

۲



تقدیر از بازیکن لارستانی  
عضو تیم ملی فوتبال نایبانیان کشور

۳



دولت وعده ارزیابی فوری استان‌ها برای اجرای  
تقسیمات کشوری را به مجلس داده است

۸



فراهم شدن امکان ثبت‌نام غیرحضور  
داوطلبین شورای اسلامی شهر در لارستان

۸



سخن نماینده شیراز چه نتیجه‌ای  
دربر دارد؟

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و نهم - یکشنبه ۲۴ / ۱۲ / ۹۹ - سی‌ام رجب المرجب ۱۴۲۲ - ۱۴مارس ۲۰۲۱ - شماره ۱۶۸۲ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

۲

کسب نشان برنز  
مسابقات نقاشی ژاپن  
توسط هنرمند لارستانی

۳

نیروی گارد آهنین  
سپاه پاسداران را  
بهبتر بشناسیم

۶

مهارت‌های لازم برای  
ترغیب فرزندان به نماز

۷

ورزش و پیشگیری از  
ابتلا به دیابت

۸

آیت‌الله سیدمجتبی  
موسوی لاری: دانشمندی  
که آوازه اسلام را  
جهانی کرد

## نیروهای متعهد و تحصیل کرده های دلسوز، در شورای شهر نام نویسی کنید.

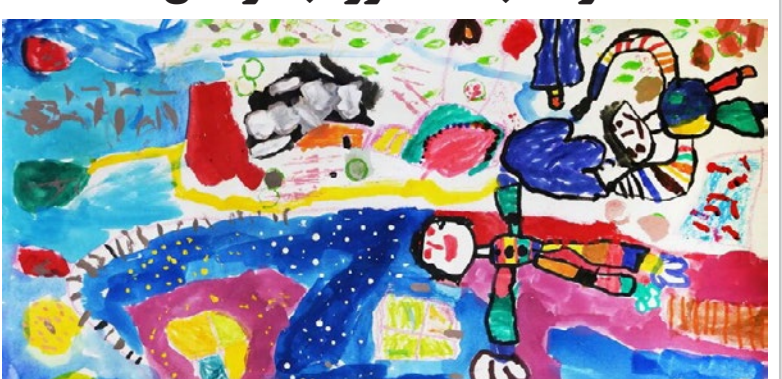
### دوره کنونی دوره حساسی است، فرصت را غنیمت بشمارید



### انتخابات پیش رو و شرایط مهم آن

در سال جدید حداقل دو انتخابات مهم داریم  
۱- انتخابات شوراهای شهر و شهرستان و روستاها  
۲- انتخابات ریاست جمهوری  
در جریان انتخابات ریاست جمهوری، در سال  
آینده مطالبی به عرض عزیزان خواهد رسید  
اما در انتخابات شوراهای نكاتی را به عرض  
خواهیم رساند.  
نکته اول این‌که وظیفه حقیقی شورای شهر  
را باید از وظیفه محوله و محدود فراتر برد  
مثلاً پیگیری توسعه شهرها و شهرستان‌ها  
و رفع نیازهای اقتصادی، کشاورزی، صنعتی،  
انرژی و ... به عهده کیست؟ منطقه ما منطقه  
حساس است و چهار سال پیش رو سالیهای  
حساس برای استان فارس است. صحبت‌های  
برخی مسئولین قوای مقننه در تقسیم برخی  
استان‌ها از جمله فارس اهمیت انتخاب برای  
ما سخت‌تر و خطر انتخاب ناموفق را دوچندان  
می‌نماید.  
این مسأله در همه انتخاباتها طبیعی است  
که اگر خوب انتخاب کنیم حسن آن به  
خودمان برمی‌گردد و اگر بد گزینش نماییم،  
گرفتاری‌های آن‌دامنگیر خودمان خواهد شد.  
پس به هوش باشیم از نیروهای جوان،  
متخصص، کاردان، شجاع، فعال، برنامه‌ریز،  
مدیر و مدیر که بتوانند کارها را پیش ببرند و در  
کارها احساس ناتوانی و خستگی ننموده بلکه  
از حقوق جامعه و مردم به نحو مطلوب دفاع  
نمایند، گزینش کرده و اختیارات شهرستان و  
شهرها را به اینگونه اشخاص بسپاریم.

### کسب نشان طلا توسط کودک لارستانی در مسابقات کشور «بلغارستان»



عضو مرکز شماره ۷ کانون کرمانشاه نشان نقره  
گرفتند و «ارمیتا چنگیزی» ۸ ساله از بهبهان  
استان خوزستان نیز نشان برنزی را از آن خود  
کرد.  
در همین حال دیپلم افتخار مسابقه بین‌المللی  
نقاشی کودکان بنسکا کشور بلغارستان در  
سال ۲۰۱۹ نیز به «زینب ظفری» عضو ۵  
ساله مرکز کانون لواسان استان تهران و «پیار  
نصیریان» ۵ ساله از کانون بهبهان خوزستان  
تعلق گرفت.  
پادآوری می‌شود در این دور از مسابقه‌ی  
نقاشی بنسکا بلغارستان بیش از ۸ هزار اثر از  
۶۳ کشور جهان با هم رقابت کردند که از این  
میان ۸۹۰ اثر از سوی کانون پرورش فکری  
برای شرکت در این رویداد ارسال شد.

### امام جمعه لارستان: مسوولان، مشکل معیشتی و گرانی‌ها را حل کنند

اما کافی نیست.  
این مسوول بر لزوم توجه به رشد تولید و رونق  
داخلی تأکید کرد و یادآور شد: صرفه‌جویی  
و بهینه‌سازی هزینه‌های تولید و همچنین  
بروزرسانی کارخانجات قدیمی، افزایش نظارت  
بر بازار تولید و توزیع، مقابله قاطعانه با احتکار  
و گرانی‌های بی‌منطق را از جمله راهکارهای  
مقابله با مشکلات اقتصادی برشمرد.  
حجت‌الاسلام موسوی خرم، با بازخوانی  
بخش‌هایی از بیانات رهبر معظم انقلاب به  
مناسبت عید سعید مبعث، تصریح کرد: بررسی  
جبهه نرم دشمن در عرصه جنگ نرم بسیار  
مهم است که تحریف و دروغ‌گویی از سوی  
جبهه استخبار، شگرد وارونه‌نمایی حقایق از  
شاخصه‌های این جنگ محسوب می‌شود.  
وی با ابراز تأسف از تسلیع شدن کشور متجاوز  
عربستان علیه ملت یمن به پیشرفته‌ترین  
تجهیزات نظامی از سوی آمریکا، اذعان داشت:  
در ۶ سال اخیر انواع حملات ناجوامردانه را  
علیه ملت مظلوم یمن از سوی عربستان انجام  
شده اما هیچکس صدای دفاع از حقوق بشر را  
نشنید ولی انصاری ۵ موشک به عربستان زده  
و در پی آن سازمان ملل بیانیه داده است.  
امام جمعه لارستان، با بیان اینکه بنا به فرموده  
مقام معظم رهبری دو عامل صبر و بصیرت  
در جامعه می‌بایست تقویت شود، اضافه کرد:  
جوانان با استفاده از فرصت فضای مجازی  
در جامعه به امیدآفرینی و ایستادگی و صبر  
تشویق و ترغیب کنند.



گلوگاه‌هایی که عرصه را اینگونه بر مردم تنگ  
می‌کنند شناسایی شود و مشکلات حل شود.  
این استاد حوزه و دانشگاه با بازخوانی گوشه‌هایی  
از بیانات اخیر رهبر معظم انقلاب، خاطر نشان  
کرد: شیوع کرونا در وضع معیشت مردم مؤثر  
است اگر چنانچه ادامه پیدا کند، همینطور بدتر  
خواهد شد و مشکلات بیشتر می‌شود و باید  
بتوان هر چه زودتر کلک این بلای طبیعی را  
کند، متأسفانه امروز وضع معیشت مردم خوب  
نیست.  
وی با انتقاد از گرانی میوه‌های شب عید به  
دلیل وجود دلالتان در بازار، ادامه داد: بایستی  
مسوولان مشکل معیشتی و گرانی‌ها را حل  
کنند و با استفاده از نظر کارشناسان مشکلات  
را رفع کنند.  
حجت‌الاسلام موسوی با اشاره به اینکه اگر  
مقدار مشخصی مرغ در بازار عرضه می‌شود،  
باید رصد شود که نحوه توزیع آن چگونه بوده  
است، عنوان کرد: باید با افزایش نظارت‌ها،  
زمینه در دسترس قرارگرفتن اقلام به دست  
مردم فراهم شود.  
امام جمعه لارستان خطاب به مسوولان، گفت:  
اگر بدنال حل ریشه‌ای مسائل هستیم، باید  
دیدگاه درونی به مسائل داشته باشیم و نباید  
همه چیز را به برجام و گشایشی که قرار است  
آمریکا و اروپا ایجاد کنند، گره بزنیم.  
وی با تأکید بر ایجاد انضباط مالی و اصلاح  
ساختار بودجه، تصریح کرد: با ورود مجلس  
شورای اسلامی بخشی از این کار انجام شده

### اطلاعیه

بدینوسیله به استحضار عزیزان می‌رساند:  
اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس در  
حال برگزاری پویش ملی فصل سبز زندگی  
با محوریت طلاق، اعتیاد و خشونت خانگی  
می‌باشد.  
از آنجا که مخاطبان این رویداد فرهنگی،  
اجتماعی مربوط به گروه‌های سنی کودک  
و خردسال، نوجوان، جوان و بزرگسال  
میباشد، از علاقمندان به شرکت در این  
پویش دعوت به عمل می‌آید.  
جهت اطلاعات بیشتر به سایت [www.omidamaz.ir](http://www.omidamaz.ir) و با صفحه آپارات [www.Aparat.com/omidamaz](http://www.Aparat.com/omidamaz)  
و یا با شماره واتس آپ ۰۹۰۲۳۰۸۶۶۱ تماس حاصل فرمایید.

## میلاد لارستان

را در فضای مجازی  
دنبال کنید

اینستاگرام: [milad\\_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)  
سروش: [milad.larestan](http://milad.larestan)  
ایتا: [miladeelarestan](https://www.aita.com/miladeelarestan)

حوادث و کشفیات

### بازداشت برگزار کنندگان عروسی پر سر و صدا

با اقدام قاطع دادستان گراش، چهار برگزار کننده اصلی یک مراسم عروسی که بازتاب زیادی در فضای مجازی داشتند بازداشت شدند.

به گزارش میلادلاستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سعید کشاورز دادستان عمومی و انقلاب شهرستان گراش گفت: برگزاری یک عروسی در چهارشنبه و پنجشنبه هفته گذشته منجر به تشکیل پرونده شد و در حال حاضر چهار نفر به اتهام تهدید سلامت عمومی در بازداشت موقت هستند.

او، ضمن توصیه شهروندان به رعایت قانون بیان کرد: در مورد موضوع سلامت عمومی جدی هستیم و طبق مقررات با کسانی که به قانون بی توجهی کنند برخورد قضایی می‌شود. کشاورز، تصریح کرد: بر اساس مصوب ستاد کرونا برگزاری هر گونه مراسم عروسی و عزاداری در شرایط قرمز و نارنجی ممنوع است و در شرایط زرد و آبی نیز نیاز به مجوز اداره امکان نیروی نظامی دارد.

\*\*\*

### توقیف ۲۰ فروند شناور غیر مجاز به دلیل انتقال گردشگران به جزایر



جانشین فرمانده مرزبانی هرمزگان، گفت: شناورهای غیر مجازی که اقدام به جابه جایی گردشگران از بندرعباس به جزایر استان می‌کنند، توقیف می‌شوند.

سرهنگ عبدالله لشکری، جانشین فرمانده مرزبانی هرمزگان گفت: طی روزهای گذشته ۲۰ فروند شناور غیر مجاز که مسافران و گردشگران را از بندرعباس به جزایر استان از جمله قشم و هرمز منتقل می‌کردند، توقیف شدند.

سرهنگ لشکری، افزود: طرح برخورد با شناورهای غیر مجاز همچنان ادامه دارد.

با توجه به شیوع ویروس کرونا و با تصمیم ستاد استانی مدیریت بیماری کرونا، اکنون سفر به جزایر قشم و هرمز تنها از طریق اسکله شهید حقانی بندرعباس و با انجام تست کرونا و منفی بودن نتیجه آزمایش امکان پذیر است.

### ساخت پره‌های توربین بخار در نیروگاه برق بندرعباس



مدیرعامل شرکت تولید برق هرمزگان گفت: با همت متخصصان بومی پره‌های متحرک و ثابت توربین بخار در نیروگاه حرارتی برق بندرعباس طراحی و ساخته شد.

حسین سلیمی، مدیرعامل شرکت تولید برق هرمزگان با اشاره به طراحی، ساخت و نصب پره‌های متحرک و ثابت توربین بخار با همت متخصصان بومی در نیروگاه حرارتی برق بندرعباس، گفت: این پره‌ها از نوع ضربه‌ای هستند و از تکنولوژی خاصی برای ساخت آن‌ها استفاده شده است.

سلیمی افزود: پره‌های متحرک با همکاری شرکت‌های دانش بنیان ساخته و بر روی روتور توربین واحد ۳ نیروگاه بندرعباس نصب شد. وی گفت: با تکمیل بر دانش متخصصان داخلی مولد برق (کتیفایر)، سیستم آب ژاول سازی و شبکه کنترل و مانیتورینگ کلرزی هم در نیروگاه بندرعباس طراحی و ساخته شد.

نیروگاه حرارتی برق بندرعباس بزرگترین نیروگاه جنوب کشور است که نقش مهمی در تأمین برق بندر شهید رجایی و صنایع بزرگ هرمزگان دارد.

این نیروگاه هزار و ۳۲۰ مگاواتی به طور متوسط روزانه ۵۴۰ مگاوات برق تولید می‌کند.

### برگزاری دوره تربیت مربی پایه هلال احمر در لارستان



دوره تربیت مربی پایه هلال احمر با شرکت ۳۶ نفر در لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان، مجتبی شریف زاده مسئول آموزش جمعیت هلال احمر لارستان درخصوص این دوره گفت: این دوره در مرکز آموزش‌های تخصصی و میدانی امداد و نجات منطقه جنوب با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی و با حضور داوطلبان جمعیت هلال احمر لارستان و

شهرستان‌های همجوار برگزار شد. وی افزود: این دوره با حضور ۳۶ نفر در ۲ مرحله کتبی و عملی به اجرا درآمد. شریف زاده با بیان اینکه داوطلبانی که در آزمون کتبی نمره قبولی کسب کنند در حضور داوران استانی و شهرستانی نسبت به ارائه اسلایدهای آموزشی خود اقدام می‌کنند، اضافه کرد: در انتها به قبول شدگان نهایی گواهینامه مربیگری اعطاء می‌شود.

### کسب نشان برنز مسابقات نقاشی ژاپن توسط هنرمند لارستانی



ایرانی برگزیده شدند. بر اساس فکری کودکان و نوجوانان موفق به دریافت هفت نشان و سه دیپلم افتخار از بیست‌وهفتمین مسابقه بین‌المللی نقاشی کودکان انجمن هیکاری کشور ژاپن شدند که در این میان عضو کانون فارس نیز حضور دارد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس، این مسابقه با موضوع «آزاد» در سال ۲۰۱۹ برگزار شد و از میان ۱۸ هزار و ۵۹۳ اثر از ۷۳ کشور جهان ۱۰ کودک و نوجوان

برای برگزیده شدند. بر اساس این خیر، زینب کیان‌نژاد عضو ۱۴ ساله کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان فارس، مرکز فرهنگی هنری لارستان از مسابقه بین‌المللی نقاشی کودکان انجمن هیکاری کشور ژاپن، لوح تقدیر و نشان برنزی دریافت کرد. لازم به یادآوری است کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با ارسال ۵۵۱ اثر نقاشی اعضای خود در سراسر کشور، در بیست‌وهفتمین مسابقه بین‌المللی نقاشی کودکان انجمن هیکاری کشور ژاپن شرکت کرد.

### حفظ وحدت، رمز تداوم پیشرفت‌های ایران است



داکتون تلاش‌های بسیاری در این زمینه داشته‌اند. تصریح کرد: دشمن اعلام کرده ایران برای تبدیل شدن به یک قدرت جهانی فاصله چندانی ندارد و از همه مولفه‌های لازم برخوردار است و به زعم دشمن، ایران تنها در اقتصاد ضعیف است و از این رو، تلاش خود را به کار بسته تا اقتصاد ایران را فلج کند. این مقام ارشد اطلاعاتی استان فارس، ادامه داد: در چنین شرایطی، باید با حفظ وحدت و همدلی، برای شکست تلاش‌های خصمانه دشمنان در مصاف و نبرد اقتصادی تلاش کنیم. وی، با اشاره به تلاش استکبار جهانی در زمینه ایجاد تفرقه و توطئه های دشمنان برای تضعیف نظام و ناکارآمد جلوه دادن آن، بر اهمیت حضورحادکثری شرکت مردم در انتخابات پیش رو تأکید کرد. مدیر کل اطلاعات استان فارس، از اهل سنت درخواست کرد که با حضور حداکثری خود همگام با دیگر اقشار ملت ایران در انتخابات آینده، نقشه دشمنان را خراب کنند.

این مقام ارشد اطلاعاتی استان فارس، افزود: حضور اکثریت مردم، مشروعیت نظام را عینیت می‌بخشد و اقتدار و سربلندی نظام و حکومت اسلامی را در جهان در پی دارد. وی، اضافه کرد:

وظیفه اداره کل اطلاعات استان فارس، تأمین امنیت و آسایش برای همه اقشار مردم استان و حفظ نظام است. مدیرکل اطلاعات استان فارس، اظهار کرد: وزارت اطلاعات، تأمین امنیت و آسایش همه مردم ایران به دور از هر نوع تعصب مذهبی و قومی را بر عهده دارد و در این مسیر، تفاوتی ندارد که شهروندان کشور، مسلمان یا غیرمسلمان یا اینکه شیعه یا سنی باشند. شیخ عبدالصمد ابونجمی امام جمعه اهل سنت خنج نیز در سخنانی، وظایف اداره کل اطلاعات کشور، ارزوی موفقیت کرد.

او، از تلاش و زحمات شبانه روزی وزارت اطلاعات در برقراری امنیت و صیانت از آرمان‌های انقلاب و میهن در داخل و خارج از کشور قدردانی کرد و برای متولیان و تأمین‌کنندگان امنیت کشور، ارزوی موفقیت کرد. این مقام ارشد اطلاعاتی استان فارس، گفت: شهرستان خنج مشکلات زیادی دارد که با وجود مشکلات معیشتی و کمبودها مردم خنج همیشه مسالمت نظام را بر خواسته خود ترجیح می‌دهند.

در این دیدار، برخی از علما، روحانیون و معتمدان اهل سنت شهرستان خنج به بیان دیدگاه‌های خود پرداختند.

### تقدیر از بازیکن لارستانی

### عضو تیم ملی فوتسال نایب‌نایان کشور



طی آئینی از سوی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان، از بازیکن لارستانی عضو تیم ملی فوتسال نایب‌نایان کشور تقدیر شد. به گزارش میلاد لارستان، در یک دیدار صمیمی محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان با مرتضی کریمی ملی پوش تیم فوتسال نایب‌نایان کشور و جمعی از ورزشکاران روستای «چاگری» تجلیل شد. در این دیدار رئیس اداره ورزش لارستان، ضمن تقدیر از جوان شایسته لارستانی و خانواده این

ورزشکار بخاطر زحمات ارزشمندی که برای موفقیت ملی پوش کشورمان کشیده، به بررسی مسائل و مشکلات این ورزشکار و دیگر ورزشکاران پرداخت و قول مساعد جهت رفع کمبودهای ورزشی به آنان داد. وی افزود: اینکه با کمترین امکانات جوانی مانند مرتضی کریمی توانسته از دورترین نقطه کشور به تیم ملی کشور راه پیدا کند و حتی سهمیه حضور در مسابقات پارالمپیک را کسب کند، مایه افتخار است.

### تجلیل رئیس اداره ورزش و جوانان از کشتی گیر لارستانی



رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان، از کشتی گیر عنوان دار لارستانی تجلیل کرد. به گزارش میلادلاستان به نقل از روابط عمومی هیئت کشتی لارستان، محمدحسن طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان از محمدرضا عسکریور لارستانی که چند روز پیش اردوی تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان جمهوری اسلامی ایران را با موفقیت پشت سر گذاشت و مدال برنز پیکارهای کشتی آلیش قهرمانی بزرگسالان کشور را کسب کرد، با اهدای لوح سپاس و هدیه نقدی پنج میلیون

ریالی تقدیر کرد. گفتنی است محمدرضا عسکریور از کشتی گیران شایسته لارستان و استان فارس است که چندین عنوان قهرمانی کشور را دارد و در اردوی های تیم ملی کشتی آزاد نونهالان تا بزرگسالان حضور داشته است. این کشتی گیر لارستانی روز پانزدهم اسفندماه ۱۳۹۹ علیرغم ضرب خوردگی شدید از ناحیه دنده عنوان سوم رقابت های کشتی آلیش قهرمانی بزرگسالان کشور را از آن خود کرد و به اردوی تیم ملی این رشته راه یافت.

### شهر لطیفی لارستان؛ از سازه‌های دیرینه تا گام‌های نخستین طراحی شهری



اهمیت این موضوع هم اینک سرلوحه کار و برنامه های مدیریت شهری قرار گرفته و در محل گذرگاه ها و ورودی و خروجی شهر لطیفی اقدامات و خدمات و زیرساخت های عمرانی از جمله ساخت بوستان ها، پارک های بزرگ با معماری و امکانات و تجهیزات روز در دستور کار قرار گرفته است. لطیفی را می توان مجموعه درهم تنیده‌ای از محله‌های کهن و نو دانست که سازه‌های دیرینه در کنار نوساخت‌ها، پارک ها، بوستان ها و میلمان شهری آش آینده و افق روشنی را برای مردمان و آیندگان این شهر نوید داده است.

#### اصلاح و بازنگری طرح هادی شهر لطیفی

شهردار لطیفی یکی از اقدام های اساسی مجموعه مدیریت شهری در گام نخست را اصلاح و بازنگری در طرح هادی این شهر هشت هزار نفری دانست و گفت: بسیاری از اهداف و اقدام ها و طراحی کالبد شهری و توسعه زیرساخت های عمرانی و خدمات بستگی به ساماندهی و اصلاح این طرح مهم داشته‌مهدی حیدری در مصاحبه با ایرنا اضافه کرد: یک بار درسال ۱۳۹۰ برای شهر لطیفی طرح هادی روستایی تهیه و تدوین شده بود اما از آنجا که این طرح متناسب با اصول و مقررات و قوانین جاری در شهرداری ها و وزارت کشور نبود اساس این طرح دوباره تغییر و بازنگری شد. وی بیان کرد: مهمترین پیامد و کارکرد مثبت این تغییر و اصلاح ساختار که از دل آن طرح ها و ایده های نو برای افق ۱۴۰۵ در شهر لطیفی طراحی و عملیاتی شد، مربوط به تعیین حریم و تغییر کاربری اراضی کشاورزی اطراف شهر بود که با هماهنگی، تعامل و مشارکت خود مردم و با استفاده از ظرفیت های قانونی این اراضی به شهر الحاق شدند. شهردار لطیفی بیان کرد: از محل اجرای این طرح و الحاق اراضی به شهر، درآمدی افزون بر ۲ هزار میلیارد ریال نصیب شهرداری شد و همچنین سطح سرانه این نهادفردولتی حدود ۱۰ برابر رشد یافت و این ایده و تغییر خود باعث ایجاد تحولات عظیم عمرانی، خدماتی و فرهنگی در شهر و شهرداری لطیفی شد. حیدری اظهار داشت: البته علاوه بر تأمین این میزان درآمد همچنین این تغییر و بازنگری سبب اصلاح ساختار و توسعه امور زیربنایی شهری، توزیع عادلانه امکانات، کنترل و نظارت بهتر بر روند توسعه کالبدی شهر، ایجاد تناسب جمعیتی و خدمات و صدور سند مالکیت نیز برای شهرداری و شهروندان شهر لطیفی شد.

#### ارتقای درجه شهرداری لطیفی از سه به پنج

وی با بیان اینکه درجه شهرداری ها بر اساس شاخص هایی از جمله بر حسب جمعیت و میزان و نوع درآمدها تعیین می شود، گفت: توانستیم درجه شهرداری لطیفی را با همکاری

اعضای شورای اسلامی و البته با جذب همین درآمدها علاوه بر توسعه شهر و افزایش میزان رفاه شهروندان از سه به پنج ارتقا دهیم. شهردار لطیفی همچنین با اشاره به نصب و راه اندازی نیروگاه خورشیدی در محوطه و ورودی شهرداری نیز گفت: این طرح برای نخستین بار در شهرداری لطفی اتفاق افتاد و به عنوان الگو در کشور نیز مطرح شد. وی گفت: شهرداری لطیفی با همکاری و هماهنگی اعضای شورای شهر اقدام به نصب نیروگاه خورشیدی ۸۰ کیلو واتی با هزینه و سرمایه گذاری اولیه حدود هفت میلیارد ریال وام قرض الحسنه کرد که هم اینک میزان سرمایه گذاری آن به رقمی افزون بر ۵۰۰ میلیارد ریال افزایش یافته است. حیدری افزود: همچنین بر اساس قرارداد ۲۰ ساله با اداره توزیع برق لارستان نیز ماهیانه مبلغ ۲۷۰ میلیون ریال بابت تولید تأمین برق به شهرداری لطیفی پرداخت می کند که این اقدام باعث رفع بسیاری از مشکلات و تأمین هزینه های جاری و حتی عمرانی شهرداری شده است.

#### عمران شهری

شهردار لطیفی همچنین یکی از رویکردها و جهت گیری اساسی در حوزه زیباسازی شهر و با توجه به موقعیت استراتژیک و محل ورود مسافران به بندرهای جنوبی را توسعه زیرساخت های عمرانی و احداث پارک و مراکز تفریحی، گردشگری و تجاری به خصوص در ورودی های شهر از هر دو سمت لارستان و هرمزگان عنوان کرد. حیدری گفت: چهار پارک شامل سلامت با مساحت افزون



۲۲ اسفند ماه

## سالروز تاسیسی بنیاد شهید انقلاب اسلامی

روز بزرگداشت شهدا و سالروز تأسیس بنیاد شهید انقلاب اسلامی
شهادت فنا شدن انسان برای نیل به سرچشمه نور و نزدیک شدن به هستی مطلق است. شهادت عشق به وصال محبوب و معشوق در زیباترین شکل است.

بنیاد شهید در ۲۲ اسفند سال ۱۳۵۸، به فرمان امام(ره) تاسیس شد و دارای شخصیت حقوقی و استقلال مالی و اداری است و امور آن طبق مقررات و قوانین مربوط به نهادهای عمومی غیردولتی و در چهار چوب اسانسانمه مصوبه و آیین نامه های مربوط زیر نظر رئیس جمهور و نظارت عالیه مقام معظم رهبری اداره می شود. احیا، حفظ و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت طلبی، زنده نگه داشتن یاد شهیدان و حفظ آثار آنان، تجلیل و تکریم از خانواده های معظم شهیدان، جدید در امور فرهنگی خانواده‌های‌شاهد، خوداتکالی و قانونمند کردن ارایه خدمات به آنان و بسیج امکانات نظام به منظور پراکندن عطر ملکوتی شهادت در جامعه، محور فعالیت های این نهاد مقدس است. البته سابقه اولیه این نهاد به دوران آغاز قیام امام(ره) به سال ۱۳۴۲، بازمی‌گردد. بعد از قیام خونین پانزده خرداد ۱۳۴۲ گروهی از روحانیون انقلابی و مبارز و افراد نیکوکار به دستور امام(ره) ماموریت یافتند تا به خانواده‌های شهدا رسیدگی کنند، که این کار در طول سال های مقاومت و مبارزه ادامه یافت و در سال های۵۷– ۱۳۵۶، دامنه وسیع تری پیدا کرد.

بعد از پیروزی انقلاب، برای سامان دادن بیشتر به امور شهدا و خانواده های آنان، با فرمان امام(ره) بنیاد آغاز به کار کرد که با آغاز جنگ تحمیلی و بیشتر شدن تعداد شهیدان، وظیفه و تکلیف بنیاد شهید سنگین تر شد.
**اهداف و رسالت ها**
مجموعه اهداف و رسالت های بنیاد به طور اختصار عبارتند از:

## سفته را چگونه تنظیم کنیم؟

در تنظیم سفته ، این امکان وجود دارد که بدهکار،سفته ای را که صادر می کند ، بدون ذکر نام طلبکار به وی بدهد که در این صورت فرد می تواند یا خودش در سررسید برای گرفتن پول اقدام کند یا این که آن را به دیگری حواله بدهد.

در صورتی که سفته برای شخص معینی صادر شود، نام و نام خانوادگی او در سفته آورده می شود، در غیر این صورت به جای نام او نوشته می شود در «وجه حامل». در صورتی که نام خانوادگی یک شخص معین نوشته شود، این شخص طلبکار می شود و در غیر این صورت هر کسی که سفته را در اختیار داشته باشد طلبکار محسوب می شود و می تواند در سر رسید سفته مبلغ آن را طلب کند البته اگر سفته عندالمطالبه باشد، صادرکننده باید به محض مطالبه مبلغ آن را پرداخت کند.

**سفته ، بدون نام**

در تنظیم سفته ، این امکان وجود دارد که بدهکار،سفته ای را که صادر می کند ، بدون ذکر نام طلبکار به وی بدهد که این طوری فرد می تواند یا خودش در سررسید برای گرفتن پول اقدام کند یا این که آن را به دیگری حواله بدهد، عبارت «حواله کرد» در سفته به شخص دارنده این اختیار را می دهد که بتواند سفته را به دیگری منتقل کند، ولی اگر «حواله کرد» خط زده شود، دارنده سفته نمی تواند آن را به دیگری انتقال دهد و تنها خود وی باید برای وصول آن اقدام کند، علاوه بر آن می تواند با پشت نویسی آن را به شخص دیگری انتقال دهد.

نکته: اگر سفته سفید و فقط امضا شده به نکته: اگر سفته سفید و فقط امضا شده به شما داده شود شما می توانید به خط خود یا دیگری متن آنرا کامل کنید و مشکلی از این حیث متوجه شما نخواهد بود.

شما می توانید سفته را واخواست نکنید و به همان صورت دادخواست مطالبه سفته به دادگاه دهید در این صورت فقط می توانید از امضا کننده روی سفته وجه آنرا مطالبه کنید و علیه ظهر نویس امکان شکایت نیست مطلب دیگری اینکه اگر سفته را واخواست نکنید و مستقیما دادخواست بدهید اگر بخواهید در ابتدا و قبل از صدور رای قطعی اموال بدهکار را توقیف کنید می بایستی خسارت احتمالی که مبلغ آنرا قاضی مشخص خواهد کرد در صنوق دادگستری اریزب نمایید تا اجازه توقیف اموال ( تامین خواسته) به دست بیاورید

اگر با توجه به نکته ذکر شده در بالا تمایل داشتید سفته را واخواست کنید می بایستی ظرف ۱۰ روز از سررسید واخواست نمایید و ظرف یک سال دادخواست مطالبه سفته دهید در غیر این صورت نمی توانید علیه ظهرنویس اقامه دعوی کنید. و در آخر مطالبه سفته تا ۲۰ میلیون تومان در صلاحیت شورای حل اختلاف و بیشتر از آن در صلاحیت دادگاه می باشد.

رنگین کمان یکی از زیباترین پدیده های طبیعت است. شاید در روزهای بارانی دیده باشید که پس از بند آمدن باران و بالا آمدن خورشید، ناگهان نوارهای رنگی به هم چسبیده در آسمان پدیدار می شود که زیبایی شگفت انگیزی دارد.

این پدیده می تواند برای کودکان بسیار جالب باشد چون آن ها نمی دانند که این یک پدیده ی طبیعی است. رنگین کمان در اثر تابش نور خورشید به قطرات باقی مانده باران در هوا به وجود می آید و دارای هفت رنگ است.

رنگین کمان از نوارهای رنگی به هم چسبیده تشکیل می شود که مانند کمان بر فراز آسمان ایجاد می شود. به همین دلیل به آن رنگین کمان (کمان رنگی) گفته می شود.

. رنگ های رنگین کمان عبارتند از:

۱. قرمز – نارنجی – زرد – سبز – آبی – نیلی – بنفش

هر یک از این رنگ ها معنی خاصی دارند :

**۱. قرمز**
رنگ قرمز اولین رنگ در رنگین کمان است که در بالای آن وجود دارد. قرمز همیشه رنگ انرژی

### نقش کودکان در حفظ محیط زیست و سلامتی

به بچه‌ها بگویند یک درخت بکارند. شکی در این نیست که کاهش دی اکسید کربن و آلودگی هوا سلامت بدن کودکان را تضمین می‌کند.

به بچه‌ها کمک کنید در گلدان گل بکارند. برای پاسداشت از زمین و محیط زیست یک کاردستی درست کنند.

– زنده نگه داشتن یاد و نام شهیدان و حفظ آثار آنان و اجرای فرامین امام(ره) در خصوص رسیدگی شایسته و همه جانبه به امور خانواده های شاهد.

– تکریم و تجلیل از یادگاران عزیز شهدا، مفقودین و اسرا.

– تبیین حق عظیم شهیدان و خانواده های آنان. فعالیت های فرهنگی بنیاد

متعاقب صدور فرمان مورخ ۱۳۶۵/۱/۶امام(ره) مبنی بر رسیدگی بیشتر به امور فرهنگی یادگاران شاهد، شورای طرح و برنامه شاهد، متشکل از نماینده ولی فقیه و رئیس بنیاد، وزرای فرهنگ و آموزش عالی، بهداشت،

درمان و آموزش پزشکی و آموزش و پرورش، نسبت به تدوین اساسنامه اقدام کردند. متعاقبا ستادهای ویژه‌ای از قبیل شورای طرح و برنامه ریزی، ستاد امور تحصیلی فرزندان شاهد در

بنیاد شهید و وزارتخانه های ذریبط پیش بینی و سازماندهی شد و برای بهینه ساختن فعالیت های فرهنگی و تداوم پیگیری جدی آن ها، لزوم تشکیلات مستقل در بنیاد شهید موضوعیت یافت و برای این منظور درسال ۱۳۷۲، معاونت فرهنگی تاسیس گردید و به تدریج با تغییر صعودی هرم سنی فرزندان شاهد و شرایط و موقعیت آن ها، تحولاتی را در ساختار تشکیلاتی خود ایجاد کرد که هم اکنون در قالب چهار اداره کل(آموزش عمومی، آموزش عالی، پرورشی و مددکاری و مشاوره) امور فرهنگی همسران و فرزندان معظم شهدا را برنامه ریزی، سازماندهی و اجرا می نماید.

با مواد زائد کمپوست (کود) درست کنید و آن را برای کاشت گیاه در یک بطری شیشه‌ای بریزید. استفاده از کودهای حیوانی و گیاهی به جای کودهای شیمیایی نقش مهمی در رابطه حفظ محیط زیست و سلامتی بدن انسان و حیوانات دیگر ایفا می‌کند. با cd های قدیمی کاردستی درست کنید. در مقوله حفظ محیط زیست و سلامتی دور ریختن لوازمی مثل cd که صدها سال طول می‌کشد تا در طبیعت تجزیه شوند بحثی مهم و حیاتی است.

برای این‌که پای زنبورها را به حیاط منزل، باز کنید بذر گل‌های وحشی را در گلدان یا باغچه بکارید.

بچه‌ها را به طبیعت‌گردی ببرید و از آن‌ها بخواهید برگ درختان مختلف (مثلا برگ درخت پرتقال، برگ‌های لطیف یا برگ‌های زبر)، گل‌ها یا حشرات و پرندگان مختلف را شناسایی کنند.

یک دستمال کاغذی را داخل یک بشقاب بگذارید. حالا بذرها (مثل بذر شاهی و گشنیز) را روی دستمال کاغذی بریزید. اگر بشقاب را در جای روشن بگذارید، جوانه‌های کوچک خیلی زود رشد می‌کنند. دستمال کاغذی نباید خشک شود، پس مرتب آن را خیس کنید. وقتی جوانه‌ها قد کشیدند و تا ۷ سانتی متر رسیدند، آماده استفاده و خوردن هستند.

بچه‌ها را به پیک نیک ببرید و قوانین حضور در طبیعت بدون آسیب زدن به آن را یادآوری کنید. باغچه خانه یا بالکن را تزئین کنید و یک دکوراسیون جذاب برای آن درست کنید تا بچه‌ها برای نگهداری از گل و گیاه ترغیب شوند. اگر فنجان چینی یا شیشه‌ای لب پر در خانه دارید از آن به عنوان گلدان استفاده کنید.

## معانی رنگهای رنگین کمان

بودن می شناسند و در آن همه چیز روشن و شاد است.
رنگ زرد باعث می شود که افکار در ذهن افراد است. قرمز همیشه به نشان دادن شور و حرارت هم معروف بوده است. در رنگین کمان نیز این رنگ به معنای جنب و جوش است.

**۲. نارنجی**

دومین رنگ در رنگین کمان رنگ نارنجی است. رنگ نارنجی از ترکیب قرمز و زرد تشکیل می شود و به اندازه ی رنگ قرمز آتشین و تند نیست و رنگ گرمی است. نارنجی در رنگین کمان نماد خلاقیت است و نماد زیادی عقل و انرژی می باشد.

نارنجی کمی از پویایی رنگ قرمز را داراست ولی باملاحظه تر و کنترل شده تر از آن است. این رنگ می‌تواند خلاقیت و بازیگوشی فرد را افزایش دهد و تعادل در زندگی را به ارمانگن بیاورد.

**۳. زرد**

سومین رنگ در رنگین کمان، رنگ زرد است. این رنگ زیبا همرنگ خورشید است و باعث طراوت می شود. معمولا رنگ زرد را با پر انرژی و اشتیاق است و طول موج بسیار بالایی دارد. همچنین رنگ قرمز نماد جنب و جوش و امنیت است. قرمز همیشه به نشان دادن شور و حرارت هم معروف بوده است. در رنگین کمان نیز این رنگ به معنای جنب و جوش است.

**۴. سبز**

چهارمین رنگ در رنگین کمان رنگ سبز است. این رنگ از ترکیب آبی و زرد تشکیل می شود. رنگ سبز مرکز طیف است و موجب آرام بخشی افراد می شود. همچنین این رنگ را رنگ باروری نیز می دانند و آن را به عنوان نماد هماهنگی، تعادل، رشد و سلامتی می شناسند. رنگ سبز در رنگین کمان به معنای طبیعت است.

**۵. آبی**

پنجمین رنگ در رنگین کمان رنگ آبی است. اولین چیزی که با فکر کردن به رنگ آبی به ذهن می رسد، آسمان و آقیانوس است. آبی به عنوان رنگ الهویت شناخته شده است. در واقع استفاده از رنگ آبی در زندگی باعث ایجاد صلح

با مواد زائد کمپوست (کود) درست کنید و آن را برای کاشت گیاه در یک بطری شیشه‌ای بریزید. استفاده از کودهای حیوانی و گیاهی به جای کودهای شیمیایی نقش مهمی در رابطه حفظ محیط زیست و سلامتی بدن انسان و حیوانات دیگر ایفا می‌کند. با cd های قدیمی کاردستی درست کنید. در مقوله حفظ محیط زیست و سلامتی دور ریختن لوازمی مثل cd که صدها سال طول می‌کشد تا در طبیعت تجزیه شوند بحثی مهم و حیاتی است.

برای این‌که پای زنبورها را به حیاط منزل، باز کنید بذر گل‌های وحشی را در گلدان یا باغچه بکارید. بچه‌ها را به طبیعت‌گردی ببرید و از آن‌ها بخواهید برگ درختان مختلف (مثلا برگ درخت پرتقال، برگ‌های لطیف یا برگ‌های زبر)، گل‌ها یا حشرات و پرندگان مختلف را شناسایی کنند.

یک دستمال کاغذی را داخل یک بشقاب بگذارید. حالا بذرها (مثل بذر شاهی و گشنیز) را روی دستمال کاغذی بریزید. اگر بشقاب را در جای روشن بگذارید، جوانه‌های کوچک خیلی زود رشد می‌کنند. دستمال کاغذی نباید خشک شود، پس مرتب آن را خیس کنید. وقتی جوانه‌ها قد کشیدند و تا ۷ سانتی متر رسیدند، آماده استفاده و خوردن هستند.

بچه‌ها را به پیک نیک ببرید و قوانین حضور در طبیعت بدون آسیب زدن به آن را یادآوری کنید. باغچه خانه یا بالکن را تزئین کنید و یک دکوراسیون جذاب برای آن درست کنید تا بچه‌ها برای نگهداری از گل و گیاه ترغیب شوند. اگر فنجان چینی یا شیشه‌ای لب پر در خانه دارید از آن به عنوان گلدان استفاده کنید.

امام خامنه‌ای رهبر فرزانه انقلاب اسلامی در روز ۷۵/۱۲/۲۰ با حضور در راهیان نور در یادمان شهدای هویزه حضور یافتند و یاد شهیدان والامقامی را که در دفاع از حریم پاک این منطقه از میهن اسلامی به شهادت رسیدند، گرامی داشتند.

راهیان نور که طی سال های دفاع مقدس توسط گروه‌های مردمی خودجوش متشکل از رزمندگان شکل گرفته بود در ایامی خاص نظیر عید نوروز، ایام محرم و… برای بازدید از مناطق جنگی سامان می‌دادند و محل‌هایی نظیر یادمان‌های فعلی شلمچه، اروندکنار و فتح‌المبین مورد بازدید این کاروان‌ها قرار می‌گرفت.

راهیان نور در واقع یک موزه جنگ زنده و الهام بخش مردم ایران است که با برخورداری از ظرفیت‌های بازگویی و تصویرسازی حساسه‌های رزمندگان، جانبازان و شهیدان گرانقدر، فرهنگ مقاومت، ایثار و شهادت را در فضای جامعه احیا می‌کند و سبب ماندگاری انقلاب اسلامی در افکار عمومی می‌گردد.

بر اساس مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی؛

۲۰ اسفندماه به عنوان « روز ملی راهیان نور» در تقویم رسمی کشور ثبت شد که این

و تفاهم می شود.

به عبارتی دیگر رنگ آبی همیشه نشان از تسکین و آسودگی دارد و در رنگین کمان به معنی الوهیت است.

**۶. نیلی**

ششمین رنگ در رنگین کمان، رنگ نیلی است. نیلی پر رنگ تر از آبی است و به معنی بی نهایت است. این رنگ را نماد عقل، شهوه، و تسلط بر نفس می دانند و آن را به عنوان پلی بین

متناهی و نامتناهی می شناسند.

به دلیل پر رنگ تر بودن رنگ نیلی نسبت به رنگ آبی، انرژی این رنگ از آبی بیشتر است و در رنگین کمان به معنی ابدیت است.

**۷. بنفش**

آخرین رنگ در رنگین کمان، رنگ بنفش است که از ترکیب رنگ قرمز و آبی تشکیل می شود. بنفش بالاترین و رقیق‌ترین نمود نور است و در سمت مخالف رنگ قرمز قرار می‌گیرد.

واقع بنفش به پایان و هم چنین آغاز ارتعاش انرژی معروف شده است و نماد عشق به بشریت و نماد خانواده های بزرگ منش می باشد. در رنگین کمان نیز بنفش نماد معنویت است.

## نکته‌های کاربردی برای ماندگاری بیشتر عطر

**۳.حمام، قبرستان عطر ها**

درست که به آن ها ادوتویلت گفته می شود ولی نباید در حمام نگهداری شوند. متداول ترین اشتباه در نگهداری طولانی مدت عطر نگه داشتن بطری آن در حمام است.

**۴. نگهداری در جعبه اصلی**

وقتی هنوز نمی دانید مناسب ترین جا برای نگهداری از عطر کجا می تواند باشد به جز جعبه ی اصلی آن به جای دیگری فکر نکنید. شاید بنظر برسد که این ها تنها یک جعبه مقوایی ساده هستند اما ان ها برای نگهداری از عطر ساخته شده اند.

**۵. نسخه کوچک عطر**

برای جلوگیری از خراب شدن عطر مورد علاقه تان نسخه کوچک تری از عطر را هم خریداری کنید تا در مسافرت ها به جای بردن عطر اصلی بطری کوچکتر آن را به همراه داشته باشید.

**۶.بطری عطر را تکان ندهید**

اگرچه بنظر می رسد که تکان دادن عطر به رایحه و بوی آن کمک می کند اما در واقعیت برعکس آن را انجام میدهد مشابه اکسیژن تکان خوردن یک عطر باعث اکسیداسیون ناخواسته رایحه عطر مورد علاقه تان می شود.

## ۲۰ اسفند؛ روز ملی راهیان نور



موضوع نشان دهنده اهمیت و تاثیر این جریان بزرگ فرهنگی مردمی می باشد. گرمایداشت یاد، خاطره و آرمان‌های بلند و جاودانه شهیدان هشت سال دفاع مقدس و حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه) و تکریم و تجلیل از مجاهدان و فعالان عرصه راهیان نور و تأکید بر لزوم اجرای توصیه‌ها و رهنمودهای ارزنده و راه‌گشای مقام معظم رهبری در راستای رشد و تعالی از اهداف حرکت عظیم و پربرکت راهیان نور است: در شرایطی که دشمنان انقلاب در پی کمزنگ ساختن روح مقاومت و بصیرت جامعه اسلامی و تسلیم جمهوری اسلامی ایران هستند، زنده‌نگه‌داشتن حماسه دفاع مقدس و مقابله با هرگونه تحریف در قبال حوادث و رخدادهای آن، همچنین تلاش در روایتگری صادق، شیوا و تأثیرگذار در ماجرای ایستادگی ایرانیان سرافراز مقابل استکبار جهانی و ارتش بعثی صدام خواهد توانست اردوگاه دشمن را خاموش و ناامید کند و روند حرکت جبهه مقتدر خودی به سمت تحقق بیانیه گام دوم انقلاب و آرمان‌های تمدن‌ساز پیش رو را تحکیم و سرعت بخشد.

## وسایل غیر ضروری در سفر را بشناسید



**۱. لوازم بهداشتی اضافی**

تنها لوازم ضروری حمام را با خود حمل کنید. شامپو، نرم کننده، ژل شستشوی صورت، کرم بعد از آفتاب.

**۲. لباس های دقیقه آخری**

حداقل چند دست لباس با خود بردارید، ولی فقط لباس هایی که می دانید به آن ها احتیاج پیدا می کنید. حتما قبل از شروع سفر همه لباس هایاتان را یک بار در تن امتحان کنید تا مطمئن شوید که هنوز هم اندازه تان است و پوشیدن آن ها شما را خوشحال می کند. همیشه احتمال دارد که در عجله قبل از سفر هیجان زده شوید و لباس هایی را در لحظه آخر بخرید که بعداً بفهمید فقط فضایی الکی در چمدان اشغال کرده بودند. لازم نیست حتماً لباس هایتان نو باشند.

**۳. وسایل ارزشمند**

وسایل ارزشمند نیز از وسایل غیر ضروری در سفر هستند . ارزشش را ندارد که آن ها را با خود به سفر ببرید.

**۵. اتو مو و صاف کننده مو**

شاید برای بیرون رفتن در خیابان، استفاده از صاف کننده مو جزء ضروریات باشد. ولی در تعطیلات اینطور نیست!

**۶. حوله**

حوله هایی را در اختیارتان قرار می دهند، راهکار مناسب استفاده از حوله های مسافرتی میکروسکوپی مایکروفایبر است که آب را به خوبی جذب می کند و به سرعت خشک می شود.

**۷ کتاب و مجله**

با این که مطالعه کردن یکی از بهترین عادت ها است اما کتاب ها و مجلات هم بسیار جایگر هستند و هم سرتگین. همچنین جلد های سفت و ضخیم برخی از کتاب ها هم می توانند مشکل ساز شوند.

**۸-مواد غذایی**

همراه داشتن مواد غذایی و تنقلات در داخل چمدان هم می تواند دردسر ساز باشد. این هم بستگی به نحوه سفرتان دارد. به جای غذاها، می توانید از تنقلات کم‌حجم و مقوی همراه داشته باشید. فراموش نکنید که بخشی از لذت سفر، امتحان کردن غذاهای محلی و خوردنی های شهرهای مختلف و ایجاد تنوع در عادت های غذایی است.

**۹. پیراهن های رسمی**

از تی شرت و پیراهن های غیر رسمی استفاده کنید که بتوان به راحتی آن ها را تا کرد و بلافاصله پوشید. اگر واقعاً مجبور هستید که لباس های رسمی با خود بیاورید، بررسی کنید که هتل شما تجهیزات خشک شویی و اتوکشی داشته باشد، وگرنه رسمی لباس پوشیدنتان کاملاًبی نتیجه خواهد بود.

## چطور و چگونه ارتباطمان را سازنده و سالم کنیم؟

خیلی اوقات در برخورد یا برخی افراد، به صورت سازنده ارتباطمان پیش می‌رود. ممکن است بینمان جدلی اتفاق بیفتد اما باز هم ارتباطی که با آن فرد داریم حفظ می‌کنیم. اما اگر با همین روند رابطه را با فرد دیگری پیش ببریم، به مشکل برمی‌خوریم. این بُعد از مدل ارتباطی شاید در زندگی مشترک بیشتر نمود پیدا کندو به چشمانمان آید. یکی از دلایل این اتفاق سبک‌های ارتباطی اشتباهی است که سال‌هاست خودمان و دیگران آنها را به کار می‌بریم. در این مقاله، سبک‌های ارتباطی مختلف را باهم بررسی می‌کنیم تا پیاموزیم چگونه روابط سالم‌تری داشته باشیم و موفقیت‌های بیشتری در ارتباطات خود کسب کنیم.

### سبک‌های ارتباطی

به طور کلی ۴ نوع سبک ارتباطی اصلی وجود دارد. ما در ارتباطاتی که داریم با منفعل هستیم یا پرخاشگر یا منفعل – پرخاشگر و یا قاطع، اگر شما بدانید که کجا و در ارتباط با چه کسی از کدام سبک ارتباطی استفاده می‌کنید اولین گام را برای کیفیت روابط خود برداشته‌اید. قدرت حل مکالمات پیچیده بستگی به توانایی شما برای ارتباط دارد. شما باید بتوانید با فرد موردنظر خود وارد صحبت شوید و مکالمه را پیش ببرید. اما گاهی عادت‌ها و سبک ارتباطی دو طرف بین آنها سدی قرار می‌دهد. در این وضعیت، دور از ذهن نیست که آن رابطه به مرحله از هم پاشیدن برسد. رابطه بهتر، نقش بسیار مهمی در ایجاد فرهنگ مثبت در خانه، شرکت، دانشگاه یا حتی جامعه بازی می‌کند. از طرفی ارتباط با افراد نیازمند مکالمه است؛ اما همان طور که همه ما تجربه‌اش را داریم، در زمان مکالمه اتفاقات ناخوشایند زیادی می‌افتد. گاهی بدون اینکه بدانیم، چیزهایی می‌گوییم که سبب می‌شود ارتباط چند ساله‌مان به باد برود، فرد مقابلمان از کوره در برود یا کسی برای همیشه از دست بدهیم. از طرفی، برخی از تعاملات هم ما را گیج و نامطمئن می‌کند. انگار از نیستیم به‌خوبی از کلمات برای ابراز احساسات و

برای زیبازندگی نکردن،

کوتاهی عمر را پنهان نکن...

عمر کوتاه نیست...

ما کوتاهی می‌کنیم!!

زندگی، لحظه به لحظه اش

غنیمت است،

فرصت است،

شانس است،

امید است...

### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

**اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۰۰۸۹۷-۳۱۱۲۳۵۰۰۳۱۱۲۳۶-۱۳۹۹۶۰۹۹/۱۱/۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای احمد اسماعیلی فرزند اهنعلی بشماره ملی ۶۵۶۹۸۹۲۲۲۳ صادره از گراش در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۴۵۹/۷۰ مترمربع پلاک فرعی ۱۳۰۰۱ از اصلی۱۰۸۲۷ مغرور و مجزی شده از پلاک ۲۷۴۰ فرعی از۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ۵بخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری مع‌الواسطه از مالک رسمی فرج وقارفرید و بانو شاجهان جبرالدینی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمنا صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴
هدایت‌لا رجیمی درزی – رئیس اداره ثبت اسناد واملاک گراش م‌الف/۶۰۹

# پذیرش آگهی

میلاد ارتک

۵۲۲۴۶۷۷۵

افکار خود استفاده کنیم.در نهایت، گاهی آن لحظات طلایی هم اتفاق می‌افتند که تعامل مناسب، ما را به کسی نزدیک‌تر می‌کند؛ طوری که هر دو طرف احساس می‌کنیم درک شده‌ایم و مورد احترام قرار گرفته‌ایم. حقیقتا روابط عمیق معنای زندگی است. زمانی که رابطه‌ای معنی‌دار را به دست می‌آوریم، ورق بازی برمی‌گردد.

### تشخیص سبک‌های ارتباطی

### منفعل‌ها

افرادی که این سبک ارتباطی را دارند، در ابراز وجود خود مشکل دارند. این افراد تمایل دارند تسلیم دیگران شوند. آنها از بیان نظر خود، دفاع از حق خود، تعریف و رسیدن به نیازهای خود اجتناب می‌کنند. به صورت کلی این افراد خودشان را قربانی می‌دانند و از این بابت مشکلی ندارند چراکه نسبت به موقعیت‌های آسیب‌زا یا خشم‌آور، واکنش آشکار نشان نمی‌دهند. در عوض، اجازه می‌دهند این نارضایتی‌ها و ناراحتی‌ها به‌طور مداوم افزایش یابد. ممکن است که اصلا این افراد از احساسات خود ودیگران، چه مثبت و چه منفی، آگاه نشوند. وقتی این افراد نمی‌توانند احساسات و افکار خود را بشناسند و سپس ابراز کنند معمولاً منشأ سوءتفاهم می‌شود و زمینه ایجاد احساس خشم یا ناامیدی را فراهم می‌آورد. این افراد معمولاً از جملاتی مانند: «به احساسات من اهمیتی نمی‌دهد»، «من فقط می‌خواهم همه باهم کنار بیایند» استفاده می‌کنند.

### پرخاشگرها

کسانی که پرخاشگرانه ارتباط می‌گیرند دقیقا نقطه مقابل افراد منفعل هستند. معمولاً این افراد در محل کار یا در میان دوستانشان از این سبک ارتباطی استفاده می‌کنند. به عبارتی دوست دارند که بحث‌ها تحت کنترل خودشان باشند و «دست پیش را از رو می‌بندند تا پس نیفتند!» این افراد شونندگان خوبی نیستند و به دیگران مدام دستور می‌دهند و آنها را متهم می‌کنند. در واقع، آنها خودمحورند و تمام دغدغه‌شان درباره خودشان است. پرخاشگرانه ارتباط می‌گیرند دقیقا نقطه مقابل افراد منفعل هستند. معمولاً این افراد در محل کار یا در میان دوستانشان از این سبک ارتباطی استفاده می‌کنند. به عبارتی دوست دارند که بحث‌ها تحت کنترل خودشان باشند و «دست پیش را از رو می‌بندند تا پس نیفتند!» این افراد شونندگان خوبی نیستند و به دیگران مدام دستور می‌دهند و آنها را متهم می‌کنند. در واقع، آنها خودمحورند و تمام دغدغه‌شان درباره خودشان است.

شروط ضمن عقد راهرکاری است که می‌تواند از بسیاری از مشکلات جلوگیری کند و حقوقی را به زنان بازگرداند. زنان می‌توانند علاوه بر شروط مندرج در سند ازدواج بر اساس ماده ۱۱۱۹ قانون مدنی، شروط دیگری هم به این سند اضافه کنند. این شروط هم در زمان عقد و هم پس از آن می‌تواند ثبت شود و بعضی از آنها این روزها اهمیت بیشتری پیدا کرده‌اند و زنان به ثبت آنها تمایل بیشتری دارند.
شروطی مانند اینکه زوج به زوجه وکالت بلاعزل یا حق توکیل به غیر می‌دهد تا زوجه در هر زمانی که بخواهد از جانب زوج اقدام به متارکه کرده و از قید زوجیت خود را رها کند، به هر طریق اعم از اخذ یا بذل مهریه، زوجه اجازه دارد هرگاه خواست به خارج از کشور برود و نیاز به اجازه مجدد زوج ندارد، چه برای اخذ یا تمدید یا تجدید گذرنامه و این اجازه دائمی است.
زوجه حق ادامه تحصیل تا هر مرحله‌ای که لازم بداند و در هر مکان و محلی که ایجاب کند را دارد.
زوج، زوجه را در انتخاب هر شکلی که مایل باشد و هر کجا که بتواند کار کند، مخیر می‌کند و اجازه می‌دهد که مشغول به کار شود.
زوج و زوجه متعهد می‌شوند هنگام جدایی اعم از اینکه متارکه به درخواست مرد باشد یا به درخواست زن کلیه دارایی که بعد از ازدواج دائم زوجین به دست می‌آوردند بین آن‌ها به مناصف تقسیم

است. سبک ارتباطی پرخاشگر در رفتار یا گفتار (یا هر دو) توهین‌آمیز است. در جایگاه اختیارات، بیشتر از اینکه رهبر باشند رئیس‌اند.

کلیت ارتباط با این افراد در این جمله خلاصه می‌شود: «حق با من است. تو هستی که اشتباه می‌کنی.»
**منفعل – پرخاشگرها**
افرادی که سبک ارتباطی منفعلانه – پرخاشگر دارند در ظاهر منفعل‌اند؛ اما خشم و رنجشی را که حمل می‌کنند به روش‌های غیرمستقیم یا در پشت‌صحنه بروز می‌دهند. افرادی که در این سبک رفتار می‌کنند، خشمشان را انباشته می‌کنند اگرچه در ظاهر خود را بدون قدرت و حمایت می‌دانند. در واقع، آنها خود را از رویارویی مستقیم با آنچه آزارشان داده عاجز می‌دانند. در عوض خشم خود را با کوچک‌کردن (در واقعیت یا در تجسم خود) عاملی که باعث کینه‌شان شده بروز می‌دهند. در برخورد با این افراد متوجه می‌شوید که دائم مشکل خود را انکار می‌کنند و حاضر به برقراری دیالوگ نیستند، گله‌هایشان را با نیش و کنایه می‌گویند و بیشتر از اینکه تلاش کنند مشکل را برطرف کنند، دائم غر می‌زنند.

افرادی که سبک ارتباطی قاطعانه دارند در درجه اول کمک می‌کند خود را به‌روشی سالم و مؤثر ابراز کنند و از حق خود محکم دفاع کنند و این کارشان بدون اینکه به حقوق دیگران تجاوز کنند، است. این سبک ارتباطی از گفت‌وگویی باز و صادقانه حمایت می‌کند که در عین حال، نیازهای طرف مقابل را هم در نظر می‌گیرد. افرادی که این سبک را پیش می‌گیرند، برای خودشان، زمانشان، احساسات، روح و بدنشان ارزش قائل‌اند و برای حفظ این ارزش ایستادگی می‌کنند. قاطعیت باعث می‌شود از خودمان مراقبت کنیم. معمولاً این افراد قدرت «نه»‌گویی بالایی دارند و بدون اینکه حرف کسی را قطع کنند، گوش می‌دهند و وسط حرف کسی نمی‌پرند. این افراد معمولاً نماد این جمله هستند: «هی‌توأم دیگران را کنترل کنم، اما می‌توانم خودم را کنترل کنم.»

در نگاه پیامبر اکرم بهترین اشخاص در زندگی

کسانی هستند که نیازهای اعضای خانواده را دریابند و به درستی تأمین نمایند.

۱- **نیازهای مادی:**

در راه و رسم نبوی توجه به نیازهای مادی خانواده و تأمین کامل آنها چنان مهم و اساسی تلقی شده که وی فرموده است: چنانچه در تأمین نیاز همسر و فرزندان تلاش نمایند آموزیده محسوب می شوید در نگاه نبوی تأمین نیازهای مادی در جهت کمال‌گرایی ارزش می یابد و این به معنای اصالت یافتن امور مادی در زندگی نیست بلکه بهره گیری درست از امکانات در جهتی والاست. تأمین نیازهای خانواده نزد پیامبر چنان اهمیت دارد که می فرماید کسانی که در امکانات و دارایی خانواده در صورت داشتن مال و ثروت سخت بگیرند از ما نیستند گشاده گرفتن در زندگی خانوادگی

## آیین خوشبختی (۴)



### محمدرضا فاریابی

.....(۸)همیشه‌بیشترین‌موفقیت‌ها نصیب کسانی می‌شود که بیشترین شکست‌ها را تجربه کرده‌اند.

۸۲) ریاست به نشان دادن توانایی خود به زیر دستان نیست ریاست به نشان دادن توانائی زیر دستان به خود است.

۸۳) در انتظار چه نشسته اید؟موفقیت یا شکست؟فقر یا ثروت؟ شادی یاغم؟دنیا در کمال سخاوت آنها را به شما خواهد بخشید.

۸۴) ما نیامده ایم که بگوئیم ما کسی هستیم ما آمده ایم که بگوئیم دیگران کسی هستند.

۸۵)ریاست به گرفتن مچ زیر دستان هنگام کار اشتباه نیست ریاست به گرفتن مچ زیر دستان

به معنای تجمل پرستی نیست بلکه استفاده بهینه از امکانات و دارایی است و در راه و رسم نبوی جایی برای این ناپسندی‌ها نیست.

۲- **نیازهای روحی عاطفی و امنیتی:**

تأمین نیازهای روحی، عاطفی و امنیتی در امور خانه از مسائلی است که در راه و رسم نبوی بر آن تأکید شده است و رسول خدا به پیروان خود تأکید می‌داشت که به این نیازها توجه کنند و آنها را به درستی پاسخ دهند و به روابط خانوادگی پرعاطفه و عاشقانه می‌نگریست و سفارش می‌کرد که چنین نگرشی فراهم شود.
**۳-نیاز جنسی:**

در سیره نبوی توجه به نیاز جنسی در درون خانواده و تأمین صحیح آنها و صیانت جامعه از بروز و ظهور مسائل جنسی بسیار تأکید شده

هنگام کار درست است.

۸۶) یک رهبر بزرگ بیشتر از آنکه کاری کند تا دیگران نسبت به وی خوب فکر کنندبیشتر کاری می‌کند تا دیگران نسبت به خود خوب فکر کنند.

۸۷) اگر کسی برای ما شمععی آورد ما برای او چراغی خواهیم برد.

۸۸) راز شادی بیشتر در شاد کردن بیشتر دیگران پنهان است.

۸۹) شکرانه جوانی احترام به سالمندان است.

۹۰) تشنگی جسم با آب و تشنگی روح با محبت سیراب می‌گردد.

۹۱)راستی‌به‌اعتبار واعتبار‌به‌ثروت شما می‌افزاید.

۹۲) اگر باور داشته باشید که می‌توانید،حتما می‌توانید.آیا باور دارید؟

۹۳)یک رهبر بزرگ بیشتر از آنکه خود را باور کند ملتش را باور می‌کند.

۹۴)هدف قطب نمای زندگیست.

۹۵) بزگی به صدای بلند نیست بزگی به افکار بلند است.

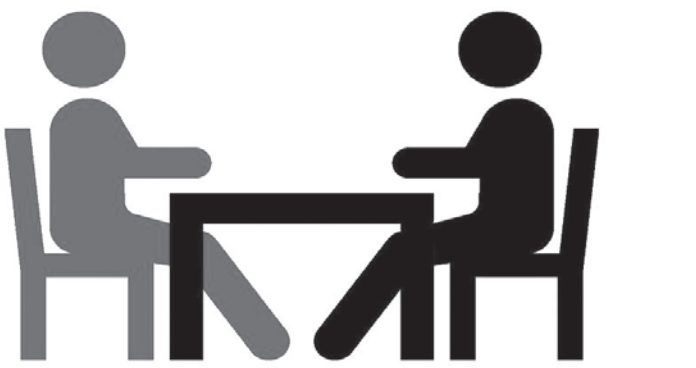
۹۶)آلهی ! از تو سباسبگزاریم که به ما آموختی

و به امضا و تایید زوجین برسد حسب اطلاع واصله برخی از سران دفاتر ازدواج هنگام ثبت واقعه ازدواج صرفا به شرایط چاپی مندرج در سند ازدواج اکتفاء نموده و از درج و ثبت سایر شروط و توافقات ضمن عقد مورد نظر زوجین از قبیل حق تحصیل، حق سکونت، حق اشتغال، حق خروج از کشور در صفحه مربوط به سایر شروط خودداری نموده و آنان را به دفاتر اسناد رسمی هدایت می‌نمایند. این امر نه تنها موجبات سرگردانی زوجین را فراهم می‌کند بلکه در مواردی اختلاف بین آنها را به دنبال داشته است.»

اما با وجود تسهیل نسبی ثبت شروط ضمن عقد، خانواده‌ها دید چندنان مثبتی به این مساله ندارند. بسیاری از خانواده‌ها مطرح کردن این شروط را در آغاز زندگی درست نمی‌دانند و معتقدند نشانه بی اعتمادی است. این مساله فقط از سوی مردان و خانواده‌هایشان مطرح نمی‌شود و زنان زیادی هم این استدلال را قبول دارند اما پس از بروز مشکلات و لیج و لجبازی‌ها متوجه می‌شوند که می‌توانستند حق شان را بگیرند. البته در مقابل مردان هم می‌گویند در صورت ثبت چنین شرایطی زن باید از مهریه صرف نظر کند و خیلی‌ها هم این نظر را قبول دارند اما با توجه به شرایطی که در دادگاه‌ها حاکم است و اتفاقاتی که می‌افتد همچنان بحث و جدال درباره این موضوع ادامه دارد.

## اگر طلاق نمی خواهید قبل از ازدواج

## درباره این ۱۵ مسئله حرف بزنید



- رویا ها و برنامه هایتان برای آینده چیست؟
- درباره عادت های خود در زندگی صحبت کنید و انتظار تغییر پس از ازدواج را نداشته باشید.
- برنامه شما برای مراقبت از والدین خود در سنین بالا چیست؟
- سوابق بیماری جسمی و روانی در خانواده شما چیست؟
- هر کدام از شما قصد زندگی در کجا را دارد.
- برنامه هر کدام از شما چه مقدار زمان با یکدیگر و چه میزان زمان برای کار های شخصی خود می خواهد؟
- پس از اینکه فوت کردید می خواهید چه اتفاقی برای شما بیافتد؟(مانند دارایی و بدن)
- انتظارات هر کدام درباره زندگی اجتماعی تان چیست؟

## اصول همسررداری در نگاه پیامبر(ص)

است در اندیشه نبوی تأمین صحیح نیاز جنسی در درون خانواده اسلام– هیچ یک از غرایز انسان را سرکوب نکرده و از طریق قانونی و شرعی آن، اجازه رسیدگی و توجه بدان را داده و این به نفع خود انسان هاست.

۴- **نیازهای زیبا دوستی و آراسته سازی:**

توجه کردن به زیبایی و آراستگی از امور مهم در تأمین نیازهای مشترک خانواده است رسول خدا بر این امر اهمیت می‌گذارد. و به جدی آن را مورد توجه قرار می‌دهد. پیامبر می‌آموخت که پیروانش چنین باشد و با رفتار خود آنان را در این جهت تربیت می‌نمود و همان طور که به زنان تأکید می‌کرد که خود آبرایی شوهرانشان زینت کنند و زیبا نمایند و آراسته باشند به مردان نیز سفارش می‌کرد آراستگی را پاس دارند.

بیش از آنکه دیگران به پول ما نیازمند باشند ما به بخشیدن به آنان نیازمندتریم.

۹۷)نهایت بزرگی در کوچک دیدن خطای دیگران است.

۹۸) تجربه گنج پایان ناپذیر هر پیروزبست.

۹۹) تفکرمثبت همچون آهنرباست که فرصت‌ها را بخود جذب می‌کند.

۱۰۰)نهایت دانایی دانا دیدن دیگران است.

۱۰۱) ایمان قدرتمندترین نیروی هر انسانبست.

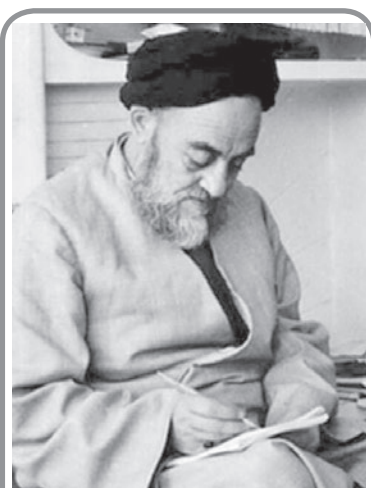
۱۰۲) سرنوشت امروز انسان محصول افکار دیروز اوست وسرنوشت فردای او محصول افکار امروز اوست.

۱۰۳) در زندگی مشترک تفاوتها باعث رشد شخصیت همسران می‌شود.

۱۰۴)یک مدیر موفق همیشه در کمک به همکارانش پیشقدم می‌شود.

۱۰۵) عدالت خداوندنهمچون چشمه جوشانیست که هرلحظه جاریست.

۱۰۶) انسان چه بداند چه نداند و چه بخواهد چه نخواهد ارباب زندگی خویش هست.



ارج نهادن به سخن کسی و آن را

در خود نقد دانستن حاسکی از

حرمتی است که اشان به سخن وي

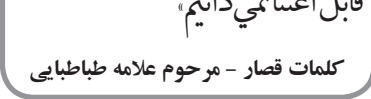
می‌گذارد.

سخناني که ما به نقدشان نمي‌پردازيم

بدین لحاظ است که «با کورکورانه

آنها را قبول مي‌کنيم یا آنها را چندان

قابل اعتنا نمي‌دانيم،



**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۰۰۱۴۵۵-۳۱۱۰۳۱۱۲۳۶-۱۳۹۹۶۰۹۹/۱۱/۲۴ مورخه ۹۹/۱۱/۲۰ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ناهید آهسته فرزند عبدالخالق بشماره شناسنامه ۱۴ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۱۴ متر مربع تحت پلاک ۹۹ فرعی از ۴۵۲۹ اصلی مغرور و مجزا شده از پلاک ۴۵۲۹ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۱۸ فارس لار خریداری از ورثه برآور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴
شمسعلی اسکندری – رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م‌الف/۸۰۱

بی تاب از حرارت تکلیف، از قله «نبوت» بازی می‌گردد. اینک ندای «اقرأ باسم ربك الذی خلق» در جان روشن پیامبر صلی الله علیه و آله طنین انداخته است. قرآن، بر قلب مبارک پیامبری نازل می شود که امین وحی است و دلسوز مؤمنان... مردی از نسل ابراهیم، به پیامبری مبعوث می شود تا دیگر بار کعبه را از آلائش بت‌ها پاک سازد. پیامبری می آید تا تجلی رحمت خداوند باشد...

**نزول اولین وحی**

به عقیده اکثر علمای شیعه، بعثت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در روز ۲۷ ماه رجب، پنج سال پس از تجدید بنای کعبه، اتفاق افتاد و پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در این هنگام، چهل سال داشتند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)، طبق رسم خویش چند روزی بود که برای عبادت و تفکر به غار حرا آمده بودند. در روز بیست و هفتم ماه رجب بود که جبرئیل (یکی از چهار فرشته مقرب الهی و مأمور ابلاغ وحی از جانب پروردگار به پیامبران) به سوی ایشان نازل شد. او بازوی پیامبر را گرفت و تکان داد و گفت: ای محمد بخوان. پیامبر فرمود: چه بخوانم؟ جبرئیل آیات آغازین سوره علق را از جانب خداوند نازل نمود:

**بازگشت از گوه حرا**

پس از این پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از گوه پایین آمدند و به سمت مکه و خانه خویش عازم شدند. هنگامی که به خانه رسیدند ماجرای بعثت خویش را برای همسر گرامیشان حضرت

خدیجه (سلام الله علیها) بازگو نمودند. خدیجه (سلام الله علیها) نیز که در سالیهای همسری با پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آثار بزرگی و پیامبری در ایشان را دیده بود، گفت: «به خدا دیرزمانی است که من در انتظار چنین روزی، بسر بردهام، و امیدوار بودم که روزی تو رهبر خلق و پیغمبر این مردم شوی.»

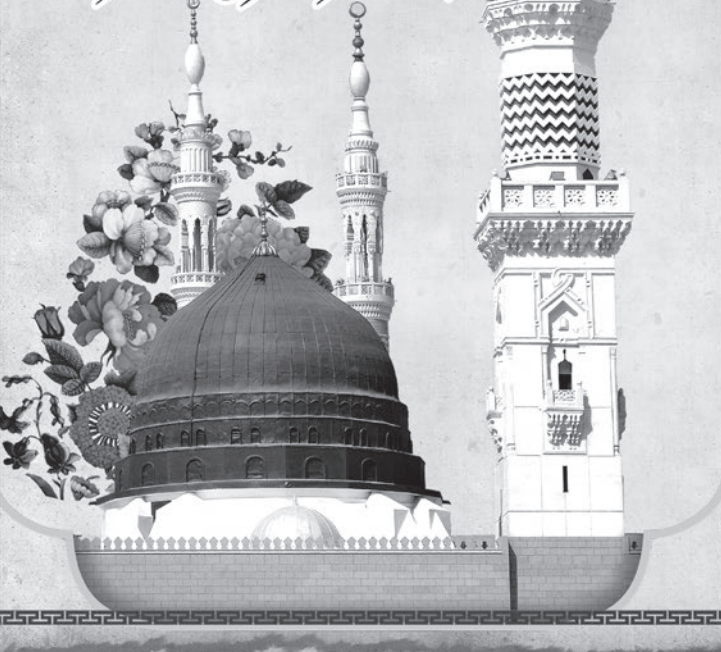
**نزول سوره مدثر**

در همین روزهای آغازین بعثت رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) بود که در هنگام استراحت ایشان، جبرئیل برای بار دیگر بر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل شد و آیات نخستین سوره مدثر را بر ایشان خواند که: «بسم الله الرحمن الرحیم، یا ایها المدثر، قم فأنذر، و ربک فکبر و ثیابک فطهر و الرجز فاهجر و لاتمنن تستکثر و لربک فاصبر»

به نام خداوند بخشنده مهربان، ای کسی که جامه به خود پیچیده ای، برخیز و قوم خود را از عذاب خدا بیم ده و خدا را به بزرگی یاد کن و لباست را پاکیزه دار و از ناپاکی دوری گزین و بر هر کس احسان کنی ایذا منت نگذار و برای خدا صبر پیش گیر»

می توان گفت مفاد این سوره این است که از این پس، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) باید پیوسته به فکر بیم دادن مردم از نافرمانی خداوند بوده و لحظه ای از آن غافل نباشد و بدین گونه بود که اولین آیه های کتاب آسمانی دین اسلام به پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل شد و ایشان از جانب خداوند به مقام رسالت برگزیده شدند.

**۲۷ رجب؛ مصادف با مبعث رسول اکرم (ص)**



**تقدم فتوای ولی فقیه در مسائل اجتماعی**

اجتماعی همیشه نظر ولی فقیه مقدم است. چنانکه فقهاء در مورد قضاوت تصریح کرده اند و حتی در رساله های عملیه هم آمده است که اگر یک قاضی شرعی در موردی قضاوت کرد قضاوت او برای دیگران حجت است و نقض حکم او - حتی از طرف قاضی دیگری که اعلم از او باشد - حرام است.

۱. آیا می توان از ولی فقیه انتقاد کرد؟

بر اساس اعتقادات دینی ما فقط - پیامبران، حضرت زهرا و ائمه اطهار (علیهم السلام) معصومانند. از این رو هیچ کس ادعا نمی کند احتمال اشتباهی در رفتار و نظرات ولی فقیه نیست. احتمال خطا و اشتباه در مورد ولی فقیه وجود دارد و ممکن است دیگران به خطای او پی ببرند.



از حرآیات رحمان ورحیم آمدپدید  
 بانخستین حرف، قرآن کریم آمدپدید  
 صوت اقراباسم ربك، می رسد برگوش جان  
 یاکه از غار حرا، خُلق عظیم آمدپدید  
 نغمه، یا ایها المدثر، از جبرئیل بین  
 يك جهان رحمت به ما از آن کلیم آمدپدید  
 سیدائی لقب بردست قرآن می رسد  
 یابه گمراهان، صراط مستقیم آمدپدید  
 قصه لولاک باشد شاهد گفتار من  
 یعنی امشب عالم را از قدیم آمدپدید  
 در حرا بر مصطفی امشب شد از حق جلوه گر  
 آنچه اندر طور سینا بر کلیم آمدپدید  
 نغمه الله اکبر از حرا تا شد بلند  
 بت پرستان را به تن لرزش زبیم آمدپدید  
 گرقرش اورا یتیمی خواند، امدار جهان  
 بس شگفتی ها از این دُرّ تیم آمدپدید  
 منجی نوع بشر دارای آیات مبین  
 صاحب خلق خوش و لطف عمیم آمدپدید  
 بود اگر باغ جهان پژمرده از توفان جهل  
 حال بر این بوستان خرم نسیم آمدپدید  
 گشت مبعوث آن که عالم ز ننگ شد از کیش او  
 فاش گویم محیی عظم رمیم آمدپدید  
 حب و بغض او شانی از بهشت و دوزخ است  
 قصه کوتاه، صاحب نار و نعیم آمدپدید

نایب خراسانی



بنابراین در صورت تعارض (اختلاف) فتوای ولی فقیه با فتوای دیگر، در امور فردی می توان به مرجع تقلیدی که در فقاقت، اعلم تشخیص داده ایم مراجعه کرد اما در امور

**پیامبر (ص) فرموده:**  
 کسی که نسبت به فضیلت شخص مسن شناخت داشته باشد و او را احترام کند خدا او را از وحشت روز قیامت در امان می دارد.  
 و نیز فرمود: تجلیل از پیرمرد مؤمن احترام به خداست.

آداب معاشرت از دیدگاه معصومان علیهم السلام  
 شیخ حنّ عاملی رحمه الله علیه

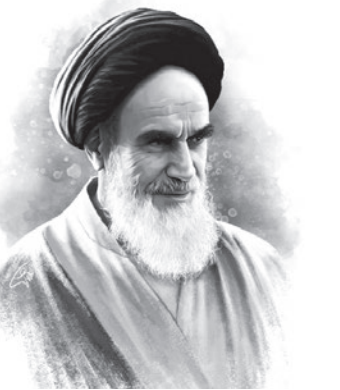
**یک جرعه آفتاب**



میبوش شدم.  
**۳. امام علی (ع)** ...الی أن یبثّ الله سبحانه محمداً رسولاً لله لإنجاز عِدته و إتمام نبوته.  
 ...تا اینکه خداوند سبحان، محمد پیامبر خود را فرستاد تا وعده خویش را به انجام رساند و سلسله نبوتش را کامل کند.  
**۴. امام مهدی (عج)** ...إِنَّ اللَّهَ بَعَثَ مُحَمَّدًا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ وَ تَمَّمَ بِهِ نِعْمَتَهُ.  
 خداوند، محمد را برانگیخت تا رحمتی برای جهانیان باشد و نعمت خود را تمام کند.

**چراغ راه**

**امام خمینی (ره):**  
 اصل بعثت چه هست؟ نزول وحی یعنی چه؟ این ها از اموری هستند که سر بسته و در بسته باقی می ماند. آنچه که ما از بعثت می توانیم بفهمیم، برکاتی است که از این پدیده حاصل شده است.  
**امام خمینی (ره):**  
 انگیزه بعثت، نزول وحی و نزول قرآن است و انگیزه تلاوت قرآن، تزکیه است که دل مصفا گردد و قابلیت فهم کلام خدا را پیدا کند.



**آیت الله خامنه ای:**  
 روز بعثت تحقیقاً بزرگ ترین روز در تاریخ بشریت است؛ روز ولادت برجسته ترین و شریف ترین مفاهیم و ارزش هاست... آنچه خدای تعالی به هداف بعثت، در درجه اول به انسان ها می دهد، ذکر و تذکر و به خود آمدن انسان است.

**نشانه های انسان ریاکار چیست؟**

امام علی علیه السلام: فَلَا تَعْلَمَاتُ لِلرِّئَاسِي: يُشْمَطُ إِذَا رَأَى النَّاسَ وَ يَتَكَلَّمُ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ وَ يُحِبُّ أَنْ يَخْتَفِيَ فِي جَمِيعِ أَمُورِهِ.  
 ریاکار را سه نشانه است:  
 ۱ - هرگاه مردم را ببیند، به نشاط می آید. ۲ - هرگاه تنهاست، بی حال و تنبیل است.  
 ۳ - دوست دارد که در همه کارهایش، او را ستایش کنند.  
 اصول کافی، ج ۲، ص ۳۹۵

**منبع: پرسش ها و پاسخ ها - آیت الله محمد تقی مصباح یزدی**



**همسالان را جدی بگیرد**  
 در این میان نقش همسالان و کسانی که با آن ها رفت و آمد دارید در ترغیب فرزندان به نماز بسیار کمک کننده و تأثیرگذار است. در معاشرت با خانواده های دیگر دقت کرده و سعی کنید تا با خانواده های مذهبی و دوستان مؤمن رفت و آمد داشته باشید.

**تذکر دهید**  
 - زمان، مکان، حال و شرایط فرزندان را در نظر گرفته و هر روز و هر لحظه تذکر ندهید.  
 - با فواصل طولانی تذکر داده و رد شوید.  
 - مراقب باشید تذکره های تکرار هایتان منجر به گیر دادن نشود.  
 - تا می توانید تذکره های تکرار هایتان غیر مستقیم بوده و خسته و دلزده نشود.  
 - اگر فرزندان برای خواندن نماز صبح خواب ماند، او را سرزنش نکرده، به او یاد دهید تا قضای نماز را به جای آورد.  
 - در ابتدای کار، فرزندان را به دلیل نحوه خواندن نماز (تند خواندن و ...) سرزنش نکنید. نکته مهم در مرحله اول اصل خواندن نماز است، حتی اگر تند خوانده شود.  
 - اول وقت خواندن نماز خیلی فضیلت دارد ولی واجب نیست. بگذارید خودش وارد میدان عمل شده و تصمیم بگیرد. اغلب بچه ها مخصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی وقتی تصمیمی را خودشان بگیرند به آن پایبند تر هستند.»

**تشویق کنید**  
 تشویق یعنی ایجاد شوق. یاد دادن و وادار کردن به زور نتیجه ای نداشته و والدین باید جوری رفتار کنند که بچه ها خودشان به نماز رغبت پیدا کنند. به هر شکلی که می توانید موجبات تشویق و شوق نماز خواندن برای فرزندان را فراهم کنید. زیاد به او «بارک الله» گفته، جایزه بدهید، اظهار محبت کنید که بفهمد و قتی نماز می خواند بر محبت شما نسبت به او افزوده می شود.

**تفکر عبادت است**

و تفکر افضل انواع عبادات است. این که می گویند: «تَفَكَّرْ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ يَا سَبْعِينَ سَنَةً» یا سבעین سَنه، معلوم می شود که ارزش تفکر، از آن عبادتهای دیگر خیلی بیشتر است. یک ساعت این، ممکن است برابر باشد با شصت سال عبادت بدنی بدون تفکر. و نباید سوء تفاهم بشود که مقصود جانشین سازی است که آن عبادت را رها کنید و به این بچسبید. مقصود این نیست. هر کدام در جای خود لازم و ضروری است. مقصود بیان ضرورت این امر است.

**مهارت های لازم برای ترغیب فرزندان به نماز**

در عصر دیگری که جنبه تربیتی دارد و در تعلیمات اسلامی زیاد هست، تفکر است. در آثار زیادی داریم که تفکر عبادت است: «تَفَكَّرْ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ» یا سبعین سَنه، تفکر سَاعَه خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَبْعِينَ سَنَةً. تَفَكَّرْ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَبْعِينَ سَنَةً. با اختلافاتی که هست. البته این اختلاف نیست، تفکرها متفاوت است. پس خود تفکر عبادت است. بنابراین سه نوع عبادت خواهیم داشت: عبادت بدنی مثل نماز خواندن، روزه گرفتن؛ عبادت مالی مثل زکات دادن، خمس دادن، و به طور کلی انفاقا؛ و عبادت فکری (عبادت صرفاً روحی) که ناشی از تفکر است.

**از خودتان شروع کنید**  
 از مهم ترین عوامل در ترغیب فرزندان به هر کار خوب من جمله خواندن نماز این است که والدین الگوی مناسبی در این امر بوده و قبل از هر اقدامی از خود شروع کنند. اگر شما به عنوان والدین نسبت به نماز و توجه به اول وقت خواندن آن بی توجه هستید، نباید انتظاری از فرزندان داشته باشید.

در دعوت فرزندان به نماز آسان گیر بوده و از حساسیت زیاد خودداری کنید. توجه داشته باشید آسان گرفتن به معنای کم کردن از دستورات الهی نیست، بلکه به این معنی است که در دوران نوجوانی و جوانی وقتی تصمیمی را تشویق یعنی ایجاد شوق، یاد دادن و وادار کردن به زور نتیجه ای نداشته و والدین باید جوری رفتار کنند که بچه ها خودشان به نماز رغبت پیدا کنند. به هر شکلی که می توانید موجبات تشویق و شوق نماز خواندن برای فرزندان را فراهم کنید. زیاد به او «بارک الله» گفته، جایزه بدهید، اظهار محبت کنید که بفهمد و قتی نماز می خواند بر محبت شما نسبت به او افزوده می شود.

**فرزندان را عادت دهید**  
 با شیوه های مختلف فرزندان خود را قبل از بلوغ و به تعبیر روایات از هفت سالگی به نماز عادت داده و خواندن نماز را به او آموزش دهید اما مراقب باشید تا زمانی که نماز برایش واجب نشده او را مجبور به نماز خواندن نکنید. مثلاً قبل از آنان با کودک کمی بازی کرده، موقع

**اینکه خداوند کار افراد با تقوی را می پذیرد، سبب دل سردی و یاس افراد عادی یا گناهکار نمی شود؟**



اولا اینکه قرآن می فرماید: انما یتقبل الله التائبین (سوره مائده، آیه ۲۷). تقوا درجاتی دارد. به همین دلیل، کلمه اتقی یعنی با تقواتر، در قرآن آمده است: ان اکرمکم عندنا اتقاکم (سوره حجرات، آیه ۱۳) و اکثر افراد عادی و خلاقکار هم مرحله ای از تقوی را دارا می باشند و گرنه هیچ کار خیری انجام نمی دادند و از هیچ گناهی دست بر نمی داشتند. ثانیاً اگر گفتند دولت فقط فارغ التحصیلان دانشگاه را می پذیرد، مراد آن است که شرط

استخدام رسمی، فارغ التحصیل دانشگاه بودن است، نه اینکه دیگران حق هیچ گونه کاری را ندارند و یا اگر کاری انجام دهند، پاداششان ضایع می شود. ثالثاً پذیرش عمل نیز درجاتی دارد: قبول عادی، قبول شایسته، بقبول حسن (سوره آل عمران، آیه ۲۷) و قبول برتر که در دعا می خوانیم: و تقبل باحسن قبولک (دعای وداع ماه رمضان، بنابراین، هر کس به مقدار تقوایی که دارد کارش قبول می شود. به همین دلیل پاداش های قرآن نسبت به افراد و کارها و شرایط، متفاوت است؛ بعضی کارها پاداش در برابر دارد: ضعیفین (سوره بقره، آیه ۲۶۵).

بعضی کارها پاداش چند برابر دارد: اضعافا (سوره بقره، آیه ۲۴۵). بعضی کارها پاداش ده برابر دارد: فله عشر امثاله (سوره انعام، آیه ۱۶۰). بعضی کارها پاداش هفتصد برابر دارد: کمثل حبه انبثت سبع سنابل فی کل سنبله ماه حبه (سوره بقره، آیه ۲۶۱)

**پرسش های مهم پاسخ های کوتاه - حاج شیخ محسن قرآنی**

آبی اسامه گویند: از امام صادق علیه السلام شنیدم که می فرمود: بر تو باد به رعایت تقوای الهی و پارسایی و کوشش و راستگویی و امانتداری و خوش خلقی و حسن همسایگی و اینکه با غیر زبانتان (کردارتان) دیگران را به سوی خودتان دعوت کنید و (برای ما) مایه زینت باشید نه مایه ننگ و رسوایی و بر شما باد به رکوع و سجود طولانی زیرا اگر کسی از شما رکوع و سجودش را طول دهد شیطان از پشت سر او فریاد برمی آورد و می گوید: ای وای که او فریاد برمی آورد و من نافرمانی و او سجده کرد و من از سجده خودداری کردم.

**منبع: جهاد با نفس**

## چرا بهتر است قبل از صبحانه ورزش کنید؟



پایین است ، ورزش نکنید. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش می کنید در فواصل منظم، می بایست قند خون خود را اندازه گیری نمائید. همیشه مقداری مواد قندی زود جذب و غذا همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون، میل نمائید.

ورزش هایی که باعث بالا رفتن فشار در مویرگ های شیکیه چشم می شود مانند بلند کردن وزنه سنگین، ممکن است مشکلات چشمی شما را افزایش دهد. اگر دچار اختلال حسی در پاها هستید ، پیاده روی طولانی ، ممکن است باعث آسیب رساندن به پاها گردد. هنگام ورزش ، گشش راحت ببوشید، بطوری که کل پاها ببوشانند و از جوراب ضخیم نخی استفاده نمائید که عرق پاها را جذب و پاها را محافظت نماید. بعد از ورزش ، پاهای خود را از نظر بریدگی ، ناول ، زخم، تورم بررسی نمائید.

**بهترین زمان ورزش کردن چه زمانی است؟**

زمان ایده ال برای ورزش کردن و عرق ریختن بسته به برنامه و شرایط شما می تواند، صبح، بعدازظهر و یا عصر باشد. برخی از افراد دوست دارند روزشان را با ورزش و تحرک شروع کنند؛ اما عده ای نیز ترجیح می دهند عصرها تمرین و ورزش کنند تا در پایان روز، از تنش هایی که طی روز دچارش بوده اند رها شوند. حتی ممکن است شما بسته به حس و حال و برنامه هایتان، هر بار زمان متفاوتی را برای ورزش کردن در نظر بگیرید.

زمان «غیرمناسب» برای ورزش کردن وجود ندارد، مگر اینکه نیمه شب باشد! اما اگر هدفتان چربی سوزی باشد چطور؟ مطالعه ای جدید نشان می دهد ورزش کردن قبل از صبحانه می تواند از جهت چربی سوزی مفیدتر باشد. البته این ایده جدید نیست و از سالها پیش باب بوده که صبح ها با معده خالی تمرینات هوازی انجام شود تا چربی سوزی افزایش یابد. اکنون پژوهشی جدید به این شواهد افزوده است.

**مطالعه ای جدید در مورد ورزش صبحگاهی و چربی سوزی چه می گوید؟**

در این مطالعه، محققان از ۳۰ مرد چاق یا دارای اضافه وزن خواستند تا در یک برنامه ای دوچرخه سواری و ورزش های قدرتی مثل وزنه برداری، بلند کردن وزنه و ... البته این قبیل ورزش ها در افراد دیابتی یا درگیری شدید عروق چشم و یا لیبرز تری ای اخیر توصیه نمی شود.

هرگز انوسولین خود را در عضوی که بیش از اندازه در حین ورزش از آن استفاده می کنید، تزریق نکنید. زیرا جذب آن سریعتر از حد معمول صورت می گیرد. برای مثال: در ورزشی مثل فوتبال، بازو و ران را که بیشتر درگیر هستند، بهتر است تزریق را در ناحیه شکم انجام دهید.

**مسعوده فارابی**  
دانشجوی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد لارستان

## ورزش و پیشگیری از ابتلا به دیابت



افزایش قند خون یا دیابت یکی از اصلی ترین دلایل مرگ در انسان ها شناخته شده است. این بیماری در کنار سرطان ، بیماری های تنفسی و بیماری های قلبی و عروقی ۷۰ درصد از مرگ و میر های جهان را تشکیل می دهند.

افزایش فعالیت بدنی در پیشگیری از وقوع دیابت در افرادی که در معرض خطر هستند، بسیار موثر است. کسانی که چاق هستند و زندگی کم تحرکی دارند یا در بین بستگان آنها افراد دیابتی وجود دارد ، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند. تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تاخیر می اندازد.

یک فرد دیابتی، می تواند با برقراری تعادل بین فعالیت بدنی، داروها و مصرف مواد غذایی روزانه خود، نه تنها از افزایش قند خون جلوگیری نموده، بلکه مانع از افت آن نیز گردد.

ورزش، حساسیت بدن به انسولین را افزایش داده و ضمن تنظیم قند خون سبب کنترل بیماری دیابت می شود. همچنین ورزش نمودن در تنظیم فشار خون نیز موثر است.

ورزش، سبب کاهش توده چربی بدن و در نتیجه کاهش وزن در بی خواهد داشت. کاهش وزن ناشی از ورزش ، باعث کاهش بافت چربی بعد از غذا، بنابراین مقاومت به انسولین در سلول ها کاهش می یابد و به این ترتیب مصرف داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون کم می شود. با انجام ورزش های برنامه ریزی شده ، بافت چربی کاهش یافته و توده عضلانی افزایش می یابد. ورزش مناسب ، تناسب عضلات را بالا می برد. انقباضات عضلانی و عمل انسولین هردو با



آرژوند شوارزنگر

درست مانند بدنسازی، شکست یک تجربه ضروری برای رشد در زندگی شخصی ماست، زیرا اگر ما مرکز محدودیت های خود را آزمایش نکنیم، چگونه می دانیم که چقدر قوی هستیم؟

فوتبال بازی کردن...

کار یعنی، مردانگی، اخلاق کاری، اعطاف پذیری، فدا کاری، همه این ها را با بودن در یک تیم به دست آوردم.



جان گوردن

## افزایش فعالیت کودکان در خانه با چند راهکار ساده



کودکتان مفید باشد. برای وعده های غذایی برنامه ریزی کنید. خانواده هایی که غذای سالم مصرف می کنند معمولاً به انجام عادات سالم مانند فعالیت بدنی مرتب، گرایش بیشتری دارند. اگر برنامه ای برای رژیم گرفتن دارید و یا به طور کلی می خواهید غذای سالم بخورید، همه اعضا خانواده را به این فعالیت ملحق کنید تا درصد موفقیتتان افزایش پیدا کند. فرزند خود را به فروشگاه های مواد غذایی ببرید و اجازه دهید میوه و سبزیجاتی را که می خواهند، انتخاب کنند و به نوعی در وعده های غذایی خانواده دخیل باشند. مطمئن باشید از آنچه خودشان انتخاب کرده اند بیشتر خوششان می آید و حتما بشقابشان را تا آخر میل خواهند کرد.

دیگر روش های افزایش فعالیت کودکان از یک پزشک اطفال بخواهید تا با کودکتان صحبت کند و از مزایای فعالیت فیزیکی برای او بگوید. این صحبت دوستانه می تواند کودکان را به ورزش تشویق کند. به فرزند خود کمک کنید تا رشته ورزشی مورد علاقه اش را پیدا کند. هرچه بیشتر رشته ورزشی اش را دوست داشته باشد، زمان بیشتری را صرف انجام آن می کند. بهتر است همه اعضا خانواده را درگیر فعالیت کنید تا زمان بیشتری را با یکدیگر بگذرانید و در کنار آن فعالیت کودکان را نیز افزایش دهید.

فعالیتی را انتخاب کنید که مناسب سن کودکتان باشد. مثلاً بدن کودکان ۷ یا ۸ ساله برای وزنه برداری و یا دویدن به مدت طولانی آماده نیست. فوتبال، دوچرخه سواری و شنا ورزش های مناسبی برای این سنین هستند. محیط و زمان مناسبی برای ورزش کردن مهیا کنید. مطمئن شوید که مکان و تجهیزات ورزشی که برای کودکان انتخاب کرده اید، امنیت دارد و به او آسیب نمی زند. لباس های راحت و مناسب به آنها ببوشانید. اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که بازی با آنها نیاز

کودکتان مفید باشد. برای وعده های غذایی برنامه ریزی کنید. خانواده هایی که غذای سالم مصرف می کنند معمولاً به انجام عادات سالم مانند فعالیت بدنی مرتب، گرایش بیشتری دارند. اگر برنامه ای برای رژیم گرفتن دارید و یا به طور کلی می خواهید غذای سالم بخورید، همه اعضا خانواده را به این فعالیت ملحق کنید تا درصد موفقیتتان افزایش پیدا کند. فرزند خود را به فروشگاه های مواد غذایی ببرید و اجازه دهید میوه و سبزیجاتی را که می خواهند، انتخاب کنند و به نوعی در وعده های غذایی خانواده دخیل باشند. مطمئن باشید از آنچه خودشان انتخاب کرده اند بیشتر خوششان می آید و حتما بشقابشان را تا آخر میل خواهند کرد.

دیگر روش های افزایش فعالیت کودکان از یک پزشک اطفال بخواهید تا با کودکتان صحبت کند و از مزایای فعالیت فیزیکی برای او بگوید. این صحبت دوستانه می تواند کودکان را به ورزش تشویق کند. به فرزند خود کمک کنید تا رشته ورزشی مورد علاقه اش را پیدا کند. هرچه بیشتر رشته ورزشی اش را دوست داشته باشد، زمان بیشتری را صرف انجام آن می کند. بهتر است همه اعضا خانواده را درگیر فعالیت کنید تا زمان بیشتری را با یکدیگر بگذرانید و در کنار آن فعالیت کودکان را نیز افزایش دهید.

فعالیتی را انتخاب کنید که مناسب سن کودکتان باشد. مثلاً بدن کودکان ۷ یا ۸ ساله برای وزنه برداری و یا دویدن به مدت طولانی آماده نیست. فوتبال، دوچرخه سواری و شنا ورزش های مناسبی برای این سنین هستند. محیط و زمان مناسبی برای ورزش کردن مهیا کنید. مطمئن شوید که مکان و تجهیزات ورزشی که برای کودکان انتخاب کرده اید، امنیت دارد و به او آسیب نمی زند. لباس های راحت و مناسب به آنها ببوشانید. اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که بازی با آنها نیاز



خانواده چگونه می تواند به افزایش فعالیت کودکان کمک کند؟

– برای فعالیت کودکان خارج از خانه برنامه ریزی کنید. یک روز خاص را در هفته انتخاب کنید. به اعضای خانواده اعلام کنید که امروز، روز فعالیت فیزیکی در طبیعت است. وسایل بیک نیک را آماده کنید، غذای سالم بردارید تا بعد از ورزش و بازی در طبیعت درکنار یکدیگر میل کنید. مطمئن باشید که خاطره خوش این روز در ذهن فرزندانتان می ماند و با کمال میل به این کار ادامه خواهند داد. به همین راحتی شرایطی را برای افزایش فعالیت کودکان فراهم کرده اید.

– اتاق نشیمن را دوباره بچینید. اتاق نشیمن معمولاً مکانی برای تنبلی و استراحت است. میل راحتی، کنسول بازی، قفسه های پر از سی دی های فیلم و سریال، همه چیز برای تنبلی و هیچ چیز برای تشویق به ورزش مهیاست! راه هایی وجود دارد که با آن می شود ورزش کردن را به افراد خانواده یادآوری کرد؛ مثلاً می توانید برای تماشای تلویزیون ساعت خاصی مشخص کنیم و در کنار آن ساعتی را برای ورزش دسته جمعی قرار بدهیم. حتی می توانید هنگام پخش تبلیغات همگی با هم یک حرکت ورزشی را انجام دهیم.

– کارهای روزمره را به تفریح تبدیل کنید. به جای اینکه کارهای روزانه را فقط خودمان انجام دهیم، می توانیم آنها را به یک بازی تبدیل کنیم. این کار کمک می کند تا کارها با همراهی اعضای خانواده انجام شود. مسابقه بگذارید که با چه سرعتی می توانید خانه را تمیز کنید. هفته ی بعد سعی کنید رکورد هفته ی گذشته را بشکنید. آهنگ بگذارید و با کمک بچه ها در حال آواز خواندن و حرکت، کارهای خانه را انجام دهید. بسیاری از فعالیت های روزانه را می توانید با ایده های خلاقانه ی خود تبدیل به تفریحی کنید که هم برای خودتان و هم برای افزایش فعالیت

## نقش و فواید ورزش در زندگی

**بهبود روابط اجتماعی**

معمولاً کسانی که شروع به ورزش میکنند به نوعی اطرافیان ، دوستان و همکاران خود را نیز به ورزش ترغیب میکنند و این زمینه ساز افزایش و بهبود روابط خانوادگی ، دوستی و عاطفی میشود. بعضی از افراد نیز برای ورزش عضو باشگاه و یا تیم های ورزشی خاصی میشوند که این نیز باعث ایجاد دوستی های جدید میشود



**افزایش اعتماد به نفس**

ورزش با کنترل وزن و کاهش میزان چربی های بدن به نوعی باعث ایجاد خود پنداره ی مثبت در فرد میشود و در نتیجه اعتماد به نفس را به مقدار فراوانی افزایش میدهد



افزایش امید به زندگی

افزایش امید به زندگی

