دوغ چیست؟

خیلی اوقات اکثر افراد بعد از نوشیدن دوغ احساس خواب آلودگی به آنها دست می دهد، علت خواب آور بودن دوغ بدلیل پپتیدهای موجود در کازئین که از پروتئین های موجود در شیر است، می باشد. برخی از پزشکان طب سنتی نیز پیشنهاد می کنند برای داشتن یک خواب آرام و راحت دوغ بنوشید و از خواب خود نهایت لذت را ببرید. از این رو بدلیل خواب آور بودن دوغ توصیه می شود قبل از کارهایی که احتیاج به هوشیاری کامل دارند از مصرف دوغ بپرهیزید.

آیا دوغ گازدار مفید است؟

بهطور کلی اکثر کارشناسان و پزشکان معتقد هستند از مصرف دوغ گازدار می بایست



فواید دوغ

بپرهیزید. دوغ گازدار مخصوصا به افرادی که دارای بیماری های گوارشی هستند توصیه می شود اکیدا پرهیز نمایند. زیرا مصرف دوغ گاز دار می تواند باعث برخی بیماری های گوارشی مثل زخم اثنی عشر، ورم معده، نفخ شکم و برخی مشکلات گوارشی دیگر شود. دوغ گاز دار بصورت کلی برای سلامت انسان ضرر دارد و باعث ایجاد برخی مشکلات گوارشی می شود.

فواید دوغ خوردن

- دوغ دارای ویتامین های B و D است از اینرو می تواند در تامین این ویتامین ها به بدن کمک نماید.

- دوغ از رشد و نمو بسیاری از باکتری های مضر در سیستم گوارشی انسان جلوگیری می نماید.

- دوغ های سنتی خیلی بهتر از دوغ های صنعتی هستند بیشتر بدلیل احتمال آلودگی های میکروبی در بسته بندی آنها است. از اینرو سعی نمایید دوغ های سنتی را بیشتر استفاده

کرد. دمو‌ها و صفراویان در تابستان و بهار می‌توانند از کشمش و گردو کم کنند و به جایش آلو برگون بی‌هسته بیفزایند؛ چون سرشت بدنشان کمی سردپسند است و آلو هم سرد.

استفاده از سبزی‌هایی مانند برگ چغندر(به جای اسفناج ناخوب) سرشار ویتامین آ است. در هنگامه زکام، می‌توان از غذاهای آبکی و گرم مانند سوپ سبزی و آش سبزی با لیموترش و روغن زیتون خام استفاده کرد. چاشنی‌هایی مانند زردچوبه، زنجبیل و زعفران و دارچین از ویژگی آنتی‌اکسیدانی برخوردارند یا به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کنند. جوانه گندم و جوانه یونجه از پروتئین خوب و سالمی برخوردارند.

داروی خواب خوش، از جنس شیمیایی نیست بلکه داشتن خواب منظم است. داشتن خواب بسنده و بیش‌از ۸ ساعت می‌تواند به خودی خود جلوی رفتن به سمت داروهای خواب‌آور را بگیرد که شگفت‌انگیز است؛ زیرا کم‌خوابی استرس می‌آورد و خواب منظم ضداسترس است. خواب بسنده انسان را از ویروس در امان می‌دارد. استفاده از آفتاب پیش از ۱۰ بامداد جلوگیری کمبود ویتامین «دی» در بدن است.

مواد غذایی ضد سامانه ایمنی بدن

سیر و پیاز سرخ‌شده در روغن زیتانبار است. غذاهای پرچرب و سرخ‌کردنی و فراوری مانند سوسیس و کالباس و فست فودها بیماری به دنبال دارد؛ در حالی که ارغمان غذاهای گرم برای ما یک زندگی گرم است.

در پزشکی ایرانی هرکس مسئول تندرستی خودش است و از داروها معجزه‌ای ساخته نیست. پزشکی سنتی انسان را معتاد داروهای گیاهی نمی‌کند که بیمار، کیسه‌کیسه عرقیات و گیاه بخرد و با خود به خانه ببرد و خانه‌اش را تبدیل به گیاه‌درویی کند؛ و به جای این که غذا را به جای دارو بخورد، مدام گیاه‌دارو را به جای غذا میل کند. پزشکی سنتی داروهای ما را تغییر نمی‌دهد که داروی گیاهی را جایگزین داروهای شیمیایی کنیم بلکه غذای ما را تغییر می‌دهد یا به ما می‌آموزد یا چه ترفندهایی هوس بستنی‌خوردن را از خود دور سازیم.

ایرانیان باستان تنها دو نوبت غذا می‌خوردند؛ چاشت و سپس شام سرشرب درست هنگامی که خورشید پشت می‌کند؛ و ناهارشان تنها مغزا و میوه بود. هیچ انسانی در هیچ جای دنیا از زیان خوردن ناهار ایمن نیست زیرا دچار چرت‌زدن و تنبلی و کرختی می‌شود؛ و بدنی که از غذا خسته و کسل است نمی‌تواند به خوبی کار کند.

خواص شگفت‌انگیزِ قارچ



قارچ‌هایی که در معرض نور خورشید قرار داشته‌اند، سطح ویتامین D را افزایش داده و می‌تواند به اندازه مصرف مکمل ویتامین D برای سلامتی سودمند باشد.

احساس سیری برای مدت طولانی: مصرف قارچ با افزایش احساس سیری و کاهش گرسنگی و نیاز به مصرف غذای بیشتر در طول روز مرتبط

نمایید.

- دوغ به هضم غذا کمک می کند و التیام بخش نیز است.

- دوغ به گردش بهتر خون در بدن انسان کمک می کند.

- برخی از سردردها که ناشی از گرمی هوا می باشد، با نوشیدن دوغ التیام می یابد.

- نوشیدن دوغ از بوی بد دهان نیز جلوگیری می کند.

دوغ بهتر است یا نوشابه

این یکی از سوالاتی است که برای خیلی ها پیش می آید که نوشیدن دوغ بهتر است یا نوشابه؟ نوشیدن نوشابه باعث مضرات زیادی برای بدن است برخی از مهمترین مضرات مصرف نوشابه عبارتند از:

- پوسیده شدن دندانها - ابتلا به چاقی - سوء تغذیه - تاثیر بد روی کلیه ها - پوکی استخوان

آیا دوغ ضد سرطان است؟

دوغ یکی از بهترین و سالم ترین نوشیدنی ها است و به علت اینکه این فرآورده مستقیما از شیر بدست می آید و بسیاری از ترکیب ها و پروتئین های موجود در شیر را دارد، بسیاری از کارشناسان تغذیه معتقد هستند دوغ همانند شیر می تواند دارای خاصیت ضد سرطانی باشد.

آیا بعد از غذا می توان دوغ خورد؟

نوشیدن دوغ پس از مصرف غذاهای گوشتی می تواند در برخی مواقع می تواند باعث بیماری درد مفاصل شود.

سه راهکار مفید برای تسکین میگرن



میگرن با علائمی مثل سردرد آزاردهنده، سرگیجه، حساسیت به نور و صدا، اختلالات بینایی، بی‌حسی، احساس سوزن سوزن شدن و حتی ناتوانی در تفکر و تمرکز می‌تواند خودش را نشان دهد. فردی که برای مدت سه ماه و هر ماه حدود ۱۵ روز یا بیشتر دچار سردرد است و مدت هشت روز با علائمی از سردرد میگرنی مواجه است به میگرن مزمن مبتلاست.

واقعیت این است که افراد مبتلا به میگرن مزمن، بیشتر روزها علائمی از بیماری دارند و زمانی که حمله میگرنی تمام شد، حمله بعدی شروع می‌شود. در این بین، خود مراقبتی می‌تواند به این افراد کمک زیادی کند. راهکارهایی که می‌تواند عوارض میگرن مزمن روی سلامت روان را کاهش دهد عبارتند از:
حرک داشته باشید: برای افرادی که هر روز بیشتر درگیر سردردهای شدید میگرنی هستند، ورزش دشوار به نظر می‌رسد اما می‌توانید به جای ورزش، تحرک و فعالیت بدنی خود را در طول روز بیشتر کنید. پیاده‌روی، انجام امور منزل، استفاده از پله به جای آسانسور و٬٬٬پیشنهادهای ساده‌ای برای افزایش تحرک هستند.

مراقب خدواتان باشید: خود مراقبتی عبارتی است که اغلب در رسانه‌ها مطرح می‌شود اما آن مواجه می‌شود. خود مراقبتی در واقع اولویت بندی زمانی است که فرد به خود اختصاص می‌دهد. خود مراقبتی می‌تواند جدا شدن از شبکه‌های اجتماعی، اولویت بندی کردن کار و زندگی، مطالعه کردن، چرت زدن، تماشای فیلم مورد علاقه یا صرف وقت برای انجام یک کار هنری باشد.

به دیگران کمک کنید: زمانی که فرد دچار حمله میگرنی خفیف است می‌تواند با تمرکز کردن روی دیگران تا حدودی ذهن خود را از درد دور کند. یکی از سخت‌ترین بخش‌های این راهکار، اقدام به شروع انجام کاری برای دیگران است اما زمانی که فرد فعالیت خود را شروع کند به تدریج احساس درد کمتری خواهد داشت.

است و باعث می‌شود که این ماده خوراکی گزینه مناسبی برای افرادی باشد که وزن خود را تحت کنترل دارند.

سلامت روده: قارچ همچنین حاوی پروبیوتیک‌های خاصی است که باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند و می‌تواند به رفع بوی بد دهان کمک کند.

کمک به سیستم ایمنی بدن: قارچ حاوی میزان قابل توجهی از آنتی اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند.

کاهش خطر سرطان: مصرف مرتب قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان و جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات مرتبط است.

سلامت قلب: دیواره سلولی قارچ حاوی بتاگلوکان است. این نوع فیبر محلول که معمولا در جوی دوسر یافت می‌شود، کلسترول را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

