

۲

کشف ۱۲ دستگاه مایتر قاچاق در لارستان

۴

چرا برای کودک خود باید کتاب بخوانیم؟

۵

راه های تقویت عشق و علاقه بین زوجین

۷

تهدید دوگانه کووید و آنفلوآنزا در زمستان امسال

۸

تزریق ۲۰۰ میلیارد تومان از منابع فائز داخلی به پروژه بزرگراه چهارم - لار

قابل توجه وزیر محترم راه و شهرسازی و نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی

اداره کل حمل و نقل جاده های حق لارستان است

در تحقق آن تسریع نمایید

یک بام و دو هوا، زشت ترین تحفه دولت گذشته است / با اجرایی کردن مصوبه، مردم را امیدوار و عمل زشت گذشته را محو فرمایید

هفته ورزشکاری

۶۴ ۳۹ ۳۷ ۳۵ ۳۳ ۳۱ ۲۹ ۲۷ ۲۵ ۲۳ ۲۱ ۱۹ ۱۷ ۱۵ ۱۳ ۱۱ ۹ ۷ ۵ ۳ ۱

۲۶ مهر الی ۲ آبان

با میلاد لارستان، خود را به اهالی فارس و هرمزگان بشناسانید

تبلیغ بیشتر = تخفیف بیشتر

روزنامه میلاد لارستان، قدیمی ترین رسانه منطقه با بیش از ۲۹ سال سابقه و پایگاه اطلاع رسانی، کانال های فضای مجازی با بیش از ۴۰۰۰ عضو و پیج اینستاگرام، آماده انعکاس تبلیغات شما عزیزان با قیمت مناسب و تخفیف قابل توجه خصوصا در پایگاه اطلاع رسانی و کانال های فضای مجازی می باشد.

تنها با پرداخت یک هزینه، همزمان از انتشار آگهی در کانال های سروش، ایتا، واتس آپ بهره مند شوید.

شماره های ارتباط با میلاد لارستان در واتس آپ و پیامک:

۰۹۱۷۵۰۱۱۱۹۷
۰۹۱۶۴۸۷۷۰۴۴
۰۹۳۵۸۹۴۹۳۹۷

شماره ارتباط با میلاد لارستان جهت درج آگهی در روزنامه: ۰۷۱-۵۲۲۴۴۷۷۵

لینک و آدرس های فضای مجازی ما

سایت میلاد لارستان: [mldl.ir](https://b2n.ir/213512)
کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314>
کانال ایتا: <https://b2n.ir/213512>
کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

پیج اینستاگرام: [milad_larestan](https://b2n.ir/490331)

وقف يك باب منزل شش ميليارد تومانی در گراش



دارا بودن ۷ مرکز آموزش قرآن کریم و ۴ مدرسه غیر دولتی قرآن محور در گراش فعال است.

جراحی موفق مغز کودک هشت ساله در شیراز

مرکز صرع بیمارستان نمازی شیراز، عنوان کرد: سالانه حدود ۱۱۰ بیمار با تشخیص دقیق در این مرکز جراحی می‌شوند و همچنین حدود ۱۰۰۰ بیمار از سراسر ایران به این مرکز مراجعه و هم اکنون یک هزارنفر بیمار مبتلا به صرع برای تشخیص و درمان در لیست انتظار بستری در بخش تشنج بیمارستان نمازی قرار دارند.

وی از آمار قابل توجه جراحی صرع در بیمارستان نمازی نسبت به مراکز درمانی دنیا همانند آمریکا اشاره کرد و افزود: تیم بخش تشنج این بیمارستان با وجود تمام مشکلات قادر هستند سالانه ۱۱۰ جراحی را انجام دهند در حالی‌که مراکز بزرگ درمانی آمریکا سالانه ۴۰ مورد جراحی گزارش می‌شود. این پزشک فلوشیپ فوق تخصص صرع و نوار مغز تصریح کرد: چنانچه شرایطی فراهم شود که آخرین بتوانند یک میلیارد تومان برای تهیه دستگاه به این مرکز کمک کنند، می‌توانیم ارائه خدمات به بیماران صرع در این مرکز را سالانه به ۱۵۰۰ بیمار افزایش دهیم.

وجود ۸۰۰ مبتلا به صرع در کشور / واکنیسانیون مبتلایان به صرع

اسدی پویا، در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه براساس آمارها در ایران هم اکنون ۸۰۰ هزار نفر به بیماری صرع مبتلا هستند، مهمترین روش تشخیص این بیماری را شرح حال دقیق و تهیه نوار مغز کامپیوتری عنوان کرد و افزود: به دلیل فعالیتهای بیمارستان نمازی در این زمینه، تعداد زیادی از بیماران مبتلا به صرع و تشنج عصبی به این مرکز مراجعه می‌کنند که پژوهش‌های متعددی بر روی آنان انجام شده است. عضو هیئت علمی علوم پزشکی شیراز، همچنین بیماران مبتلا به صرع را که به بیماری کووید ۱۹ نیز مبتلا می‌شوند دارای شرایط ویژه‌ای دانست و اظهار کرد: واکنیسانسیون افراد مبتلا به صرع الزامی است.

تامین هزینه تهیه و تزریق واکسن آنفلوانزا برای بازنشستگان کشوری



واکسن از مراکز مورد تأیید وزارت بهداشت و درمان، گواهی مبلغ بابت تزریق واکسن. مدیر صندوق بازنشستگی استان هرمزگان گفت: هزینه های اسنادی که از ابتدای مهر ۱۴۰۰ به بعد باشد مشمول پرداخت می باشند و با توجه به اعلام وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، توزیع واکسن صرفا با ارائه کارت ملی انجام می شود.

کشف یک سازه قدیمی

در بافت تاریخی فرهنگی شهر شیراز



اینکه دستور توقف عملیات به‌سازی کوچه ضلع شمالی کلانتری عباسیه شیراز صادر شده است، افزود: این سازه قدیمی که در حین خاک‌برداری توسط ماشین آلات نمایان شده، بلافاصله توسط شهرداری شیراز به این اداره کل اطلاع‌رسانی شده است. او گفت: قدمت و نوع این سازه تاریخی که احتمالا حمام است، توسط کارشناسان میراث‌فرهنگی استان در حال بررسی است.

یک باب منزل در شهرستان گراش به ارزش ۶ میلیارد تومان با هدف گسترش قرآن وقف شد. به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان ، حجت الاسلام بصیری مسئول مجمع‌القرآن فاطمیون گراش گفت: ورثه‌ی مرحوم حاج حسین هرمی خانه مسکونی مادرشان به ارزش شش میلیارد تومان را برای انجام امور قرآنی و فرهنگی به موسسه مجمع القرآن فاطمیون واگذار کردند.وی افزود: این خانه در زمینی به متراژ ۴۳۰ متر با زیربنای ۶۰۰ متر در بلوار شهدای گراش واقع شده است. این موسسه با حجت الاسلام بصیری افزود: این موسسه با



رئیس بخش صرع بیمارستان نمازی شیراز، از انجام موفقیت آمیز نادرترین جراحی مغز بر روی یک کودک ۸ ساله خبر داد و گفت: با برداشتن نیم کره مغزی، این یک کودک از تشنج‌های ۳۰۰ مرتبه روزانه نجات یافت. به گزارش میلادلارستان به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، علی‌اکبر اسدی پویا رئیس بخش صرع بیمارستان نمازی شیراز گفت: اولین بار نیست که در بیمارستان نمازی شیراز نادرترین جراحی مغز برای درمان تشنج انجام می‌شود بلکه نوع دیگری از عمل‌های پیشرفته تحت عنوان «هامارتوم هیپوتالاموس» نیز به تازگی برای دو بیماران با موفقیت انجام شده است. سالانه حدود ۱۰۰ جراحی صرع در بیمارستان نمازی شیراز تحت نظر اساتید جراح ومغز واعصاب انجام می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با بیان اینکه این نوع جراحی‌ها در مرکز متبوع با هزینه چند میلیون تومانی در مقابل هزینه میلیاردی در مراکز اروپایی انجام می‌شود، گفت: بخش صرع بیمارستان نمازی شیراز علاوه بر درمان صرع به روش‌های متداول و با دارو انواع جراحی صرع در موارد مقاوم به دارو نیز برای

اسدی پویا با اشاره به تعداد و نوع جراحی‌های

به نتیجه رساندن ۷۵ درصد پرونده های فضای مجازی جنوب فارس

توسط پلیس فتا لارستان



از ۵ هزار شهید را تقدیم کرده است.

این مسئول با تشریح برخی از عملکردهای ۶ ماهه نخست سال جاری توسط نیروی انتظامی لارستان، تصریح کرد: در زمینه کشف سرقت‌ها نیروی انتظامی لارستان توانسته در بین ۳۶ شهرستان استان فارس با کشف ۹۶ درصد سرقت‌ها که اغلب خُرد بوده، مقام نخست را از آن خود کند.فرمانده انتظامی لارستان با اشاره به اینکه جاده‌های لارستان از مسیرهای آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با گرامیداشت هفته نیروی انتظامی، اظهار داشت: برابر قانون بیش از ۱۰۰ وظیفه برای نیروی انتظامی در ابعاد مختلف نظیر پیشگیری از وقوع جرم، مقابله با جدی با ناامنی و شرارت، اجرای احکام قضائی، ابلاغ اوراق قضائی، جلوگیری از ارتکاب و فرار مجرمین، بازرسی و جمع‌آوری ادوات جرم، راهوری و راهنمایی و رانندگی و غیره است.

وی با بیان اینکه در طول دهه‌های اخیر نیروی انتظامی برای تأمین امنیت مردم بیش از ۱۷ هزار شهید تقدیم کرده است، افزود: این نیرو در راه مبارزه با سوداگران مرگ و مواد مخدر بیش

فرمانده انتظامی لارستان، از منتج به نتیجه شدن ۷۵ درصد از پرونده‌های مرتبط با فضای مجازی خبر داد و گفت: پلیس فتا لارستان مأموریت پیگیری پرونده‌های مرتبط با شهرهای اوز، خنج، گراش، لامرد، مَهر را برعهده دارد و افرادی که در فضای مجازی اقدام به کلاهبرداری، ایجاد مزاحمت و غیره می‌کنند، شناسایی و برخورد شده است.

به گزارش میلاد لارستان، سرهنگ امجدی در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با گرامیداشت هفته نیروی انتظامی، اظهار داشت: برابر قانون بیش از ۱۰۰ وظیفه برای نیروی انتظامی در ابعاد مختلف نظیر پیشگیری از وقوع جرم، مقابله با جدی با ناامنی و شرارت، اجرای احکام قضائی، ابلاغ اوراق قضائی، جلوگیری از ارتکاب و فرار مجرمین، بازرسی و جمع‌آوری ادوات جرم، راهوری و راهنمایی و رانندگی و غیره است.

وی با بیان اینکه در طول دهه‌های اخیر نیروی انتظامی برای تأمین امنیت مردم بیش از ۱۷ هزار شهید تقدیم کرده است، افزود: این نیرو در راه مبارزه با سوداگران مرگ و مواد مخدر بیش

بیش از ۱۰ هزار نفر از مددجویان فارس خدمات درمانی دریافت کردند



بیمه روستایی و می‌شدند تا پایان امسال بالغ بر ۵۵ میلیارد ریال بیمه آنان واریز و پرداخت شده است.

مدیر کل امداد فارس، در پایان یادآور شد: در طرح تغذیه مادران شیرده در مدت مذکور

روشن شدن بارقه امید در دل کشاورزان و دامداران

با وعده‌های دولت برای تولید نهاده‌های دامی

فرآورده‌های لبنی را نیز افزایش داد.

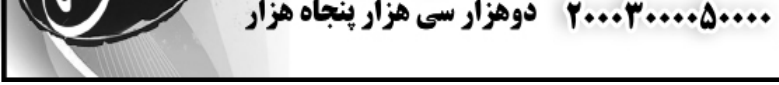
در این راستا، رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس از فسادی پرده برداشت که در دولت

قبل رخ داده است. بنا بر گفته‌های محمدجواد عسکری، سال ۹۸ مبلغ ۴۵۰ میلیون دلار ارز برای واردات نهاده‌ها از کشور خارج شد اما نهاده‌ای به کشور وارد نشد که این اتفاق در سال ۹۹ نیز روی داد و مشخص شد برخی اقوام نزدیک وزرای دولت قبل در پرونده فساد واردات نهاده دام نقش داشتند، در حالی که دولت سابق مشکل نهاده‌های دامی را به تحریم‌ها ربط می‌داد.

اینها در حالی است که امکان تولید نهاده در کشور وجود دارد و تولید و ذخیر‌سازی نهاده در کوتاهمدت می‌تواند ظرفیتهای داخلی کشور را در درازمدت احیا کند.

این مشکل کشاوری که در استان فارس نیز نمود بسیاری داشت، حالا به وعده‌های رئیس جمهور امیدوار شده است؛ چرا که آیتا... رئیس در سفر به استان فارس با دامداران دیدار کرد و پای درد دل آنها نشست و قول کوتاه کردن دست دلالان را از نهاده‌های دامی داد.

مساله‌ای که اگر حل شود می‌تواند اتفاقات خوبی را رقم بزند، چنان‌چه ضمن تولید نهاده در داخل و مزیت‌های آن، تولیدکننده نیز منتضر نخواهد شد و از آن طرف بحث گرانی‌های ناگهانی و نوسانات مرغ، تخم‌مرغ،



مشکلات شهری اجتماعی ، فرهنگی و ...

با سامانه مشکلات مردمی

«میلاد لارستان»

دو هزار سی هزار پنجاه هزار

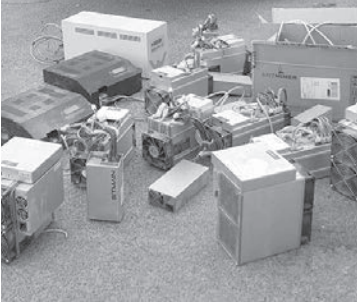
WWW.MLDL.IR

milad.larestan

miladelarestan@gmail.com

حوادث و کشفیات

کشف ۱۲ دستگاه ماینر قاچاق در لارستان



فرمانده انتظامی لارستان، از کشف ۱۲ دستگاه ماینر خارجی قاچاق به ارزش ۵ میلیارد ریال توسط مأموران این فرماندهی خبر داد.به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، داود امجدی، با اعلام این خبر اظهار داشت: مأموران پاسگاه انتظامی دهکویه لارستان با اقدامات فنی مطلع شدند فردی در منزل خود اقدام به نگهداری دستگاه‌های استخراج ارز دیجیتال قاچاق می‌کند که بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند.

وی افزود: مأموران انتظامی پس از هماهنگی با مقام قضائی به محل مورد نظر اعزام و در بازرسی از آن مکان موفق شدند ۱۲ دستگاه ماینر خارجی قاچاق با متعلقات مربوطه را کشف کنند.فرمانده انتظامی لارستان با بیان اینکه کارشناسان ارزش ماینرهای قاچاق کشف شده را ۵ میلیارد ریال برآورد کرده اند، عنوان داشت: در این خصوص یک نفر دستگیر و تحویل مراجع قضائی شد.

امجدی با بیان اینکه مبارزه با استخراج ارزهای دیجیتال غیرمجاز به صورت مستمر در دستور کار پلیس قرار دارد، از شهروندان خواست هرگونه اخبار در این خصوص را از طریق تلفن ۱۱۰ به پلیس اعلام کنند.

شناسایی محموله سنگین

مواد مخدر در هرمزگان



رئیس کل دادگستری هرمزگان، از کشف یک تن و ۵۲۹ کیلوگرم مواد مخدر در شهرستان پارسیان خبر داد.به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، علی صالحی با اعلام خبر کشف یک تن و ۵۲۹ کیلوگرم مواد مخدر در شهرستان پارسیان اظهار داشت: در ادامه روند مبارزه با سوداگران مرگ در استان هرمزگان، مأموران انتظامی از انتقال محموله مواد مخدر به وسیله یک دستگاه ترپلر از طریق محور مواصلاتی پارسیان به استان فارس با خبر شدند و عملیاتی را برای توقیف محموله مورد نظر طراحی و اجرا کردند. صالحی تصریح کرد: با هماهنگی مقام قضایی، مأموران انتظامی با پشتیبانی عملیاتی پلیس مبارزه با مواد مخدر استان هرمزگان، ترپلر موردنظر را حین تردد شناسایی و پس از تعقیب و گریز، ضمن توقیف آن در بازرسی به عمل آمده، یک تن و ۵۲۹ کیلو گرم تریاک را که به طرز ماهرانه‌ای جاسازی شده بود، کشف کردند. رئیس کل دادگستری استان هرمزگان همچنین خاطرنشان کرد: در جریان این عملیات، یک نفر دستگیر شده است که با صدور قرار تأمین کیفری بازداشت می‌باشد.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

خانم فاطمه بهدان فرزند احمد به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۴۰۰/۱۸۵ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصاروراثت نموده و اعلام داشته که احمد بهدان فرزندمحمدشریف شناسنامه ۳۶۹۹صادره ازج اوز در تاریخ ۱۳۹۵/۰۲/۲۵ در اقامتگاه دائمی خود اوزفوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتنداز:
۱- فاطمه بهدان فرزند احمد به ش ش ۵۹۹متولد۱۳۴۵صادره ازج لارستان -اوز (فرزندمتوفی)
۲- بهناز بهدان فرزنداحمد به ش ش ۱۴۹ متولد ۱۳۵۰صادره ازج لارستان اوز (فرزندمتوفی)
۳- فری ناز بهدان فرزنداحمد به ش ش ۶۱متولد ۱۳۵۳صادره از ح لارستان - اوز (فرزندمتوفی)
۴-صفیه امینی فرزند احمد به ش ش ۵۴ متولد ۱۳۲۳صادره ازج لارستان اوز(همسر متوفی)
ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور رایک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد اومی باشد از تاریخ انتشار آگهی طرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شورای حل اختلاف شعبه شهری شهرستان اوز - محمود محبی م/الف ۴۸۱



چگونه یک سریال، اینترنت جهان را مختل کرد؟

«بازی مرکب» که این روزها به پربیننده‌ترین سریال پلتفرم نتفلیکس تبدیل شده است در نیمی از کشورها هم عنوان محبوب‌ترین مجموعه را در اختیار دارد و تمایل زیاد کاربران برای داللود قسمت‌های مختلف آن باعث شده است ترافیک اینترنتی در بسیاری از نقاط جهان با مشکل مواجه شود.

روزنامه گاردین این هفته در تازه‌ترین گزارش خود نوشت، این سریال کره‌ای به قدری در کشور سازنده محبوبیت کسب کرده که طی یک ماه گذشته اختلالات گسترده در پهنای باند کره جنوبی ایجاد شد و در راستای این اتفاق، بزرگترین شرکت ارائه دهنده خدمات اینترنتی کره جنوبی با تنظیم شکایت و انجام اقدامات قانونی از بزرگترین پلتفرم پخش فیلم در جهان درخواست کرد با پرداخت جریمه مالی، به آن‌ها کمک کند زیرساخت‌های اینترنتی خود را بهبود بخشند. این اتفاق در حالی صورت گرفت که داللود این سریال میانگین مصرف پهنای باند در سراسر جهان را افزایش داد و بسیاری دیگر اپراتورهای اینترنتی را هم با مشکل مواجه کرد.

این بازی مرکب



نخستین قسمت مجموعه تلویزیونی «بازی مرکب» ساخت کره جنوبی هفدهم سپتامبر از پلتفرم آنلاین نتفلیکس پخش شد و درحالی که از همان ابتدا نقدهای مثبت فراوانی را دریافت کرد، در هفته اول انتشار توانست به پربیننده‌ترین مجموعه نتفلیکس در بیش از ۹۰ کشور جهان تبدیل شود و به گفته شرکت سازنده بعد از ۱۷ روز پخش با ۱۱۱ میلیون بازدید، به پربیننده‌ترین سریال تاریخ نتفلیکس تبدیل شد.این سریال داستان گروهی متشکل از ۴۵۶ نفر با تجربیات متفاوت زندگی را نقل می‌کند که برای برنده شدن جایزه ۲۸.۷ میلیون دلاری به مجموعه‌ای از بازی‌های کودکانه با عواقب ناگوار دعوت می‌شوند.

اتفاقات دیگر از جمله پخش زنده مسابقات لیگ برتر فوتبال توسط نتفلیکس و آمازون پیش از پخش این سریال باعث شده بود مصرف پهنای باند در گستره جهانی به میزان قابل ملاحظه افزایش یابد و همچنین تقاضا برای استفاده از حداکثر حجم اینترنت در جریان پرورزسانی بازی‌های ویدیویی از جمله «فورتنایت» و «کال آو دیوتی» در مقاطع زمانی متغیّف نیز موجب شد شرکت‌های ارائه دهنده خدمات اینترنتی زیرساخت‌های خود را تقویت کنند و به فکر ارائه خدمات بهتر باشند. با وجود این، عوامل مختلف به محبوبیت هر چه بیشتر سریال «بازی مرکب» کمک کرد و انتشار این مجموعه همزمان با ادامه یافتن همه‌گیری کرونا و قرنطینه خانگی در بسیاری از نقاط باعث شد پهنای باند جهانی شلوغ‌ترین روزهای خود را در چند سال اخیر تجربه کند در پی این اتفاق اپراتورهای اینترنتی انگلستان اعلام کردند طی یک ماه گذشته شلوغ‌ترین روزهای ترافیک اینترنتی را تجربه کردند و میانگین مصرف پهنای باند در این کشور از زمان پخش سریال بازی مرکب نسبت به یک سال قبل از آن دو برابر شده است.

«مازک آلرا» مدیر اجرایی مرکز خدمات مصرفی شرکت مخابراتی «بریتیش تلکام» در این خصوص گفت: «از زمان پخش سریال بازی مرکب میانگین مصرف اینترنت در انگلیس به طور قابل ملاحظه افزایش یافته است. بر این اساس هر ترابیت بر ثانیه (Tbps) داده که بیش از سطح استاندارد همیشگی مصرف می‌شود هزینه‌ای بالغ بر ۵۰ میلیون پوند را به ما تحمیل می‌کند. تنها در سال گذشته معادل ۴ ترابیت بر ثانیه میزبان مصرف پهنای باند در انگلیس اتفاق نظر دارند و کارشناسان در یک بررسی تازه است و پشتیبانی از آن هزینه فراوان دارد.» این طور که مشخص شده است بخش اعظم کاربران جهانی برای استفاده از اینترنت با یکدیگر توافق نظر دارند و کارشناسان در یک بررسی تازه به این نتیجه رسیدند که به طور میانگین بیش از ۸۰ درصد داده‌های مصرف شده در پهنای باند جهانی به گشت وگذار در سایت‌های یوتیوب، فیس بوک، نتفلیکس و شرکت توسعه‌دهنده بازی‌های اکتیوژن بلیزارد اختصاص می‌یابد.

فواید کتاب خواندن بر کسی پوشیده نیست؛ اما، با این وجود شاید برخی والدین تردید داشته باشند که چرا باید این کار را برای فرزندان خود انجام دهند. حقیقت این است که هیچ چیز به اندازه کتاب خواندن نمی‌تواند یک کودک را با دنیاهای اطراف آشنا کند و این فرصت را برای او فراهم کند که بتواند از زوایای مختلف به یک موضوع نگاه کند. اگر هنوز تردید دارید یا به بهانه اینکه وقت کافی برای این کار ندارید از کتاب خواندن برای فرزندانتان طفره می‌روید، این مطلب را تا آخر دنبال کنید؛ در پایان قطعاً نظراتان تغییر خواهد کرد.

معمولاً وقتی در مورد اهمیت کتاب خواندن برای کودکان صحبت می‌کنیم به چیزهایی اشاره می‌کنیم که شاید اهمیت کمتری داشته باشد. در این بین یادمان می‌رود که کتاب خواندن به بچه‌ها مهارت فکر کردن را می‌آموزد. وقتی یک کتاب جذاب برای کودک خود تهیه می‌کنید برای بار اول جذب داستان می‌شود و می‌خواهد بداند آخر آن چه می‌شود؛ بعد می‌خواهد یک بار دیگر کتاب را بخواند تا با شخصیت‌ها بیشتر آشنا شود و خود را جای آن‌ها بگذارد.

اگر کتاب جذاب باشد این فرآیند بارها تکرار می‌شود تا کودک به تحلیل شخصی خود از داستان برسد. کدام بازی، تفریح و آموزش دیگری را می‌شناسید که به این میزان کودک را درگیر کرده و به فکر کردن وادار کند؟

– باعث شکل گیری حس همدلی می شود

یادگیری خیلی از مهارت‌های اجتماعی در دوران کودکی بسیار مهم است، اما در آموزش‌های رسمی مدارس کمتر به آن‌ها پرداخته می‌شود. شما به عنوان والدین فرزند موظف هستید این مهارت‌ها را آموزش داده و به کودک این امکان را دهید که از اهمیت آن‌ها آگاه شود. یکی از این مهارت‌ها که در تمام طول عمر خیلی بیشتر از زبانی و علوم به کار انسان می‌آید، همدلی است. کتاب خواندن باعث می‌شود کودک متوجه تفاوت بین آدم‌ها شود، بتواند خود را جای آن‌ها بگذارد

چرا برای کودک خود باید کتاب بخوانیم؟

و احساسات دیگران را درک کند.

– لذت یادگیری را به او نشان می‌دهد

با خواندن هر کتاب، کودک بسیاری از نکاتی را یاد می‌گیرد که قبلاً هیچ ایده‌ای در مورد آن‌ها نداشت و این لذت برای او به حدی زیاد است که قطعاً دوست خواهد داشت بیشتر یاد بگیرد. لذت یادگیری و به اشتراک گذاشتن دانسته‌ها با دوستان چیزی است که انگیزه لازم برای مطالعه بیشتر را برای کودک فراهم می‌کند و در عین حال تجربه آموزش بدون اجبار و فشار والدین را برای کودک به همراه دارد.

– کمک می‌کند با کودک خود وقت بگذرانید

در دنیای شلوغ و پر مشغله امروز، متأسفانه والدین کمتر فرصت دارند با کودکان خود وقت بگذرانند و زمانی متوجه این موضوع می‌شوند که دیگر دیر شده است. کتاب خواندن فرصت بسیار مناسبی است که وقت بیشتری را با کودک خود بگذرانید و ارتباط بین خودتان را نزدیک‌تر کنید. کودک معمولاً در مورد خود و مسائل‌شان صحبت نمی‌کنند، اما، در حین کتابخوانی ممکن است به نکاتی اشاره کنند که دانستن آن برای شما ضروری باشد. حرف‌های کودکان را باید در حین بازی و غیر مستقیم کشف کرد، چرا که مهارت‌های ارتباطی آن‌ها به صور کامل شکل نگرفته و این وظیفه شما است که از احوال آن‌ها و آنچه در ذهنشان می‌گذرد آگاه باشید تا تصمیمات بهتری در قبال آنها بگیرید.

– روابط عمومی کودک را بهتر می‌کند

بچه‌های کتابخوان بهتر از سایر همسالان خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. درست است که آن‌ها از زبان شما با دنیای کتاب آشنا می‌شوند و آن را می‌خوانند، اما حقیقت این است که بر خلاف بچه‌هایی که درگیر بازی‌های کامپیوتری هستند، آن‌ها می‌توانند با یک کودک دیگر صحبت کنند یا حتی با بزرگترها ارتباط بگیرند. این اتفاق بسیار مهمی است که خرید کتاب برای کودکان را بسیار جذاب کرده و اهمیت آن را بیش از پیش آشکار می‌کند.

اصولی که قبل از قرض دادن پول باید رعایت کنید

قبل از قرض دادن پول به اشخاص نگرانی‌هایی در خصوص زمان بازگشت پول و بسیاری دیگر از مسائل وجود دارد؛ بنابراین برای اینکه در این باره مشکلی به وجود نیاید بهتر است مواردی را قبل از قرض دادن پول خود به اشخاص دیگر رعایت کنیم.
مواردی که باید حین قرض دادن پول به افراد رعایت شود و به نوعی از اصول قرض دادن پول به حساب می‌آید، شامل موارد زیر است.

مقداری از پول خود را قرض دهیم که تحمل از دست دادن آن را داشته باشیم.

زمانی که مبلغی را به شخصی می‌دهیم از او رسید دریافت کنیم.

زمان دقیق برگرداندن پول را مکتوب بنویسیم و موعد پس دادن پول را چند بار به شخص مورد نظر یادآوری کنیم.

قرض گرفتن پول از خانواده و دوستان برای پیشرفت در کسب‌وکار، یک معامله حساس و به‌شدت احساسی است، البته این داد و ستد می‌تواند یک معامله برد–برد و به نفع هر دو طرف باشد.

تنفیذ وصیت نامه چگونه است؟

وصیت نامه یکی از اموری است که معمولاً افراد در سنین بالا به آن روی می آورند. با توجه به اینکه هر کس حق انکار نشدنی و پیشامد حتمی است، بسیاری برای اعمال عبادی و اموال مادی تعیین تکلیف میکنند.
با برای آنکه تکلیف اموال خود را پس از مرگ مشخص کنند اقدام به نوشتن وصیت نامه میکنند.
پیش از آنکه به بحث تنفیذ وصیت نامه بپردازیم لازم است در رابطه با وصیت نامه چند نکته را متذکر شویم.
موصی یا شخص وصیت کننده سه نمونه وصیت را می تواند بنویسد، برخی از وصیت نامه ها به صورت رسمی هستند و در دفتر ثبت اسناد رسمی به صورت مستند ثبت می شوند و غیرقابل انکار هستند، در این نمونه وصیت نامه ها کسی نمی تواند نسبت به آنچه وصیت شده اعتراضی داشته باشد. نوع دیگری از آن، وصیت‌نامه سری و خودنوشت هستند.

وصیت خودنوشت به خط و امضای موصی می باشد و که این نوع وصیت نامه قابل اعتراضی ورئه افراد ذینفع می باشند.
قانون، وصیت را تا یک سوم اموال بعد از فوت فرد صحیح می داند، اما مازاد بر آن یعنی اضافه بر یک سوم اموال، وصیت در صورتی صحیح است که ورئه آن را تنفیذ یا تایید اجزه می باشد یعنی در صورتی که شخصی فوت کرده باشد و برای همه اموال خود وصیت کند مانند این که وصیت کند همه اموالش را به خیریه ببخشد یا بخشی از اموال را به یکی از افراد ذی نفع بدهد، در صورتی که سایرین اعتراض داشته باشند میتوانند نسبت به وصیت نامه اعتراض کرده و یا درخواست تنفیذ وصیت کنند.

وصیت خودنوشت به خط و امضای موصی می باشد و که این نوع وصیت نامه قابل اعتراضی ورئه افراد ذینفع می باشند.
قانون، وصیت را تا یک سوم اموال بعد از فوت فرد صحیح می داند، اما مازاد بر آن یعنی اضافه بر یک سوم اموال، وصیت در صورتی صحیح است که ورئه آن را تنفیذ یا تایید اجزه می باشد یعنی در صورتی که شخصی فوت کرده باشد و برای همه اموال خود وصیت کند مانند این که وصیت کند همه اموالش را به خیریه ببخشد یا بخشی از اموال را به یکی از افراد ذی نفع بدهد، در صورتی که سایرین اعتراض داشته باشند میتوانند نسبت به وصیت نامه اعتراض کرده و یا درخواست تنفیذ وصیت کنند.

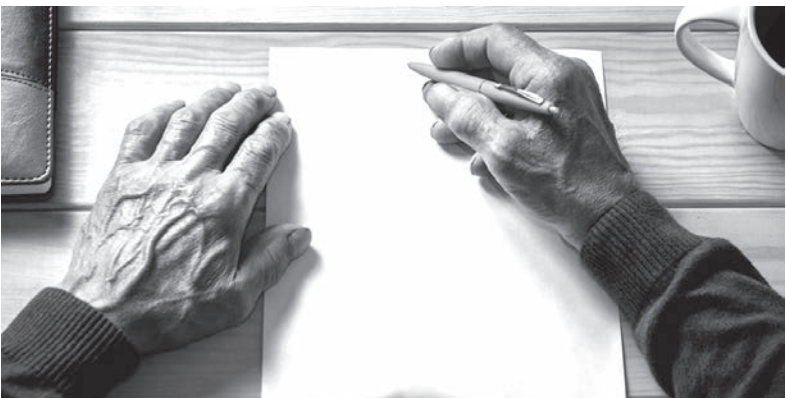
قانون برای یک سوم اموال اجازه می‌دهد که به وصیت موصی عمل شود و برای باقی اموال در صورتی صحیح است که ورئه نسبت به تنفیذ وصیت نامه اقدام کند.
پس به طور کلی می‌توان گفت، تنفیذ وصیت نامه به معنای تایید ورئه نسبت به انجام وصیت موصی می‌باشد.
اما با توجه به آن که اقسام وصیت نامه عنوان شد و تعریفی از وصیت نامه رسمی عنوان کردیم، مطابق ماده ۲۷۶ از قوانین امور حسبی وصیت نامه به انواع خودنوشت، رسمی و سری تقسیم‌بندی می‌شود.
همانطور که عنوان شد وصیت نامه رسمی نیاز به تنفیذ ندارد.
با توجه به وصیت نامه خودنوشت و سری باید گفت در وصیت نامه خود نوشت وصیت به خط وصیت کننده نوشته شده است و به امضا و تاریخ می‌رسد، اما وصیت نامه سری وصیتی است که به خط موصی و یا هر شخص دیگری نوشته و به



بدهید، قطعاً برای مطالعه بیشتر تمایل نشان خواهند داد.
کودکان بیش از هر چیزی از والدین خود الگو می‌گیرند. اگر شما کودکان اهل مطالعه باشید و کودک ببیند که در روز زمانی را برای این کار اختصاص می‌دهید، قطعاً به خواندن کتاب علاقه‌مند می‌شود.

خواندن کتاب برای کودکان اگر با خلاقیت همراه باشد، به عنوان مثال با صداهای مختلف جای شخصیت‌های کتاب حرف بزنید و کمی کودک درون خود را بیدار کنید، قطعاً باعث می‌شود مطالعه کتاب به یک سرگرمی جذاب برای فرزندتان تبدیل شود و به خواندن کتاب تمایل پیدا کند.
هیچ‌گاه وقتی کودک آمادگی خواندن کتاب را ندارد، مثل زمانی که خواب‌آلود است یا از چیزی ناراحت است که شما از کتاب تعریف می‌کنید را گوش دهد، چرا که واقعا از کتاب زده خواهد شد.

در نهایت انیمیشن‌ها و فیلم‌هایی که از روی کتاب‌ها ساخته شده را برای کودک نمایش دهید.
برای آن‌ها خیلی هیجان انگیز است که داستان را می‌دانند و می‌توانند تصورات خود را از شخصیت‌ها ببینند.
این کار تمایل آن‌ها به کتاب خواندن را افزایش می‌دهد.
شما از بدو تولد و قبل از ۲ سالگی هم می‌توانید برای کودکان کتاب بخوانید.



وصیت نامه دادرسا اجازه دخالت ندارد. اما در صورتی که قیم وجود داشته باشد حتماً به تأیید دادستان برسد.

نمونه ای از درخواست تنفیذ وصیت نامه
ریاست محترم دادگاه
آقای / خانم.....
..... که مطابق گواهی فوت در مورخه فوت نمودند در کمال صحت و سلامت به موجب پیوست، وصیت نامه عادی را به نفع اینجانب تنظیم نموده و اینجانب نیز وصیت مذکور را بعد از فوت قبول کردم با توجه به اینکه به موجب گواهی انحصار وراثت، همگی وراث منحصر متوفی می باشند اما از پذیرش وصیت نامه و عمل به آن امتناع می نمایم، لذا تقاضای صدور حکم به تنفیذ وصیت نامه عادی داریم.

تنفیذ وصیت نامه محضری یا رسمی

اگر وصیت نامه در محضر و یا دفتر اسناد رسمی تنظیم شده باشد، سند محکم تری خواهد بود اما اگر متوفی یا موصی به بیشتر از یک سوم یا ثلث اموال وصیت کرده باشد عده ای میگویند در وصیت محضری باید اجرا شود اما حکم قانون مدنی بسیار صریح است و وصیت بیش از ثلث نافذ نیست چه محضری باشد چه غیر محضری حال با وجود این ورئه می توانند دادخواست ابطال سند وصیت نامه رسمی نسبت به مقدار بیشتر از یک سوم وصیت را از دادگاه بخواهند.این بحث بیش تر از باقی موارد دارای پیچیدگی است لذا بهتر تست با وکلا و مشاوران متخصص در این زمینه مشورت کنید تا راه کار های لازم برای شما بیان شود.

تنفیذ وصیت نامه خود نوشت یا سری

این وصیت نامه ها عادی می باشند و اگر بیشتر از یک سوم باشد قابل اعتراض است و همچنین می توان آن را تنفیذ کرد. یعنی مقدار بیشتر وصیت نامه توسط صغیر بوده باشد و عدم اجازه خودنوشت توسط خود وصیت کننده نوشته می شود. امضا می شود و همچنین دارای تاریخ دقیق است.وصیت نامه سری هم وصیت نامه ای است که به صندوق امانات اداره ثبت سپرده شده است.

–مدرسه رفتن را ساده می‌کند

بچه‌ها هنگام ورود به مدرسه معمولاً استرس زیادی را تجربه می‌کنند، دوری از والدین، ورود به محیط اجتماعی جدید و ترس از پذیرفته نشدن توسط دیگران ممکن است فشار زیادی را به یک کودک وارد کند.
کودکی که با کتاب خواندن انس گرفته، همین که بداند مدرسه به او کمک می‌کند از این به بعد خودش به تنهایی کتاب‌های مورد علاقه خود را مطالعه کند، با شور و انگیزه بیشتری استرس ورود به مدرسه را می‌پذیرد.
کنار آمدن با محیط جدید برای این کودکان ساده‌تر است و معمولاً در مدرسه موفق‌تر از سایر همسالان خود عمل می‌کنند.

– دایره واژگان کودک را گسترده‌تر می‌کند

هر چه کلماتی که می‌شناسیم بیشتر باشد امکان بیشتری برای انتقال احساسات و افکار خود داریم. این یک نعمت است که کتاب به همه ما به ویژه کودکان می‌بخشد.
کودکانی که والدین آن‌ها برایشان کتاب می‌خوانند خیلی روان‌تر و راحت‌تر از سایر کودکان صحبت می‌کنند و می‌توانند افکار و احساسات خود را بروز دهند.

چطور کودکان را به کتاب خواندن عادت دهیم؟

یکی از راه‌های عادت دادن بچه‌ها به کتاب خواندن این است که بهترین رمان ها برای کودکان برای آن‌ها بخوانید.
وقتی خوراک ذهنی خوبی به آن‌ها



خرف‌ها را نزنند. این کار سبب قوی شدن

بنیان رابطه می‌شود.

هرگز اجازه ندهید مشکلات زندگی، شما را از همسران دور سازد، چون مشکلات همیشه هست و خواهد بود و در هر حال، ابراز علاقه و عشق به همسر، بهترین و والاترین هدیه به اوست و نباید این هدیه را از وی دریغ کرد.

یکی از شاخص‌هایی که امروزه باعث آشفته‌گی در ارتباط همسران می‌شود، کمبود صمیمیت است و یکی از مهم‌ترین و کم هزینه‌ترین روش‌های ایجاد صمیمیت بین همسران، گفتگو و تعامل سازنده است. یکی دیگر از مواردی که در افزایش صمیمیت بین زوجین بسیار مورد توجه می‌باشد، احترام گذاشتن زوجین به یکدیگر است.

سخت گیری و یا بهانه گیری در زندگی مشترک هر دو ریشه‌ای واحد دارند و هر دو نیز باعث بر هم خوردن آرامش زوجین در زندگی مشترک و صمیمیت مابین آن‌ها می‌شود. هر فردی دارای نکات مثبت و منفی مختلفی می‌باشد.



داشتن آرامش و اعتماد به فردی است که بدون نگرانی از سوء استفاده طرف مقابل می‌تواند نقاط ضعف خودش را بیان کند. داشتن صمیمیت عاطفی نقش بسیار زیادی در رضایت‌مندی افراد در زندگی مشترک ایفا می‌کند.

بهرتر است هرکدام از زوجین خواسته‌ها و نیازهای خود را در کاغذ بنویسند و هرکدام در ظرف‌های مجزا قرار دهند و هرکدام کاغذهای ظرف دیگری را بردارد و آن خواسته‌ها را برآورده کند به این تکنیک، تکنیک ظرف شیرینی می‌گویند. این تکنیک، باعث نشاط، خنده و صمیمیت اعضای خانواده می‌شود. خواسته‌ها می‌تواند به صورت هفتگی یا روزانه شارژ کرد.در این تکنیک نباید گفتگوی بالغانه وجود داشته باشد؛ و باید به صورت اخباری یا احساسی با یکدیگر صحبت کرد. یک تکنیک دیگری به نام تکنیک کرکره وجود دارد. به این معنا که زوجین گاهی‌چشم‌انشان را ببندند و خیلی چیزها را ببینند و و گوش هایشان را ببندند که بعضی از صحبت‌ها را نشنوند و گاهی هم دهانشان را ببندند بعضی

راه‌های تقویت عشق و علاقه بین زوجین

شکلی متفاوت داشته باشد.خشم یکی از ویژگی‌هایی می‌باشد که عدم کنترل بر آن می‌تواند آسیب‌های روانی شدیدی به افراد و خانواده آن‌ها وارد کند.

تمام زندگی‌های مشترک وقتی از سال‌های اولیه می‌گذرد مقداری شور و هیجان کمتر می‌شود و فرد احساس سرخوردگی می‌کند و مدام با خود می‌گوید شاید شریک زندگی خود را اشتباه انتخاب کرده ام و با گذر زمان فرد زندگی خود را با زندگی یگران که در عقد و یا نامزدی به سر می‌برند مقایسه می‌کنند و خود سرزنش گری می‌کند.

تمام پژوهش‌های دنیا بر این اعتقاد هستند که رابطه‌ی عاطفی مانند یک گلدان است. کسانی که به گل و گیاه علاقه دارند، از خاک و کود مرغوب استفاده می‌کنند و به موقع آبیاری می‌کنند. در رابطه‌ی عاطفی هم لازم است که زوجین یک سرکشی‌های انجام دهند. به موقع باید متوجه شد عشقی که وجود دارد و مه روی آن گرفته است را چگونه باید برطرف کرد. این مه می‌تواند خستگی، اقتصاد نا به سامان، بیماری و مشکلات زندگی و… باشد.

یکی از تکنیک‌های تقویت عشق، نوشتن انتظارات و خواسته‌هایی که از همسرمان داریم است. هرکدام از زوجین درخواست‌هایی که باعث حال خویشان می‌شود را یادداشت کنند و این درخواست‌ها نباید هزینه بر و زمان بر باشد. عشق فقط هدیه دادن نیست گاهی عشق با گفتن واژه‌های کلّامی، خدمت رسانی، اختصاص وقت نشان داده می‌شود. صمیمیت در رابطه زوجین به معنی

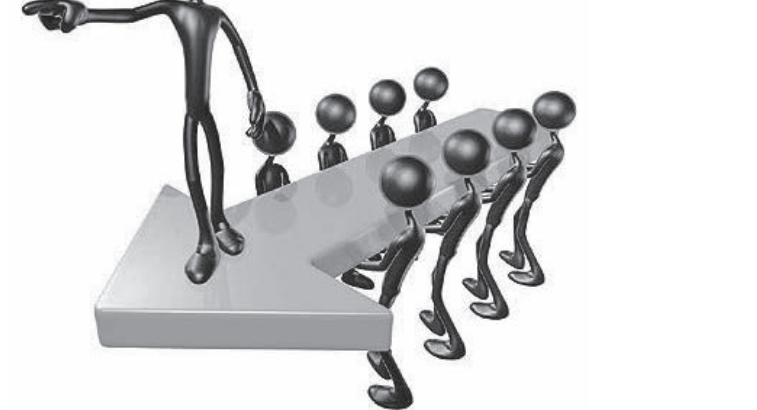
کارهای کوچکی که هر روز برای شریک خود انجام می‌دهید به او این امکان را می‌دهد که بداند به فکر او و رابطه‌تان هستید.

انجام کارهای قدیمی و تکراری روز به روز در زندگی مشترک می‌تواند عواطف شما را از بین ببرد و شما را کسل کند و روابط شما و همسرتان را خسته‌کننده و عادی نماید، اما انجام کارهای جدید می‌توان عشق و علاقه را در زندگی مشترک بیشتر کرد.

نیاز به صحبت و عشق و علاقه میان همسران خصوصیتی ذاتی است و زندگی واقعی یعنی رابطه‌ای سرشار از مهر و محبت میان زن و شوهری که به یکدیگر اعتماد و علاقه دارند.

تمام ازدواج‌ها در ابتدا با یک حال خوب آغاز می‌شود. دوست داشتن، دوست داشته شدن و رسیدن به فردی که پسندیده اند و به دلشان نشست است، هیجانی را ایجاد می‌کند که زندگی را شیرین و دلچسب می‌کند، اما بعد از مدتی این رفتارهای عاشقانه و شیرینی می‌شود. با استفاده از این راهکارها که خیلی هزینه بر نیست می‌تواند عشق و علاقه را در میان همسران تقویت کرد. کارهایی از قبیل داشتن دفترچه خاطرات مشترک، کمک کردن در کارهای خانه، سریال و فیلم تماشاکردن و … می‌تواند در تقویت رابطه موثر باشد. در این میان و برای جلوگیری از ایجاد تنش و اختلاف، ابراز علاقه زوجین نسبت به یکدیگر بسیار مهم و حیاتی است البته ابراز علاقه در هر دوره‌ای می‌تواند

این «خودِ سمی» را بُکش



روش های مبارزه با خودخواهی

۱. **ذهنیت مبتدی داشته باشید**

اپیکتت، فیلسوف یونانی، می‌گوید: «یادگیری برای فردی که می‌داند همین حالا همه چیز را می‌داند، غیرممکن است.» وقتی که ما به من خودمان اجازه می‌دهیم که به ما بگوید ما همین حالا به نقطه‌ای که می‌خواهیم رسیده‌ایم و همه چیز را می‌دانیم، از یادگیری باز می‌مانیم. دفعه بعدی کتابی را انتخاب کنید که هیچ چیزی درباره‌اش نمی‌دانید. در کتابخانه یا کتابفروشی قدم بزنید و به خودتان درباره چیزهایی که نمی‌دانید یادآوری کنید.

۲. **روی تلاش تمرکز کنید نه روی نتیجه**

هر قدر هم که برای به دست آوردن چیزی تلاش خلاقانه به خرج داده باشیم، ممکن است در هر مقطعی آنچه که ساخته‌ایم، از دست‌مان برود. نباید اجازه بدهیم آنچه بعد از این اتفاق می‌افتد بر ما چیره شود. این جمله معروف را از جان وودن، مربی بسکتبال آمریکایی، به خاطر بیاورید که گفت: «موفقیت یعنی آرامش خاطر داشتن که نتیجه مستقیم رضایت از خویشتن است، زیرا می‌دانید که تمام تلاش خودتان را به کار گرفته‌اید تا به بهترین وضعیتی که قادر به تبدیل شدن به آن هستید، تبدیل شوید.» تمام سعی خود را کردن است که اهمیت دارد. پس روی این قضیه تمرکز کنید. آنچه که در نتیجه تلاش کردن به دست می‌آید، پاداش‌های اضافی است. درواقع تلاش کردن خودش پاداش شماست.

۳. **پرشور و مشتاق نباشید، هدفمند باشید**

افرادی که برای انجام کاری اشتیاق سوزاننده نشان می‌دهند، خیلی زیاد احتمال دارد که خسته شدن به کنار بکشند. اما افرادی که هدف دارند — هدف در اینجا یعنی اشتیاقی که با علائقیت همراه شده است — خودشان را بیشتر وقف رسیدن به آن می‌کنند و بر مسیرشان کنترل دارند. کریستوفر مک‌کندلس، که زندگی‌اش موضوع یک کتاب به نویسندگی جان کراکائر و فیلم «به سوی طبیعت وحشی» به کارگردانی شان پن، شده است، یک جوان آمریکایی بود که بدون آب و غذای کافی به نقاط دورافتاده آلاسکا سفر کرد و از گرسنگی درگذشت. او پرشور بود، اما هدف نداشت، پس موفق نشد. بهتر است که اهداف ما بسیار روشن و شفاف باشند.

۴. **از منطقه امن فقط حرف زدن خارج شوید و دست به کار شوید**

یکبار مارلون براندو، بازیگر معروف هالیوودی گفت: «خلاء برای بسیاری از انسان‌ها وحشتناک است.» او این ایده را درباره هدف افراد از مکالمه و صحبت کردن ما هم عنوان کرد که از نظرش وسیله‌ای برای پر کردن خلاءهای‌شان بود. ما دقیقاً در رسانه‌های اجتماعی همین کار را می‌کنیم. ما بی‌وقفه در رسانه‌های اجتماعی در حال صحبت کردن هستیم و می‌خواهیم با صحبت کردن از هویت‌های جعلی کسب اعتبار کنیم؛ زیرا می‌خواهیم از عدم قطعیت‌هایی که در انجام کار وجود دارد، بپرهیزیم. خلاقیت نیازمند آن است که دست از حرف زدن برداریم و وارد عمل شویم.

۵. **قبل از آنکه سرتان را بر باد بدهید، غرورتان را بکشید**

نگذارید که غره شدن شما را منحرف کند. باید هر روز به خودتان یادآوری کنید که چقدر از مسیر هنوز مانده است، نه آنکه چقدر از مسیر را طی کرده‌اید. باید به خاطر داشته باشید که فروتنی پادزهری برای غرور است.

۶. **قصه گفتن را تمام کنید، هیچ کلان روایتی وجود ندارد**

ممکن است هر وقت به موفقیتی دست پیدا کنید، فکر کنید که در آینده هم کسب موفقیت بخشی طبیعی و قابل انتظار از داستان است. اما این مسیر مستقیم شما را به شکست هدایت می‌کند. درواقع این زمانبست که اعتمادبه‌نفس شما زیاد از حد زیاد شده است و ازخودراضی شده‌اید. جف بزوس، بنیان‌گذار آمازون، می‌گوید که هیچ لحظه‌ای در دوران موفقیت‌های عظیم میلیارلداری‌اش لحظهٔ «یافتم» نبوده است، و برایش مهم نبوده که روزنامه‌ها چه فکری درباره موفقیت‌هایش می‌کنند. پس روی لحظه اکنون تمرکز کنید نه روی داستان.

مدیریت زمان برای مطالعه و درس خواندن



مدیریت زمان مطالعه، یعنی آگاهی به محدودیت‌های شخصی خودتان و دانستن این موضوع که چه زمانی کار کنید و چه زمانی توقف. این امر همانقدر که به کمیت زمان مورد نیاز به مطالعه برمی‌گردد، به کیفیت آن نیز مربوط است.

ایجاد جدول زمانی مطالعه

ایجاد و پیروی از یک جدول زمانی شخصی‌سازی‌شده برای مطالعه، می‌تواند به چند دلیل به مطالعه شما و انگیزه شما کمک کند که عبارتند از:

یک جدول زمانی، تمرکز، الگو و ساختار را به مطالعه شما اضافه می‌کند. مدیریت زمانی شما را قادر می‌سازد تا هر بخش از مطالعات خود را مرور کنید.وظایف کلیدی را مشخص سازی و بازه‌های زمانی که به سراغشان می‌روید را شناسایی کنید. ایجاد یک جدول زمانبندی یادگیری به شما کمک می‌کند تا بر مشکل کار امروز را به فردا انداختن و دودلی غیرضروری فائق آیید. ایجاد یک سیستم شخصی برای ساماندهی زمان مطالعهٔ‌تان برایتان مفید خواهد بود. این امر به شما اجازه می‌دهد تا تصمیم بگیرید که چه چیز باید انجام شود و چه زمانی، بدون چنین ساختاری زمان زیادی به خاطر کار امروز را به فردا انداختن یا پرت شدن حواستان به دلیل عناصر فرآیند مطالعه، از دست می‌رود. ممکن است دچار این عارضه شوید که چیزی را شروع کنید و سپس چیزی دیگر و عاقبت این سوال برایتان پیش آید که به کجا می‌روید.

مهم است که هنگام برنامه‌ریزی متوجه باشید که مطالعه در خلا اتفاق نمی‌افتد بلکه بایستی در کنار دیگر تعهدهای ثابت شما، نظیر کار یا خانواده، ساماندهی شود. می‌توانید برخی از فعالیت‌های منظمی را که می‌توان جابه‌جا کرد، یا کمتر انجام داد یا هنگام مطالعه و درس خواندن از آنها اجتناب کرد را شناسایی کنید. بسته به شرایط شما ممکن است، افراد دیگری نظیر همکاران،هم‌رشته‌ای‌ها، خانواده یا دوستانتان را در فرایند برنامه‌ریزی دخیل کنید تا هر جا که ممکن بود درک، همکاری و حمایت آنان را جلب کنید. وقتی که یک جدول زمانبندی مطالعه تهیه می‌کنید که می‌توانید آن را با دیگران در میان بگذارید،

ارتباط بی حوصلگی و شبکه های اجتماعی

نمی‌کنید. درواقع، استفاده از تلفن همراه نوعی اوقات فراغت نیست، بلکه بیشتر یک شیوه زندگی است. علاوه بر این، شما حتی در غیرقابل توضیح‌ترین شرایط از موبایل استفاده می‌کنید. بنابراین، تمایز لحظات استراحت از لحظات کار دشوار می‌شود.

ما از تلفن‌های همراه خود استفاده مداوم و ناسالم می‌کنیم. ما شبکه‌های اجتماعی را بدون توجه به شرایط بررسی می‌کنیم. این می‌تواند باعث شود ما در طول کار بیشتر استرس داشته باشیم و حتی زمانی که باید در حال استراحت باشیم، دچار استرس بیش‌ازحد شویم.

احساس فوریت: نیاز به بررسی مداوم تلفن همراه خود

این احساس که شما مجبورید مدام موبایل خود را چک کنید تصادفی نیست. درواقع، این واقعیت که شبکه‌های اجتماعی کسالت و بی‌حوصلگی شما را برطرف نمی‌کنند، به هدفی خاص برمی‌گردد. این واقعیتی است که هر برنامه و اپلیکیشن به دنبال چیزی بسیار خاص است: اینکه شما مرتب از آن‌ها استفاده کنید.

همه این سیستم‌عامل‌ها از تکنیک‌های بسیار پیچیده‌ای استفاده می‌کنند تا شما را به آن‌ها متصل نگه‌دارند. «احساس فوریت»، این ایده که اگر نگاهی به تلفن همراه خود نکنید چیزی را از دست می‌دهید، یک اتفاق مکرر است.

برای رفع بی‌حوصلگی راه‌های دیگری پیدا کنید راه‌های زیادی برای مقابله با کسالت و بی‌حوصلگی وجود دارد. بااین‌حال، مهم‌ترین چیز این است که یاد بگیرید کسالت و بی‌حوصلگی را تحمل کنید. در واقع، کاری که باید انجام دهید این است که منابع دیگری را پیدا کنید که با آن‌ها سرگرم شوید و استفاده از شبکه‌های اجتماعی را بگذارید برای امور ضروری یا انجام کارهایتان اگر این موارد را به‌خوبی انتخاب کنید، می‌توانند هم غنی‌کننده و هم مفید باشند.

خواندن، گوش دادن به موسیقی یا تمرین برخی از فعالیت‌های هنری همه منابع استثنایی برای ذهن و سلامت روان شما هستند. آن‌ها احساسات را هماهنگ می‌کنند، استرس را تنظیم می‌کنند و خلاقیت را افزایش می‌دهند. اگر تلاش کنید، به‌زودی متوجه می‌شوید که جهان‌های شگفت‌انگیزی فراتر از صفحه‌نمایش تلفن همراه و سروصدای بی‌وقفه شبکه‌های اجتماعی وجود دارد که تا امروز از آن‌ها غافل بوده‌اید.

دهد، روشی برای فائق آمدن بر مشکل خواهید داشت.

همچنین هنگام برنامه‌ریزی و تهیهٔ جدول زمانبندی، بایستی راجع به میزان زمانی که نیاز است به مطالعه و درس خواندن اختصاص دهید، فکر کنید. اگر یک دانشجوی تمام وقت هستید، مسلماً باید نسبت به کسی که یک دانشجوی پاروقتی است، زمان بیشتری به مطالعه اختصاص دهید.

زمانی که همهٔ نکات بالا را مدنظر قرار دادید و به شرایط خود فکر کردید، شروع به آماده کردن یک جدول زمانبندی کنید.

معمولاً راحت‌تر این است که هنگام طراحی

جدول زمانبندی، در قالب هفته‌ها فکر کنید، هر چند که از آنجایی که این جدول بسیار شخصی است، در نهایت انتخاب شما بسته به شرایط شماسات. هر روز را به شکلی منطقی تقسیم کنید تا تعهدات خود را در آن جای دهید؛ اگر دانشجو هستید، توجه داشته باشید که باید در کلاسها و سمینارها شرکت کنید و در آنجا فرصت پرسش از استاد یا انجام تکالیف خود را خواهید داشت. اگر کار می‌کنید، بایستی بلوک‌های زمانی‌ای که سر کار هستید را در نظر بگیرید. اگر پدر یا مادر هستید، زمانهایی را که باید فرزندتان را به مدرسه ببرید یا با او وقت بگذارید یا امثالهم را مشخص کرده و حذف کنید. بلوک‌های زمانی‌ای که در آنها تعهد دارید را حذف کنید و ببینید چه زمانی برای اختصاص به مطالعه برایتان باقی می‌ماند. فرم جدول زمانبندی خود را نگاه دارید و هر هفته آن را بروز کنید. اگر یک روتین منظم دارید، بعید است که جدولتان در طی هفته‌های آتی تغییر چندانی کند.

استفاده از جدول زمانی

زمانی که تصمیم گرفتید که چه زمانی مطالعه خواهید کرد یا می‌توانید مطالعه کنید، باید نگاهی به وظایف مشخص و اینکه بانسدت در عمل هنگام زمان مطالعه چه کنید، بیاندازید. سعی کنید وظایفی را که نیازمند تمرکز هستند، نظیر تکالیف نوشتنی، به ظرف‌های زمانی‌ای موکول کنید که سرحال‌تر هستید و حواس‌پرتی ندارید. وظایفی نظیر خواندن کتابها، نشریات علمی یا منابع اینترنتی به صورت گذری برای تشخیص بخش‌هایی از آنها که با کارتان مرتبط است، ممکن است به این اندازه تمرکز نیاز نداشته باشند.

در شروع هر هفته، لیست وظایفی که در آن هفته باید انجام شود را تهیه کنید. وظایف می‌توانند شامل خواندن بخشهای کلیدی یک کتاب، یافتن منابع برای اطلاعات جدید، برنامه‌ریزی برای یک تکلیف یا پژوهش در رابطه با حوضه‌ای مشخص باشند. وظایف را به ظرف‌های زمانی مطالعهٔ مربوط به آنها در جدول زمانی جای دهید. این امر به شما کمک می‌کند تا هوای میزان پیشرفت خود را داشته باشید و تاریخچه‌ای از مطالعاتتان نیز در اختیارتان می‌گذرد که در صورت لزوم می‌توانید به آن مراجعه کنید.

پیشرفت خود را تحت نظر قرار دهید؛ اگر نمی‌توانید وظیفهٔ خاصی را به پایان برسانید، سعی کنید که دچار احساسات منفی نشوید؛ شاید بتوانید بخشی «وقت آزاد» خود در هفته آتی به تکمیل کردن آن اختصاص دهید.

همزمان که در مطالعات خود پیش می‌روید، به دیدی واقعگرایانه در رابطه با اینکه در ظرف‌های زمانی موجود چقدر می‌توان کار انجام داد می‌رسید و این به شما کمک می‌کند تا دقیق‌تر برنامه‌ریز کنید. وقتی که وظیفه‌ای را تکمیل کردید، آن را از فهرست وظایفی که باید انجام شوند، خط بزنید. به یاد داشته باشید که هدف از فهرست وظایفی که باید انجام شوند، جلوگیری از اتلاف وقت بر سر موضوعات نامرتبط یا غیرمهم است.



آیت ا.. جوادى اُملى در تفسیر آیه اى از سوره حجرات بیان میکند: «جَتَبُوا کَثِیراً مِّنَ الظَّنِّ». مستحضرید که اصل «ظَنٌّ»، پیدایش آن در اختیار انسان نیست؛ گاهی مبادىِ اختیارى ندارد و گمانى پیدا می‌شود، اگر حَسَن ظَنِّ بود که مورد ترغیب شریعت است و اگر سوء ظَنِّ بود، خود پیدایش این ظَنِّ چون مبادىِ اختیارى ندارد گناه نیست، مگر اینکه کسی عمداً به دنبال آن «ظَنِّ» رفته باشد.

فرمود اگر گمان بد پیدا شده است، این را ترغیب نکنید و تعقیب نکنید. اجتناب کنید؛ یعنی شما در یک جانب باشید، این گمان بد هم در جانب دیگر؛ وقتی می‌گویند از معصیت تجتّب کنید و اجتناب کنید، یعنی شما در یک طرف باشید و گناه در طرف دیگر، گناه در طرف شما نباشد و شما هم در طرف گناه

چه موقع ظن و گمان تبدیل به گناه میشود؟

نباشید.

اگر در طرف گناه بودید یا گناه در طرف شما بود این دیگر اجتناب نیست، شما هم‌جانب هستید نه مُجَتَنِب! اجتناب این است که خود شخص در یک جانب باشد و آن شیء در جانب دیگر، تَجَتَّب و اجتناب به این معناست. فرمود: «جَتَبُوا کَثِیراً مِّنَ الظَّنِّ»؛ نه تنها چون گمان هست از آن پیروی نکنید و آن را به یقین تبدیل کنید تا جستجو کنید، فرمود گمان بد تعقیب ندارد«لَا تَجَسَّسُوا»؛ بروید جستجو کنید که یقین پیدا کنید، این کار روا نیست، این دو مرحله. خود گمان را پیروی کنید مَنهَى است، گمان را تعقیب کنید و به یقین برسید که این شخص این معصیت را کرده است، این تجسس است و این هم مَنهَى است. بعد از این مَنهَى – بعد از تجسس که یقین پیدا کردید – بخواهید آن را ذکر کنید که می‌شود غیبت؛ پس قرآن هر سه مرحله را نهی کرده تا جامعه بشود آرام. آنچه را که اساس جامعه است به نام امر به معروف و نهی از منکر که ولایت متقابل دارد ولایت دو طرفه است، آن جامعه را آرام می‌کند؛ اما این‌گونه از امور، یعنی اصل پیروی ظن، تعقیب ظن و تحقیق درباره او که ظن را به یقین برساند می‌شود تجسس؛ ترتیب اثر عملی بر این تحقیق شده که می‌شود غیبت، همه اینها را تحریم کرده تا جامعه بشود جامعه

عاقل، جامعه آرام و جامعه مطمئن! در آیه قبل که فرمود: «يٰۤاَيُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوا بَعْدَ الْاِیْمَانِ»؛ یعنی برای جامعه ایمانى و مردم مؤمن، «لَمَزَ»، «فسق»، تعبیرات ناروا که برخلاف ادب است، این موارد با ایمان سازگار نیست؛ نظیر آنچه در سوره مبارکه «انعام» فرمود: «الَّذِیْنَ اٰمَنُوا وَ لَمْ یَلْبِسُوْا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ»؛ یعنی آیه ۸۲ سوره مبارکه «انعام» این است؛ یعنی ایمان با ظلم سازگار نیست، «الَّذِیْنَ اٰمَنُوا وَ لَمْ یَلْبِسُوْا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ». اگر جامعه، جامعهای مؤمن شد دیگر نباید ظالم باشد، شخص اگر مؤمن شد نباید ظلم بکند. این‌جا هم در سوره «حجرات» فرمود شخص اگر مؤمن بود یا جامعه اگر مؤمن بود، دیگر «لَمَزَ» و «تَمَزَّ» و «هَمَزَ» و امثال این موارد ندارد! با ادب زندگی می‌کنند و یکدیگر را محترم می‌شمارند.

هم در آن آیه ۸۲ سوره «انعام» فرمود ایمان با ظلم سازگار نیست و هم در آیه محل بحث سوره مبارکه «حجرات» فرمود: «يٰۤاَيُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوا بَعْدَ الْاِیْمَانِ»؛ یعنی ایمان با لقب‌های زشت دادن، کار فاسقانه کردن، دیگری را به فسق متهم کردن و مانند اینها سازگار نیست. اینکه فرمود شما یک حقیقت هستید «لَا تَلْمِزُوا اَنفُسَکُمْ»، این در حد یک ارزش اجتماعی است، نه ارزش ثَبَوِی و وَلَوِی و امثال آن.



نماز به عنوان نماد محکم بندگی و ستون دین اسلام نقش مهمی در ساختن سبک زندگی دینی دارد؛ رکنی که هم دنیای ما را می‌سازد و ایمان را در دل‌ها پایدار می‌کند و هم زمینه‌ای برای آبادی زندگی ما در عالم آخرت خواهد شد. اهمیت و جایگاه نماز در آیات قرآن کریم و روایت‌های مستند از پیغمبر اسلام (ص) و ائمه اطهار علیهم السلام مشخص است. در این میان، علما و دانشمندان دینی نیز رموز و اسراری از نماز را برای ما فاش کرده‌اند تا موجب انس بیشتر ما با دین شده و حالت‌های بندگی ما در شرایط نماز تقویت شود.

برای شناختن بخشی از اسرار نماز، به بازخوانی سخنان گهربار مرحوم آیت‌الله سید ابوالحسن رفیعی قزوینی رحمه...، یکی از مفاخر اسلام و مراجع بزرگ تقلید در قرن اخیر، می‌پردازیم. این عالم وارسته در سخنان و آثار خود،

هفته وحدت؛ یادآور ولادت بشارت‌دهنده وحی و پیام‌آور اخلاق

باید قوه رفق و مدارا و حسن عشرت در آنها به طوری باشد که با تمام جهالت جاهلان و بی‌خردان، مقاومت کنند. (امام خمینی، شرح حدیث عقل و جهل، ص ۳۱۷-۳۱۶)

وحدت در نگاه پیامبر(ص)

با تعمق و بررسی منابع اسلامی که در طول سده ها و اعصار توسط محدثین و رجال حدیثی فریقین در دسترس همگان قرار گرفته است، اتحاد و وحدت مسلمانان در آن از جایگاه رفیع و با عظمتی برخوردار است و رفتار و گفتار رسول

بزرگ برانگیخته شد، با برخورداری از خلق بزرگ است که نیروی مقاومت در برابر تمام ناملایمات را دارا گشته و با هیچ مشکلی از انجام وظیفه شانه خالی نمی‌کند و از میدان ارشاد خلق بیرون نمی‌رود.

مگر نه آن است که امام خمینی(ره) می‌فرمایند: «بزرگ‌ترین زحمت و سخت‌ترین رنج هادیان راه حق، معاشرت با جاهلان و دعوت بی‌خردان بوده و هست و از این جهت، این‌ها باید منصف به بزرگ‌ترین اخلاق حسنه باشند و

عرض زندگی شما چقدر است؟



معمولا انسانها به دنبال زیاد کردن طول عمر هستند.اکثر کارها و تلاش هایی که در زندگی انجام می دهیم برای زیاد کردن طول عمر است. در بسیاری از موارد پرهیزها و اجتنابات ما برای طول عمر بیشتر است. البته زیادی عمر خود نعمتی است بزرگ، ولکن باید به این نکته توجه داشت که ملاک در آخرت تنها طول عمر نیست بلکه مهمتر از طول عمر، عرض عمر انسان هاست. برای بدست آوردن قیمت یک زمین دانستن طول زمین کفایت نمی کند بلکه با در نظر گرفتن طول وعرض زمین آن زمین قیمت گذاری می شود. برای انسان هم اینگونه است قلعلا ارزش گذاری عمر انسانها تنها با طول عمر انجام نمی شود بلکه مهمتر از طول برای عمر انسانها عرض عمر است.کیفیت عمر است،واینکه در روایات ما پرسش کیفیت عمر مطرح می شود نشان از اهمیت عرض عمر انسانها می باشد.

یکی از راه های ارزش دهی به عرض عمر انجام امورات مادی ومعنوی در راستای کمک به خلق خدا و خدمت به خدای متعال است.

یکی از مهمترین اسباب ارزش دهی به عمر و به اصطلاح زیاد کردن عرض عمر برای پندگان نماز است.

اول ما لحاسب به العبد الصلوه: فشانه ارزش عمری است که بانماز باشد.

پس باید بانماز عرض عمران را افزایش دهیم.

کلاغی که مامور خدا بود!



آقای شیخ حسین انصاریان می‌فرمود: به روز جمعه با دوستان رفتیم کوه، دوستان به آبگوشت و چای روی هیزم درست کردن. سفره ناهار چیده شد ماست، سبزی،نون،دوتا از دوستان رفتن دیگ آبگوشتی رو بیارن که یه کلاغی از راه رسید رو سر این دیگ و یه فضله ای انداخت تو دیگ آبگوشتی.

گفت اون روز اردو برای ما شد زهر مار، توکوه گشته بودیم همه ماست و سبزی خوردیم.

خیلی سخت گذشت و خیلی هم رفقا تف و لعن کلاغ کردن گاهی هم میخندیدن ولی در اصل ناراحت بودن. وقت رفتن دوتا از رفقا رفتن دیگ رو خالی کنن، دیدیم دیگ که خالی کردن یه عقرب سیاهی ته دیگ هست!او اگر خدا این کلاغ رو نرسانده بود ما این آبگوشت رو میخوردیم و همه مون میمردیم کسی هم نبود.اگر اون عقرب را ندیده بودن هنوز هم میگفتن یه روز رفتیم کوه خدا حالمونو گرفت.حالتو نگرفت، جونت رو نجات داد!خدا میدونه این بلاهایی که تو زندگی ما هست پشت پرده چیه.

امام حسن عسکری(ع) فرمودند: هیچ گرفتاری و بلایی نیست مگر آن که نعمتی از خداوند آن را در میان گرفته است. چقدر به خدا حسن ظن داریم؟!



قیام نماز و قیامت

وقتی که شخص صدای مؤذن را به گفتن ا... اکبر شنید، سزاوار است که در قلب خود خطور دهد که: منادی الهی در صبح قیامت، اعلام می‌کند که ای افراد بشر! حاضر بشوید به عرصه قیامت برای قیام عندا... و حشر! ندای مؤذن، مردگان عالم طبیعت را که در گورستان عالم مادی مدفون شده‌اند، احضار برای نماز می‌کند که آن هم قیام عدالله است.

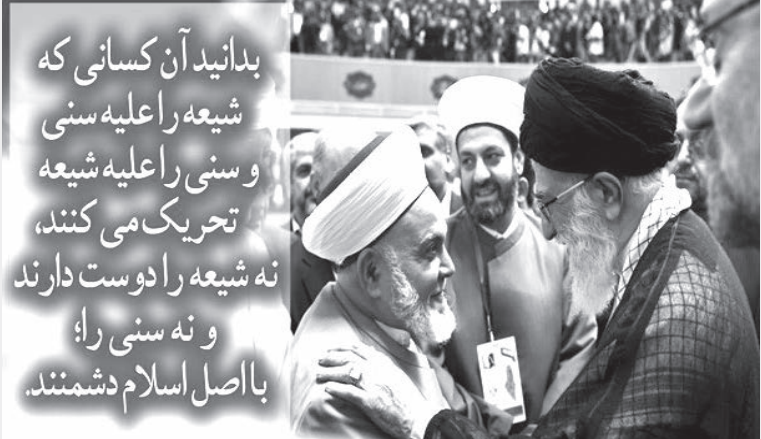
مکان نمازگزار

بایست مکان نمازگزار یا مسجد یا خانه یا جای دیگر، از زینت و زیور دنیوی دور باشد؛ بلکه وضع مکان برای قیام عندا... را به یاد آخرت و عالم تجرد وادار کند.

جلوه الهی در نماز

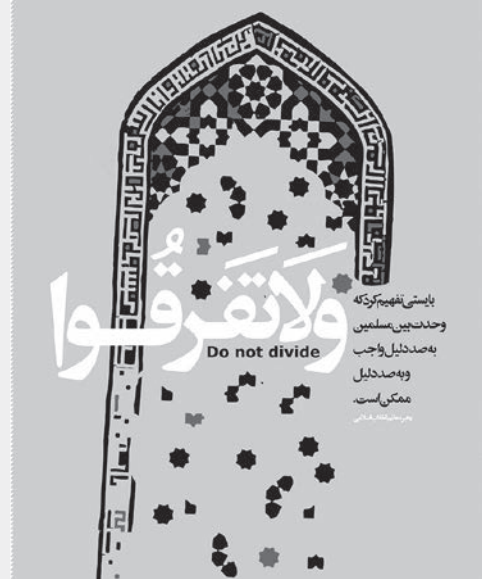
نمازگزار بعد از آدای تکبیره الإحرام حمد از ذکر صفات الهی مانند رحمن و رحیم و مالک یوم الدّین، سلطان عظمت الهی بر او مستولی شده و خود را در موقف نماز در حضور الهی، ناچیز و نابود تصور می‌نماید؛ در اثر غلبه این حالت، به رکوع می‌رود که خضوع و کوچکی است. در اثر این خضوع یعنی رکوع و ذکر رکوع، سلطان کبرییائی زایدتر تجلی کند و به سجود می‌رود که خضوع کامل است.

چون سر از سجده اول بردارد، بهجت و نوری در خود مشاهده کند که اقتضای سجود دوم را دارد. سجده اول در اثر رعب و هیمنه الهی است؛ سجده دوم در اثر جذب و رغبت عبد است.



مکرم اسلامی، امت سرشار از شایستگی و فضیلت شود.

حضرت آیت ا.. خامنه ای مقام معظم رهبری در این باره فرمودند: «امروز روز اتحاد دنیای اسلام است. وجود مقدس نبی مکرم و رسول اعظم اسلام(ص) مهم‌ترین نقطه ایجاد وحدت است... . دنیای اسلامی می‌تواند در این نقطه به هم پیوند بخورد؛ این‌جا، جایی است



که عواطف همه مسلمان‌ها در آن‌جا متمرکز می‌شود؛ این، کانون عشق و محبت و دنیای اسلام است. مسوولان فرهنگی، نویسندگان و علما باید از طرح مسایل اختلاف‌آفرین و تفرقه‌افکن بپرهیزند. هم سنی و هم شیعه، همه باید روی این نقطه اتحاد تکیه کنند و توقع از علما و زیدگان و نخبگان سیاسی است که اهمیت اتحاد مسلمانان را بفهمند و توطئه دشمنان را برای شکستن این اتحاد و هم‌دلی بفهمند». (بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در سالروز میلاد پیامبر اعظم (ص) ۱۳۸۵.۱۰.۲۷)

وحدت جهان اسلام

جهان استیکبار امروز علیه دیانت اسلام موضع واحد کینه توزانه ای اختیار کرده اند، به طوری که پی در پی با نشر اکاذیب و توهین به اسلام و خاندان پیامبر اکرم(ص) سعی در تفرقه افکنی میان مسمانان جهان دارند. در این برهه حساس، لزوم وحدت میان مسلمانان بیش از پیش احساس می شود و دولت های اسلامی نباید اجازه دهند، دشمنان اسلام با تفرقه افکنی، امت واحد اسلام را از همدیگر جدا و متفرق سازند. از این رو هفته وحدت فرصت مناسبی است تا با همدلی و وحدت کلمه توطئه های دشمنان را نقش بر آب کرد.



روزهای ۱۲ تا ۱۷ربیع الاول را به عنوان هفته وحدت نامگذاری کرده اند، آرمانی بزرگ و قابل ستایش که در صورت تحقق پیامدها و نتایج مطلوبی را به دنبال خواهد داشت. منشأ این اقدام برپایه

روایاتی است که در خصوص زادروز نبی مکرم اسلام(ص) مطرح شده و به سبب آن پیروان مذاهب اسلامی با اعتقاد به یکی از این ۲ روز با برپایی جشن و سرور و شادمانی، ارادت خود را به ساحت مقدس و متعالی پیامبر اعظم(ص) ابراز می دارند.

نامگذاری این ایام به عنوان هفته وحدت متضمن حکمت ها و نکاتی ظریف است که توجه و التفات به آنها برکات مضاعفی را در بهره مندی از میلاد دردانه هستی، نبی الرحمه و رحمه للعالمین، نصیب مسلمانان و جهان اسلام خواهد کرد. گرچه تحقیق و بررسی عالمانه و موشکافانه در شناسایی زادروز پیامبر اسلام(ص)، توسط مورخان و پژوهشگران در تاریخ اسلام ضروری و کاری بایسته است اما آنچه ضروری به نظر می رسد این است که پیامبر اسلام(ص) از همان آغاز خلقت چون خورشیدی تابان و به تعبیر قرآن کریم چراغ روشنگر تاریخ بشریت را منور به نور هدایت خود ساخته و با تولد آن مکرم خدای متعال اراده فرمود، مقام کرامت را به دست ایشان و با کتاب کریم خود تحقق بخشد.

نگاه هفته وحدت، نگاهی وحدت آفرین در همه مشترکات موجود در جهان اسلام و مسلمانان است، نگاهی که به تعبیر امام علی(ع) موجب می شود تا دست قدرت و توانای پروردگار در جمعیت و جماعت اسلام تجلی کند. نگاهی که اختلاف و تشتت و تک روی را در جهان اسلام و نقشه استیکبارگران زمانه بر کاروان اسلام را معرفی می کند. در آنجا که امام علی(ع) فرمودند: «با اکثریت هم داستان



علت شایع طعم فلز در دهان



دلایل زیادی برای احساس طعم فلز به مدت طولانی در دهان از داروها گرفته تا عادات نامناسب مسواک زدن وجود دارد. هنگام تشخیص و تعیین علت بروز آن اغلب مراحل ساده ای برای خلاص شدن از شر آن وجود دارد.

بهداشت دهان و دندان

شاید لازم باشد رعایت نکات مربوط به بهداشت دهان و دندان خود را افزایش دهید. به طور مرتب مسواک بزنید و نخ دندان بکشید تا از مشکلات دندان ها و لثه

سرماخوردگی و سایر عفونت ها

آیا احساس بیماری می کنید؟ سرماخوردگی، عفونت های سینوسی و دستگاه تنفسی فوقانی می توانند طعم دهان را تغییر دهند. اگر علت احساس طعم فلزی در دهان این باشد علائمی مانند آبریزش یا گرفتگی بینی، گلودرد و سرفه را نیز تجربه می کنید. برای بهبود شرایط کافی است استراحت کنید، مایعات فراوان بنوشید و در صورت لزوم از مسکن های بدون نسخه استفاده کنید به طور قطع بعد از بهبودی طعم فلز از بین می رود.

دارو

مصرف داروهایی مانند آنتی بیوتیک ها می توانند طعم فلزی در دهان ایجاد کنند. سایر علل احتمالی در پکیج دارویی عبارتند از:

داروی قلب- داروی نقرس- داروهای ض دافسردگی و لیتیوم (برای درمان برخی از بیماری های روانی استفاده می شود)- اگر طعم فلزی دهان برای شما آزاردهنده است با پزشک خود مشورت کنید، اما دقت داشته باشید مصرف داروهای خود را بدون تایید وی متوقف نکنید.

ویتامین ها

مصرف ویتامین های دوران بارداری، آهن یا مکمل های کلسیم می تواند علت ایجاد طعم فلز مانند در دهان باشد. مولتی ویتامین ها با مس، زینک یا کروم می توانند طعم فلزی به جا بگذارند. البته باید گفت طعم فلز به زودی پس از مصرف قرص ها باید از بین برود.

سوء هاضمه و هضم ناپذیری

سوزش سر دل، رفلاکس اسید و سوء هاضمه می تواند عامل احساس طعم فلزی در دهان باشند. علائم دیگری که در این شرایط مشاهده می کنید نفخ و احساس سوزش در قفسه سینه بعد از غذا است. برای درمان مشکل زمینه ای از مصرف غذاهای سنگین پرهیز کنید، شام را زودتر بخورید و از داروهای ضد اسید استفاده کنید. اگر مدام دچار سوء هاضمه می شوید، هنگام بلع مشکل یا درد شدیدی دارید به پزشک خود مراجعه کنید. هنگام تحت کنترل بودن سوء هاضمه طعم دهان باید به حالت عادی برگردد.

زوال عقل

هنگام ابتلا به زوال عقل اوضاع اغلب متفاوت است. قسمتی از مغز که طعم را کنترل می کند برخی اوقات به خوبی کار نمی کند. غذاها را با طعم های قوی یا شیرین طبخ کنید و انواع غذاها و نوشیدنی ها را برای افزایش اشتها امتحان کنید.

درمان سرطان

طعم های تلخ یا فلزی که در دهان باقی می ماند، یک عارضه جانبی شایع شیمی درمانی و پرتودرمانی است که به طور معمول با اتمام دوره درمان از بین می رود. در عین حال، با تغییر غذاها می توان به رفع مشکل خود کمک کرد. مواد ترش مانند آب لیموترش، سرکه یا ترشی را به وعده های غذایی خود اضافه کنید. ادویه جات، گیاهان و شیرین کننده ها به غذاها طعم قوی می بخشند. سعی کنید بیشتر غذاهای یخ

ورزش کردن خوب است؛ اما نه همیشه!



مشکلات زیر را دارید:

شکستگی استخوان- التهاب تاندون- رگ به رگ شدگی- کوفتگی و کبودی-زخم باز

هنگامی که التهاب گوارش دارید

اختلالات مربوط به سیستم گوارش می‌توانند بر عملکرد شما حین ورزش اثر بگذارند. اگر ورزش و تمرین کنید ممکن است دچار حالت تهوع یا اسهال شوید و یا دیگر علائم ناراحت‌کننده‌ای را تجربه کنید که شاید تصور نکنید به ورزش ربط دارند. برای برخی از مبتدی‌ها این مشکلات دلیلی برای توقف ورزش نیستند، اما همچنان مهم است که به بدنتان فرصتی برای استراحت و بازیابی بدهید. تحرک زیاد و از دست دادن مایعات بدن می‌تواند علائمتان را بدتر کند.
تمرین‌تان کوتاه باشد.

عرق ریختن، از دست دادن آب بدن و علائم سرماخوردگی، واکنش سیستم ایمنی را کاهش می‌دهند و شما را مستعد حملات ویروسی خواهند کرد.

زمانی که از یک بیماری مزمن رنج می‌برید
بیمارانی که تشخیص داده شده بیماری‌های مزمنی مانند سرطان، فشارخون بالا و یا دیابت دارند، باید در مورد ورزش کردن بسیار محتاط باشند. این بیماری‌ها و دیگر مشکلات می‌توانند عملکرد مهم‌ترین ارگان‌های بدن را تغییر دهند. به همین دلیل، اگر دچار بیماری مزمنی هستید مهم است که پیش از شروع هر برنامه ورزشی با پزشکتان مشورت کنید.

پزشک متخصص می‌تواند راهنمایی‌تان کند چه برنامه ورزشی کم شدتی را در پیش بگیرید و توصیه کند چه فعالیت‌هایی برای شما مناسب است. شاید هم به شما توصیه‌کند تا تثبیت شدن وضعیت بیماری‌تان صبر کنید.

وقتی بارهای سنگینی را بلند یا جابجا کرده‌اید

همیشه هم لازم نیست باشگاه بروید تا ورزش کنید. گاهی ممکن است فعالیت‌هایی انجام دهید که حتی متوجه نشوید چقدر عضلاتتان را به کار گرفته‌اید. مثلاً جابجا کردن میلمان و بلند کردن وسایل سنگین می‌تواند شامل حرکات فیزیکی خاصی شود و عضلات زیادی را درگیر کند، بنابراین ورزش و تمرین بیشتر بعد از این نوع فعالیت‌ها وقتی که به انجامشان عادت ندارید، ریسک آسیب عضله را افزایش خواهند داد. ضمناً انجام فعالیت‌های سنگین شما را خسته می‌کند و همان طور که گفتیم با خستگی ورزش کردن خوب نیست.

در نهایت اینکه

هر چند ورزش و تحرک بدنی برای سلامتی بسیار مفید است اما لازم است بدانید چه زمان‌هایی نباید ورزش کنید. به عبارتی هر چند تأثیرات ورزش تقریباً همیشه مثبت است اما گاهی بدن شما برای تحت فشار ورزش قرار گرفتن آماده نیست.

زده یا سرد بخورید، همچنین وسایل فلزی را با چوب یا پلاستیک عوض کنید.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی

استنشاق سطوح بالای جیوه یا سرب می تواند باعث ایجاد طعم فلزی در دهان شود، بنابراین مهم است قرار گرفتن خود و خانواده تان در معرض این مواد شیمیایی را محدود یا به طور کامل قطع کنید. سرب برای کودکان و بزرگسالان مضر است. کودکان می توانند از رنگ های حاوی سرب یا گرد و غبار آلوده به سرب که در ساختمان های قدیمی تر یافت می شود دچار مسمومیت شوند. در صورت آلودگی هوا، آب و خاک به سرب نیز خطرناک هستند. بزرگسالانی که تعمیرات خانه را انجام می دهند یا با باتری کار می کنند بیشتر در معرض مسمومیت با سرب قرار دارند.

اختلالات دستگاه عصبی مرکزی

برخی اوقات اختلال دستگاه عصبی مرکزی می تواند باعث تحریف طعم یا ایجاد طعم متفاوت از حالت معمول شود. اینها شامل شرایطی مانند فلج بل، ام اس و حتی افسردگی است. در صورت داشتن یکی از این شرایط و مشاهده طعم فلز با پزشک خود مشورت کنید.

درمان طعم فلزی در دهان و پیشگیری از آن

هیچ راهی برای درمان یا جلوگیری از بروز طعم فلز در دهان موجود نیست و درمان بستگی به علت بروز آن دارد. در برخی موارد این علامت ناخوشایند به خودی خود برطرف می شود، به عنوان مثال در صورت قطع مصرف ویتامین ها

تهدید دوگانه کووید و آنفلوانزا در زمستان امسال

با این حال، پیش بینی دقیق زمان بازگشت آنفلوانزا و همچنین بدتر یا شایع‌تر بودن آن آسان نیست. در حال حاضر، میزان آنفلوانزا هنوز در انگلیس بسیار پایین است، اما اگر ویروس شروع به گسترش کند، این می‌تواند به سرعت تغییر کند.

خوشبختانه ما واکسن‌های ایمن و موثری برای آنفلوانزا داریم که هم خطر عفونت و هم بیماری‌های شدید را کاهش می‌دهد. اما آن‌ها به اندازه اکثر واکسن‌های فعلی کووید موثر نیستند. به علاوه، میزان عملکرد خوب آن‌ها سال به سال متفاوت است. ویروس‌های آنفلوانزا سریع‌تر جهش می‌یابند، به این معنی که چندین سوبه به گردش در می‌آیند و هر سال تغییر می‌کنند. اگر آنچه در ماه‌های زمستان به عنوان ویروس غالب شناخته می‌شود در واکسن گنجانده نشود، اثربخشی آن کمتر خواهد بود.

توصیه‌هایی برای ویروس‌هایی که باید در واکسن‌های سالانه آنفلوانزا وارد شوند، توسط سازمان بهداشت جهانی ارائه شده است که گونه‌هایی را که قبلاً در گردش بوده‌اند ارزیابی می‌کند. اما با توجه به این که موارد ابتلا به آنفلوانزا در ۱۸ ماه گذشته بسیار کم بوده است، پیش بینی اینکه کدام ویروس‌ها در زمستان امسال غالب خواهند بود، دشوارتر از حد معمول است؛ بنابراین علاوه بر اینکه به طور بالقوه مستعد ابتلا به آنفلوانزا هستید، امسال خطر واکسنی که به اندازه معمول موثر نیست، بیش از حد معمول است.

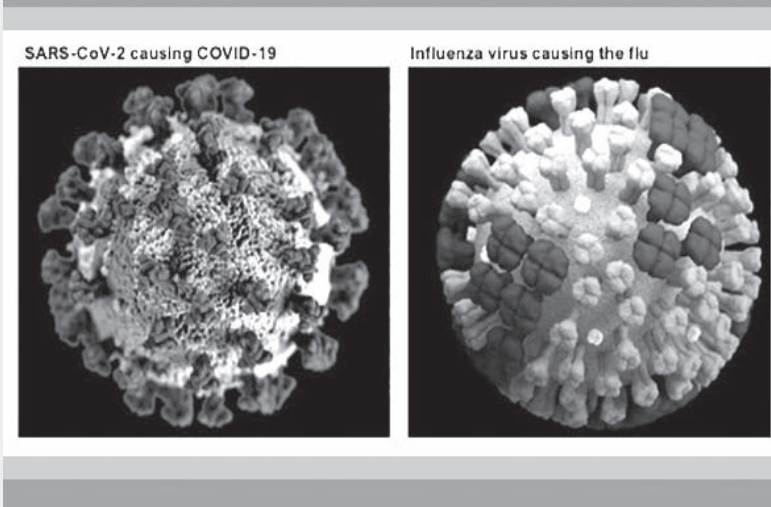
حتی قبل از همه‌گیری، آنفلوانزای زمستانی هر سال فشار قابل توجهی را بر خدمات پزشکی عمومی و بیمارستان‌ها وارد می‌کرد. رسیدگی به آن در حال حاضر تحت شرایط کرونایی به ویژه دشوار خواهد بود و فشارها را بر خدمات بهداشتی بیشتر تشدید می‌کند. اما یک خطر دیگر نیز وجود دارد: عفونت همزمان. ممکن است همزمان با عفونت باکتریایی، قارچی یا ویروسی دیگر، کووید داشته باشید. در حقیقت یک مطالعه که بیماران مبتلا به کووید را در بیمارستان بستری کرد، تخمین زد که ۱۹ درصد نیز حامل عفونت دیگری بودند. مشخص شد که بیماران مبتلا به عفونت‌های همزمان بیشتر در معرض رگ قرار دارند.

در اوایل بیماری همه گیر، زمانی که آنفلوانزا هنوز در حال انتشار بود، محققان مستقر در انگلیس نتوانستند نتایج افرادی که مبتلا به کووید به تنهایی بودند، با عفونت همزمان آنفلوانزا مقایسه کنند. افراد مبتلا به عفونت همزمان حدود دو برابر بیشتر در مراقبت‌های ویژه بستری می‌شدند، دو برابر احتمال نیاز به تهویه و حدود دو برابر بیشتر از افرادی که به تازگی مبتلا به کرونا بودند.

نمی‌توان گفت آیا امسال شاهد اپیدمی آنفلوانزای بزرگ خواهیم بود یا خیر، اما اگر، نه تقریباً به زودی شیوع آنفلوانزا وجود خواهد داشت؛ و هنگامی که آنفلوانزا باز می‌گردد، احتمالاً افراد بیشتری را نسبت به اکثر سال‌های قبل از کووید مبتلا می‌کند و باعث مرگ بیشتر از حد معمول می‌شود.

تعداد می‌تواند قابل اندازه گیری باشد.

به دلیل تهدید مستقیم و افزایش فشار آنفلوانزا بر خدمات بهداشتی و درمانی که احتمالاً هنوز برای مقابله با کووید تلاش خواهند کرد اهمیت مضاعفی دارد که مردم در صورت و زمان ارائه پاییز امسال پیشنهاد واکسن آنفلوانزا و تقویت کننده کووید را دریافت کنند.



با شروع فصل سرما این نگرانی رو به افزایش است که آیا همزمانی آنفلوانزا و کووید می‌تواند تهدید کننده باشد یا خیر.

اگرچه در اکثر کشورهای غربی به غیر از انگلیس، در حال حاضر میزان آلودگی به ویروس کرونا پایین یا در حال کاهش است، اما هنوز راه زیادی تا پایان تهدید همه گیری وجود دارد. نگرانی بزرگ در زمستان این است که آیا مجدداً بیماری کووید ۱۹- همراه با سایر بیماری‌های تنفسی به ویژه آنفلوانزا دوباره ظاهر شود.

در هر دو نیمکره جنوبی و شمالی، عفونت‌های آنفلوانزا به سرعت کاهش یافت و به زودی به طور همه گیر ناپدید شد. اقداماتی از قبیل فاصله گذاری اجتماعی که برای مهار کووید استفاده می‌شد، در کاهش شیوع آنفلوانزا موثرتر بود، اما متأسفانه، این بدان معناست که ما در حال حاضر باید برای مهار آنفلوانزا در سال جاری آماده باشیم.

از برخی جهات، پاسخ‌های ایمنی به کووید و آنفلوانزا یکسان است. عفونت یا واکسیناسیون اخیر محافظت خوبی در برابر عفونت بعدی ایجاد می‌کند، اما به زودی این محافظت شروع به کاهش می‌کند. با این حال عفونت‌های ولیه معمولاً بدون علامت یا نسبتاً خفیف هستند. اما هرچه فاصله بین ایجاد ایمنی و عفونت مجدد بیشتر باشد، احتمالاً عفونت بعدی شدیدتر خواهد بود.

این امر به ویژه هنگامی که به چگونگی تأثیر آنفلوانزا در افرادی که در جزایر دور افتاده زندگی می‌کنند، آشکار می‌شود. از آنجا که آن‌ها می‌توانند برای مدت طولانی بدون قرار گرفتن در معرض آنفلوانزا زندگی کنند، هنگامی که در نهایت با آن مواجه می‌شوند، میزان مرگ و میر آن‌ها بیشتر است. یک مطالعه نشان داد تنها چند سال فاصله بین قرار گرفتن در معرض آنفلوانزا، خطر ابتلا به

این بیماری را افزایش می‌دهد؛ بنابراین نگرانی این است که با اقدامات کنترل کووید تقریباً افراد در معرض آنفلوانزا در ۱۸ ماه گذشته کاملاً محدود شده‌اند، ایمنی طبیعی در بین مردم کاهش می‌یابد. اساساً همه ما از ابتدای سال ۲۰۲۰ به دلیل قرنطینه، محدودیت‌های سفر و اقدامات کار از خانه که در حال اجرا هستند، در جزایر دور افتاده زندگی می‌کنیم.

بیماری که آنفلوانزا باز می‌گردد، ممکن است افراد بیشتری را تحت تأثیر قرار دهد و باعث بیماری‌های شدیدتری شود، در حالی که معمولاً در فصل معمولی آنفلوانزا مشاهده می‌شود. همین امر احتمالاً در مورد سایر ویروس‌های تنفسی نیز صدق می‌کند. در واقع، این ممکن است اتفاق بیفتد.

در صورت آسیب رسیدن به دندان چه باید کرد؟

هم کودکان و هم بزرگسالان می توانند از آسیب های دندانی رنج ببرند ، اگرچه دوران کودکی و نوجوانی بیشترین زمان هایی است که اتفاق رخ می دهد. این نوع مشکل زمانی اتفاق می افتد که کودکان راه رفتن، بازی و ورزش را یاد بگیرند. این بسیار مهم است که بدانید برای کنترل وضعیت و بهبود دندان آسیب دیده چه باید بکنید. ضربه دندان چیست؟

ترومای دندان صدمه ای است که در اثر ضربه فیزیکی به دندان، استخوان و سایر بافت های نگهدارنده آن وارد می شود. این امر هم بر زیبایی لبخند وهم بر توانایی های جویدن و صداگذاری فرد تأثیر می گذارد.

این اتفاق ها در دوران کودکی و نوجوانی مکرر پیش می آیند. در هنگامی که کودک اولین قدم های خود را بر می دارد و هنوز تعادل کافی ندارد همچنین در اثر ضربات هنگام بازی یا هنگام تمرین برخی از ورزش ها. دندانپهایی که بیشترین آسیب را می بینند ودر معرض خطرند معمولاً دندانهای پیشین بالا هستند. تظاهرات ضربه در دهان بسته به شدت آن متفاوت است. آنها می توانند با شکستگی، حرکت و کنده شدن دندان ها رخ دهند.

علاوه بر این ، ممکن است صدماتی به بافت های نرم حفره دهان نیز وارد شود و لب ها، زبان یا گونه ها بریده شوند که با خونریزی و التهاب زیاد همراه است.

شدیدترین موارد نیز ممکن است شامل آسیب به استخوان های نگهدارنده دندان ها باشد به همین دلیل ، دندانپزشک باید تشخیص فوری کل وضعیت را انجام دهد. هر دو دندان موقت و دائمی ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. اگر ضربه دندان شامل دندان شیری شود ، جای نگرانی نیست. یک دندان دائمی در زیر ریشه در حال شکل گیری است و می تواند به رشد سالم خود ادامه دهد.

عواقب ناشی از ضربه به دندان: ترومای دندان بسته به بافت های درگیر می تواند به شکل های مختلف خود را نشان دهد.

شکستگی میانی دندان یا عاج: دندان شکسته است ، اما ساختار دندان از بین نمی رود.

حرکت دندان: آسیب هایی به بافت های نگهدارنده دندان وارد می شود و در حفره خود حرکت می کند.

شکستگی تاج دندان: دندان می شکنند و قسمتی از تاج را از دست می دهد. ممکن است پالپ به خطر بیفتند.

دندان های موقت

در کودکان ، شایع ترین علل بازی ، ورزش و عدم تعادل در هنگام راه رفتن و در برخی شرایط کودک آزاری است. در بزرگسالان آسیب دندان معمولاً با حوادث رانندگی ، ورزش و زمین خوردن ارتباط دارند.

وقتی دندان شیری آسیب می‌بیند ، دندان پزشکان باید تخمین بزنند که آیا این دندان ارزش نگه داشتن را دارد یا خیر. گاهی اوقات ایده خوبی است که آن را بردارید زیرا دندان دائمی در حال بیرون آمدن است.

وقتی آسیب جزئی است ، متخصصان می توانند آن را با پرکردن آن را برطرف کنند. اما ، در مواردی ، درمان پیچیده تر است. وقتی دندان دائمی برای بیرون آمدن نیاز به زمان بیشتری دارد و متخصص باید دندان شیری را بیرون بیاورد ، یا اگر دندان در اثر ضربه خوردن افتاد ، لازم است محلش را که با یک نگهدارنده فضای دندان حفظ کند.

دندان های دائمی

اگر آسیب دندان دائمی در کودک رخ دهد ، دندانپزشک باید ارزیابی کند که آیا آسیب به پالپ دندان که هنوز ریشه خود را تکمیل نکرده آسیب وارد کرده است یا خیر. در چنین مواردی ، آنها نیاز به درمان خاصی دارند تا به بسته شدن آپیکس های ریشه کمک شود. اگر ضربه به دندان دائمی در یک فرد بالغ آسیب برساند ک ریشه ها از قبل تشکیل شده‌اند. در صورت آسیب به پالپ ، متخصص باید درمان ریشه را انجام دهد. اگر دندان قابل جابجایی باشد ، دندانپزشک دندان را برای مدت معینی تثبیت می کند تا فرد آن را از دست ندهد.

منبع: بهداشت نیوز

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی ۲۷/۴۱)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
بیست و ششم	۴:۳۸	۵:۵۵	۱۱:۳۸	۱۷:۲۱	۱۷:۳۸

پرسیدم از طیبی احوال دوست گفتا

فی بعدها عذاب فی قربها السلامه .حافظ.

تکلیف شهردار لار را هیات حل اختلاف استان فارس مشخص می کند



با اصرار شورای شهر لار بر گزینه پیشنهادی خود برای شهرداری لار، پرونده این مهم برای تعیین تکلیف به هیات حل اختلاف فارس ارجاع شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از گلشن؛ ۱۹ مهر ماه اعضای شورای شهر لار در مورد اصرار بر مصوبه معرفی مصطفی بینا به عنوان

تزریق ۲۰۰ میلیارد تومان از منابع فاینانس داخلی به پروژه بزرگراه جهرم -لار



محمدرضا رضایی، نماینده شهرستان‌های جهرم و خفر و رئیس کمیسیون عمران مجلس شورای

موفقیت لارستانی ها در جشنواره ساخت عروسک های بومی استان فارس



اختتامیه جشنواره استانی ساخت عروسک‌های بومی، محلی، آیینی و نمایشی در مجتمع فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس برگزار شد که در این میان نام لارستانی ها نیز دیده می شود.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس با هدف احیا و بازتولید عروسک‌های بومی،

محلی و معرفی فرهنگ غنی استان و همچنین تقویت هنر نمایش عروسکی، با هدف راه‌اندازی خانه عروسک‌ها جشنواره ساخت عروسک را برگزار کرد.

تقویت و توجه بیش از پیش به هنر عروسک‌سازی، احیا و باز تولید عروسک‌های بومی، محلی و معرفی

انتصاب یک لارستانی

رئیس سازمان برنامه و بودجه فارس



به گزارش میلاد لارستان، با حکم مسعود میرکاظمی معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه و

نهج الفصاحه

نیکخونی زمام رحمت خداست که در بینی صاحب آنست و زمام بدست فرشته است و فرشته او را بسوی نیکی میکشاند و نیکی او را بسوی بهشت میراند و بدخونی زمام عذاب خداست که در بینی صاحب آنست و زمام بدست شیطان است و شیطان او را بسوی بدی میکشاند و بدی او را بسوی جهنم میراند.

نهج البلاغه

صبر باندا ز مصیبت فرو آید، و آن که در مصیبت بی تاب برانش زند، اجرش نابودی گردد. حکمت ۱۴۴

استاندار فارس: سند آمایش فارس، فوراً بازنگری و چشم‌انداز مبتنی بر آن تدوین شود



استاندار فارس گفت: سند آمایش استان فارس بازنگری فوری و چشم‌انداز مبتنی بر آن تدوین شود، باید خود را برای برش استانی برنامه هفتم توسعه آماده کنیم.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری تسنیم ، محمدهادی ایمانیه در جلسه تودیع و معارفه رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان فارس اظهارداشت: در سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی به مدیریت اهمیت داده نمی‌شود نه مدیران توانمندی پرورش پیدا می‌کنند نه برنامه جامع و مشخص برای پرورش مدیران وجود دارد.

وی با بیان اینکه در برنامه‌ریزی هم به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌شود که کمتر اجرا می‌شود، گفت: آمادگی داریم در بحث پرورش مدیران همکاری چون استان فارس در زمینه علمی توانمند است و باید مدیران جوان و دانشگاهی و توانمند تربیت شوند.

استاندار فارس، خطاب به مدیر جدید سازمان افزود: سند آمایش استان فارس بازنگری فوری و چشم‌انداز مبتنی بر آن تدوین شود، باید خود را برای برش استانی برنامه هفتم توسعه آماده کنیم و خودمان پیش‌قدم شویم و پیشنهاد دهیم و این برنامه باید عملیاتی باشد، واقعیت‌ها را در نظر بگیریم و زمینه به قله رسیدن فارس را فراهم کنیم.

ایمانیه، با بیان اینکه مورد دیگر بحث آمارها است که باید موارد مهم و تأثیرگذار احصا شود، بیان کرد: کسانی که احصا می‌کنند در صحت آمار پاسخگو باشند. آمارها باید فعالیت مدیر را جهت‌دهی کند و در این امر خروج از رکود صنعت استان باید مورد توجه باشد.

استاندار فارس، با اشاره به اولویت‌های سازمان برنامه عنوان کرد: موارد مربوط به تملک سرمایه‌ای و کیفیت کار و صحت عمل کارشناسان و پیمانکاران باید مورد توجه باشد که نیاز به دقت بیشتری دارد.

وی با بیان اینکه مدیریت بهینه بودجه خیلی مهم است و باید اولویت‌بندی کنیم، گفت: توقعات مردم هم بالا رفته بنابراین استفاده از بودجه با توجه به محدودیت‌ها شرط عقل است.

به گزارش میلاد لارستان، باشگاه رسانه‌ای برنا لارستان مخفف (بستر رویش نوجوانان آینده ساز) مدتی است فعالیت خود را به صورت جدی در لارستان آغاز کرده و در حال برگزاری آموزش‌های مختلف برای نوجوانان است.

نوجوانان می‌توانند با حضور در این مرکز و ارائه ایده‌ها و بهره گرفتن از آموزش‌ها وارد کارهای تولیدی شوند.

این باشگاه به شکل رسمی و با حضور عباس توانا مسئول سازمان بسیج دانش‌آموزی فارس، جانشین ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان، معاونت پرورشی آموزش و پرورش

افتتاح باشگاه رسانه‌ای برنا لارستان

لارستان و دیگر مسئولین افتتاح شد و در این مراسم نوجوانان درباره فعالیت‌ها و مهارت‌ها این باشگاه توضیحاتی ارائه دادند. توانا اظهار امیدواری که در این مرکز همیشه باز باشد و دائم نسل نوجوان در این مرکز در حال فعالیت باشند.

باشگاه هنر و رسانه برنا لارستان با هدف شناسایی نوجوان‌های مستعد در حوزه‌های مختلف هنری و رسانه‌ای و پرورش نیروهای

توانمند و انقلابی برای آینده کشور ایجاد شده است. توانا مسئول سازمان بسیج دانش‌آموزی فارس، جانشین ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان، معاونت پرورشی آموزش و پرورش

بهره برداری از مدرسه خیر ساز امام جعفر صادق(ع)گراش



گریزی زد و عنوان کرد: در سفر نماینده ویژه رئیس جمهور بسیاری از مسائل و مشکلات شهرستان بررسی شد، اما به دلیل فشرده‌گی جلسات و رسیدگی به درخواست‌های مردمی و بررسی مطالبات، وزرا و معاونین و نمایندگان رئیس جمهور ناگزیر بودند به چندین شهرستان و حوزه‌های انتخابیه سفر کنند که همین امر باعث شد سفر وزیر بهداشت و درمان

به شهرستان گراش کوتاه باشد اما آقای عین‌اللهی ضمن تقدیر و تشکر از خیرین و صالحات و توشه‌ای برای آخرت خیرین است. فرماندار گراش به هفتمین سفر رئیس جمهور و هیأت دولت به استان فارس نیز و مشکلات شهرستان در حوزه بهداشت و

روزنامه سیاسی _ فرهنگی _ اجتماعی _ خبری

صاحب امتیاز و مدیر مسئول :ابوالحسن موبدی

حروفچینی و صفحه آرایی : روزنامه میلاد لارستان

آدرس دفتر مرکزی : لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی

تلفن : ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۴۷۷۵-۰۲۲۴۴۸۱۰۱-۰۲۲۴۴۸۱۰۱

کد پستی : ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵

شماره شاپا : ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)

لینوگرافی و چاپ : چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

کمال‌الدین خوارزمی

امام کمال الدین حسین بن حسن خوارزمی کبر وی از عرفای بنام قرن نهم است. اهل کاشان بوده و در خوارزم می زیسته و از مریدان خواجه ابوالوفای خوارزمی بوده است . نسبت وی به نجم الدین کبری – عارف نامی قرن ششم می رسد و به همین جهت به «جواهر الاسرار و زواهر الانوار»، « کنوز الحقایق فی رموز الدقایق» که هر دو شرح مثنوی مولوی است. «بنیوع الاسرار فی تصایح الابوار» را نیز در باب عرفان نوشته. همچنین دیوانی دارد مشتمل بر قصائد و غزلیاتی ناب که به خطا آن را به حسین بن منصور حلاج نسبت داده اند. وی در ۸۴۰ ه. ق در قتته

ازبکان خوارزم به قتل رسید.

شراب عقی

آورده اند که یکی از مشایخ - رحیم الله - با اصحاب خویش به صحرا بیرون آمد. جماعتی جوانان را دید به شرب خمر و زمر مشغول شده اند. مریدان گفتند ای شیخ دستوری ده تا برویم و برایشان امر معروف کنیم و ایشان را از فسق منع فرماییم. شیخ گفت شما باشید تا من تنها بروم و بدین امر قیام نمایم. ایشان گفتند روا باشد. پیر نزدیک جوانان آمد و گفت: السلام علیکم! ایشان همه بر پای خاستند و گفتند دانستیم که آمده ای تا امر معروف کنی و ما را به راه تو به خوانی. قدحی به دست او دادند و گفتند تو نیز با ما در این قدح موافقت کن آنگاه جمله توبه کنیم! گفت چنین باشد و قدح بردست نهاد و گفت: نه عادت شما آن است که هر کس که قدح در دست گیرد به یاد مطلوبی خورد؟ و مرا نیز شاید که به یاد یکی بخورم؟ ایشان گفتند: شاید. قدح بردست نهاد و گفت این به یاد روزی که تنهای ما را به خاک سپارند و جانهای ما را به آفق اعلی برآزند و میراث ما میراث خوارگان برند، و به یاد روزی که ما را بر آن سریر ، عریان نهند و منادی ندا کند که کجاست آن تن توانای تو و کجاست آن زبان گویای تو؟ و به یاد روزی که ما را بر آن مرکب عریان بخوابانند و از هر جانی ندا کنند که: «یا خوانی و یا خوانی ویا اهل بیتی وعشیرتی لا تغریکم الحیوة الدنیا کما غرتنی ولا یلعبن بکم الزمان کما لعب بی» و یاد آن روزی که ما را در آن گور تنگ و تاریک بخوابانند و خاک گور به زبان حال گوید: «انا بیت الظلمه ،انا بیت الغربة وانا بیت الوحده وانا بیت الوحشة» و یاد آن روزی که ندا آید که : « یوم تبیض وجوه و تسود وجوه» و ما ندانیم که از کدام گروه باشیم. و یاد آن روزی که حق تعالی گوید : « فاما من اوتی کتابه بمبینه واما من اوتی کتابه بشماله» و ندانیم که نامه ما به دست راست دهند یا به دست چپ و یاد آن روز که ملک تعالی گوید: «و نضع الموازین القسط لیوم القیامة» ندانیم که کفه طاعت ما گراتر اید یا معصیت ما؟ و به یاد آن روز که ملک تعالی گوید :« فیریق فی الجنة وفیریق فی السعیر » و ندانیم که ما را سوی بهشت برند یا سوی دوزخ چون شیخ اینجا رسید، فریاد از آن جوانان بر آمد. گفتند: ای شیخ ما خواستیم تو را از شراب دنیا مست کنیم، تو ما را از شراب عقبی مست کردی. اگر توبه کنیم تعالی تو به ما را قبول کند یا نی؟ پیر گفت قال الله سبحانه و تعالی: «وهو الذي یقبل التوبه عن عباده ویعفو عن السيئات ویعلم ما یفعلون .».

بنیوع الاسرار فی تصایح الأبرار.



تنها راه ریشه کن شدن بیماری

کرونا انجام واکسیناسیون است