

بخشی از سخنان رهبر انقلاب اسلامی در دیدار اعضای مجلس خبرگان رهبری: حکمرانی در منطق اسلام از بن و بنیاد با حکمرانی های رایج جهان متفاوت است. نه شبیه سلطنت است، نه شبیه ریاست جمهوریهای امروز دنیاست، نه شبیه فرماندهی هاست، نه شبیه رؤسای کودتاگر است، شبیه هیچ کدام از اینها نیست. یک چیز خاصی است متکی به مبانی معنوی.



۱۴۰۰/۱۲/۱۹

میلاد لارستان

تولید
پشتیبانی از تولید

۲



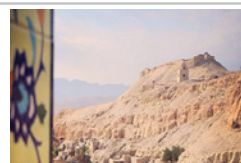
دیدار معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با معاون سازمان برنامه و بودجه کشور در تهران

۳



سید مجتبی موسوی لاری و تلاش برای گسترش فرهنگ اهل بیت (ع) در میان شیعیان جهان

۶



قلعه ازدها پیکر

۸



رهبر انقلاب: ترسیم چشم انداز آینده انقلاب، باید علمی و مستند به معارف اسلامی باشد

روزنامه میلاد لارستان - سال سی و یکم - شماره ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ - شنبه ۱۴۰۰ - نیم شعبان المعظم ۱۴۴۳ - ۱۲ مارس ۲۰۲۲ - شماره ۱۹۰۴ - صفحه ۸ - تک شماره ۳۰۰۰ تومان

۲
کسب رتبه دوم کنوری جشنواره سراسری قرآن و عترت توسط دانشجوی آموزشگاه فی لارستان

۳
گفت و گو با «غلامعباس معمارزاده»، جانباز لاری دوران دفاع مقدس

۵
راهکارهایی برای آرام کردن کودک عصبی

۸
سبزه بود و با گل آراسته شد؛ کاشت چهار هزار صندوق گل در شهر لار

۸
دیدار شهردار لار با رئیس هیئت مدیره شرکت بازرگانی شهری ایران

تجهیز دانشکده علوم پزشکی لارستان به دستگاه گاما کمر (اسپکت) طی ۹ ماه آینده



تخصیص و تحویل سی تی اسکن به دانشکده در آینده نزدیک، تخصیص و تحویل تجهیزات پزشکی بخش ICU جدید الاحداث بیمارستان امام رضا (ع) طی چند روز آینده، تامین و تحویل تجهیزات پزشکی سرمایه ای اتاق عمل جدید الاحداث بیمارستان امام رضا (ع) طی چند روز آینده، تامین یک دستگاه گاما کمر (اسپکت) و تحویل آن به دانشکده طی ۹ ماه آینده عملیاتی شد.



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

اقتشار آگهی در کانال های سروش

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

کانال اینستاگرام: <https://b2n.ir/213512> | سایت میلاد لارستان: mldl.ir

کانال واتس آپ: <https://b2n.ir/665314> | کانال سروش: <https://b2n.ir/490331>

پیج اینستاگرام: [milad_larestan](https://www.instagram.com/milad_larestan)

تجهیز دانشکده علوم پزشکی لارستان به دستگاه گاما کمر (اسپکت) طی ۹ ماه آینده

سلمان پور، در این دیدار به تشریح نیازمندی های درمانی و تجهیزاتی حوزه وسیع دانشکده علوم پزشکی لارستان پرداخت و از کمک های انجام شده قدر دانی کرد و در جهت آشنایی بیشتر تصمیم گیرندگان کلان ملی از لارستان در جهت بازدید از حوزه تحت پوشش دعوت به عمل آورد.

به گزارش میلاد لارستان، دستگاه گاما کمر - اسپکت که از آن نام برده شده است، یکی از دستگاه های تصویربرداری پزشکی که در تشخیص بیماری های مختلف به کمک پزشکان آمده است. این دوربین یا اسپکت (SPECT) تشعشعات ساطع شده از رادیوایزوتوپهای تزریقی را آشکارسازی کرده و تشکیل یک تصویر از توزیع آنها در بدن می دهد. به طور کلی در روش های تصویربرداری با رادیوایزوتوپ یا همان پزشکی هسته ای، چون بافت های مختلف بدن بسته به نوع اسکن مقادیر مختلف ماده رادیوایزوتوپ جذب می کنند می توان اندازه، شکل و موقعیت یک اندام را نسبت به محیط اطراف آن اندام بررسی کرد.

همین اساس مقرر شد چهار مورد زیر عملیاتی گردد:

تخصیص و تحویل سی تی اسکن به دانشکده در آینده نزدیک، تخصیص و تحویل تجهیزات پزشکی بخش ICU جدید الاحداث بیمارستان امام رضا (ع) طی چند روز آینده، تامین و تحویل تجهیزات پزشکی سرمایه ای اتاق عمل جدید الاحداث بیمارستان امام رضا (ع) طی چند روز آینده، تامین یک دستگاه گاما کمر (اسپکت) و تحویل آن به دانشکده طی ۹ ماه آینده.

عنوان فرمانده برتر پایگاه های علمی فارس در استان لارستانی

جشنواره همه ساله به همت معاونت علمی پژوهشی و فناوری سپاه فجر استان فارس با حضور مسئولین و مقامات مطرح نظامی و علمی کشور و استان از پژوهشگران، نویسندگان، نخبگان، مخترعین برتر علمی، فرماندهان برتر سپاه های شهرستانی و همچنین فرماندهان پایگاه های علمی برتر استان تقدیر و تجلیل به عمل می آید که امسال به دلیل فعالیت های چشمگیر اعضای پایگاه علمی یاران امام (ره) در زمینه فعالیت های علمی پژوهشی و تحقیقاتی، به فرماندهی دکتر رامین خرسند، وابسته به معاونت علمی پژوهشی سپاه ناحیه لارستان، تقدیر به عمل آمد.

در هشتمین جشنواره جهادگران علم و فناوری استان فارس از دکتر «رامین خرسند» به عنوان برترین فرمانده پایگاه علمی استان در سال ۱۴۰۰، تقدیر شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی پایگاه یاران امام (ره)، این

حوادث و کشفیات

نوجوان ۱۶ ساله، قربانی جدید جاده مرگ



به گزارش میلاد لارستان به نقل از اسپن جنوب، راکب یک موتور سوار نوجوان که قصد ورود به دهکویه از دوربرگردان کنار سه تپه موجود در وسط دو باند جاده داشت بر اثر عدم دید کافی با یک اتوبوس برخورد نمود که متأسفانه منجر به فوت این نوجوان شد. پس از وقوع حادثه بلافاصله پرسنل اورژانس جاده ای دهکویه که در فاصله حدود ۵۰۰ متری حادثه بودند در محل حادثه حاضر شده و پس از انجام اقدامات اولیه مصدوم را به اورژانس انتقال دادند اما قبل از رسیدن به لار بر اثر شدت جراحات وارده این نوجوان باخت. ***

بر خورد خودرو سواری پژو ۲۰۶ با اسب

برخورد خودرو سواری پژو ۲۰۶ با اسب در محورگراش به چک چک یک مصدوم برجای گذاشت.

اعلام حادثه به پایگاه امدادو نجات بین شهری جمعیت هلال احمر توسط خودرو های عبوری مبنی بر برخورد سواری پژو با اسب در ۵ کیلومتر محور گراش به چک چک، سریعاً تیم امداد و نجات پایگاه شهدای امدادگر با خودرو آمبولانس به محل حادثه اعزام شد که پس از ارزیابی صحنه، یک نفر مصدوم این حادثه توسط آمبولانس هلال احمر به مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع) انتقال داده شد. ***

بر خورد وانت نیسان با کامیون در محور جهرم به لار



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر شهرستان جهرم، طی تماس تلفنی با پایگاه امداد و نجات بین شهری رزک مینی بر برخورد وانت نیسان با کامیون فوتون در ۴۶ کیلومتر محور جهرم به لار تیم امداد و نجات پایگاه جاده‌ای رزک به محل حادثه اعزام شدند.

امدادگران پس از رسیدن به محل اقدام به ایمن سازی محیط کرده و با به کارگیری از تجهیزات رها سازی راننده وانت نیسان بوسیله ست نجات هیدرولیک را انجام دادند. پس از رها سازی مصدومان تحویل عوامل اورژانس حاضر در محل شد. تعداد کل حادثه دیدگان ۴ نفر بودند.

دیدار معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با معاون سازمان

برنامه و بودجه کشور در تهران



داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان در تهران با دکتر حمید امانی همدانی معاون سازمان برنامه و بودجه کشور دیدار و گفتگو نمود. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری

پیگیری رفع مشکلات ساخت و ساز کتابخانه شهر بناوریه



کتابخانه بناوریه از پروژه های ناتمام فرهنگی است که اهالی شهر بناوریه چشم انتظار تکمیل و افتتاح این مکان فرهنگی هستند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، با پیگیری های صورت گرفته از سوی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان و اختصاص بودجه جهت تکمیل این طرح در سال جاری اقداماتی صورت گرفت. به همین مناسبت عنایت ... موحدی سرپرست

قنات نهلویه خنج در دست مرمتگران

شهرستان خنج گفت: عملیات احیاء و مرمت قنات نهلویه آغاز شده است و پیش بینی می‌شود تا پایان فروردین ماه سال آینده به اتمام برسد. وی افزود: بیش از ۳۵ هکتار از اراضی زراعی و باغی روستای کهنویه تحت شرب این قنات بوده و دارای ۵۶ بهره بردار است. علی پور اضافه کرد: این قنات به طول ۸۵۰ متر متری است که از محل کمک‌های فنی و اعتباری ملی دریافت شد، بازسازی می‌شود. مدیر جهاد کشاورزی خنج گفت: در پی خشکسالی‌های چند سال اخیر این قنات با کاهش دبی (۵ لیتر بر ثانیه) مواجه شد که



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، علی پور مدیر جهاد کشاورزی

آغاز مناقصه ۴۵ میلیاردی بیمارستان «جویم»



بیشتری داشته باشد و گام‌های مهمی در راستای تامین تجهیزات و توسعه دانشکده‌ها بردارد. وی همچنین پیگیر ساخت بیمارستان جویم و توسعه و تکمیل بیمارستان‌های راهپیمای اوز، خنج و عمادشهر شد و در این رابطه عنوان کرد: خوشبختانه عملیات تکمیل ساخت بیمارستان جویم با اعتباری بالغ بر ۴۵ میلیارد تومان وارد فاز مناقصه شد، اما لازم است وزارت بهداشت اعتبار بیشتری برای

در دیدار نماینده مردم در مجلس و مدیران دانشکده علوم پزشکی لارستان با وزیر بهداشت از آغاز مناقصه ۴۵ میلیاردی بیمارستان «جویم» خبر داد و خواستار اختصاص «سی‌تی‌اسکن» برای «اوز» و «بیرم» و تاکید بر توسعه بیمارستان‌های «اوز»، «خنج» و «عمادشهر» شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دفتر نماینده، حسین حسین‌زاده نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز در مجلس شورای اسلامی به همراه دکتر سلمانپور رئیس دانشکده علوم پزشکی لارستان، دکتر اقتداری معاون توسعه مدیریت و منابع دانشکده و رضایی وزیر بهداشت، درمان جویم با دکتر عین‌اللهی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دیدار و گفتگو کرد.

حسین‌زاده، در این دیدار پیگیر مهمترین مسائل و مشکلات دانشکده‌های علوم پزشکی لارستان و گراش شد و گفت: با همت و تلاش مردم نیک‌اندیش، جنوب فارس به یکی از قطب‌های درمانی در جنوب کشور تبدیل شده است، اما لازم است وزارت بهداشت همکاری‌های

دیدار فرماندار ویژه لارستان با «علی موالی»

جانباز سرافراز دوران دفاع مقدس بیرم



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با تبریک اعیاد بزرگ شعبانیه، جانبازان را یادگاران دوران پر افتخار ایثار و حماسه خواند و بر ضرورت تکریم آنان تاکید کرد. داریوش دهقان همچنین تاکید کرد: امروز مسئولان و مردم باید مانند دوران دفاع مقدس برای عبور از بحران‌های جامعه مانند دوران دفاع مقدس عمل کنند. به گزارش روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، علی موالی جانباز ۳۰ در صد اهل و ساکن بیرم در عملیات کربلای ۸ در شلمچه به افتخار جانبازی نائل شده است.

دیدار فرماندار ویژه لارستان با «علمدار عابدی نژاد»

جانباز سرافراز دوران دفاع مقدس بیرم



از مسئولین شهرستان و بخش، با علمدار عابدی نژاد جانباز سرافراز دوران دفاع مقدس در شهر بیرم دیدار نمود. معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان با تبریک اعیاد بزرگ شعبانیه، در سخنانی از رشادت های و ایثارگری های جانبازان عزیز تقدیر و تشکر کرد. به گزارش روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، علمدار عابدی نژاد جانباز ۲۵ در صد اهل و ساکن بیرم در عملیات والفجر ۸ به افتخار جانبازی نائل شده است.

حضور داور لارستانی

در مسابقات قهرمانی ۱۰۰۰ امتیازی کشور



«ناهدی یغما»، داور لارستانی باحضور در مسابقات قهرمانی ۱۰۰۰ امتیازی کشور در این رقابت ها به قضاوت می پردازد. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیئت تنیس لارستان، مسابقات تنیس ۱۰۰۰ امتیازی کشوری از ۱۶ اسفندماه در شیراز در حال برگزاری است و ناهدی یغما به عنوان داور در این دوره مسابقات حضور دارد. این رقابت ها در مجموعه خانه تنیس شیراز در حال برگزاری است و سرداوری این مسابقات بر عهده امیر معطوفی است و بهراد ذوالنوریان به عنوان مدیر حضور دارد.

کسب رتبه دوم کشوری جشنواره سراسری قرآن و عترت توسط دانشجوی آموزشکده فنی لارستان

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی آموزشکده فنی لارستان ، «احمد عالمیان» دانشجوی رشته الکترونیک آموزشکده فنی لارستان در بیست و نهمین جشنواره سراسری قرآن و عترت دانشگاه فنی و حرفه ای توانست رتبه دوم کشوری در بخش آوایی حفظ ۵ جز قرآن کریم برادران را کسب نماید. لازم به ذکر است که این جشنواره هر سال در ۲ مرحله استانی و کشوری میان ۱۸۰ آموزشکده ی فنی و حرفه ای در رشته های قرآنی ، حدیث ، نهج البلاغه و هنری برگزار و نفرت برتر به مرحله ملی راه می یابند .



فرماندار گراش: نظارت‌ها بر بازار در آستانه نوروز

تشدید شود



فرماندار شهرستان گراش گفت: نظارت‌ها بر بازار و در صنوف مختلف به ویژه در آستانه نوروز باید به گونه ای ملموس تر، پررنگ تر ، مستمر و منسجم تر شود.

روابط عمومی فرمانداری گراش، اعلام کرد: مجید غلام پور فرماندار گراش به همراه دادستان عمومی و انقلاب و برخی اعضای ستاد تنظیم بازار شهرستان گراش در بازدید سرزده از بازار و صنوف مختلف گفت که مردم باید به این باور برسند که بر بازار نظارت هست و چنانچه تخلفی از برخی صنوف سر بزند با آنها برخورد قاطع و قانونی خواهد شد.

غلام پور، عدم استقرار تعزیرات حکومتی در شهرستان گراش را یکی از مشکلات پیش رو عنوان کرد و گفت: متأسفانه قاضی تعزیرات، چهار شهرستان جنوبی را باید رصد و ساماندهی کند و نیاز است با توجه به گستردگی منطقه و وجود بیش از ۱۹۰۰ کسبه و فعال اقتصادی در گراش از حفظ حقوق تولید کننده و مصرف کننده، نظارت‌ها و برخوردها به صورت میدانی و جدی صورت پذیرد. توجه به افزایش تقاضا در بازار شب عید و روزهای آخر سال شاهد برخی تخلفات مانند گران‌فروشی و کم‌فروشی هستیم که در این رابطه مقرر شد گشت‌های روزانه افزایش یابد و نظارت بر بازار تشدید شود و جلسات ستاد به صورت مستمر و ماهانه با حضور اعضا برگزار خواهد شد.

وی با بیان اینکه در تامین کالاها اساسی در شهرستان گراش کمبودی وجود ندارد، ادامه داد: سازمان ها و نهادهای متولی باید برای تامین مایحتاج و کالاهای ضروری مردم و شهروندان در آستانه سال جدید آمادگی کامل داشته باشند. غلام پور، نسبت به هرگونه کوتاهی در برنامه ریزی و نظارت بر بازار و معیشت مردم به نهادهای مسئول و متولی هشدار داد و افزود: اقدامات نظارتی نباید کمرنگ شود و نتیجه این نظارت‌ها باید احساس نامنی متخلفان و کاهش تخلفات باشد. رئیس ستاد تنظیم بازار شهرستان گراش، افزود: رصد روزانه قیمت‌ها در بازار، آرامش خاطر مردم را به همراه دارد و عدم نظارت‌ها بر بازار بدون شک سبب فشار مضاعف بر مردم می‌شود. وی با اشاره به اینکه هر گونه گران‌فروشی، عدم ثبت قیمت بر روی کالا و افزایش قیمت غیر مجاز اجناس قابل پیگیری است، گفت: نیاز است که در گشت‌های بازرسی موضوع درج قیمت کالا روی اجناس به صورت جدی مد نظر بازرسان باشد، چرا که گزارش‌های مردمی نشان‌دهنده عدم درج قیمت کالا روی برخی از کالاهاست و در این زمینه تعزیرات حکومتی با استقاده از ظرفیت‌های قانونی که دارد باید اقدامات موثر انجام دهد.

شبکه توزیع آب روستای بالاده بخش بیرم

لارستان ، بازسازی و وارد مدار شد



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، همزمان با فرا رسیدن اعیاد شعبانیه، طی مراسمی با حضور داریوش دهقان معاون استاندار فارس و فرماندار ویژه شهرستان لارستان، حجت الاسلام حسین زاده امام جمعه و روح ...، بامداد بخشدار بخش بیرم، پروژه ی اصلاح و بهسازی ۱۱ کیلومتر از شبکه ی توزیع آب شرب روستای بالاده بخش بیرم در مدار بهره برداری قرار گرفت. در این مراسم سید عبدالمهدی میرپور مدیر امور آبفا شهرستان لارستان در سخنانی ضمن تبریک به مناسبت فرارسیدن اعیاد شعبانیه، عرصه ی سقایت را عرصه ی خدمت بی منت

خدا پسندانه عنوان کرد و اظهار داشت: از تمامی دست اندرکاران اجرایی این پروژه که با زحمات شبانه روزی آن را آماده ی بهره برداری کرده اند، سپاسگزارم. وی با اشاره به مشخصات فیزیکی پروژه ی مورد افتتاح اظهار داشت: این پروژه شامل، اصلاح و بازسازی ۱۱۰۰ متر از شبکه ی توزیع آب شرب روستای بالاده بخش بیرم با استفاده از لوله های پلی اتیلن در اقطار ۶۳ ، ۷۵ ، ۹۰ ، ۱۱۰ ، ۱۲۵ و ۱۶۰ میلیمتر می باشد که با اعتباری بالغ بر ۲۰ میلیارد ریال اجرا و در مدار بهره برداری قرار گرفت. میر پور جمعیت بهره مند از این پروژه آبرسانی را ۲۳۰۰ نفر عنوان نمود.



آیت ا… سید مجتبی موسوی لاری، نویسنده و مبلغ فرهنگ شیعی در سال ۱۳۱۴ در لار به دنیا آمد. علاقه وی به نویسندگی و فرهنگ متعالی شیعه او را به نوشتن در وادی معارف اهل بیت علیهم السلام کشاند. آثار او به ۲۸ زبان دنیا ترجمه شده است.

به گزارش میلاد لارستان، در راستای شناساندن بزرگان اندیشه دینی، بر آنیم که این شخصیت های ارجمند جهان اسلام و تشیع را به مخاطبان معرفی کنیم و مطالب منتشرشده قطره ای است از دریای زندگی این بزرگواران که به قدر وسعمان است. باشد که مفید فایده افتد. این قسمت به زندگی آیت ا… سید مجتبی موسوی لاری اختصاص دارد.

زندگی‌نامه سید مجتبی موسوی لاری

سید مجتبی موسوی لاری (۱۳۱۴–۱۳۹۱ش) روحانی و نویسنده شیعه. کتاب‌های او به ۲۸ زبان ترجمه و بارها تجدید چاپ شده است. «مرکز نشر معارف اسلامی در جهان» با مدیریت موسوی لاری، تبلیغ شیعه در عرصه جهانی را دنبال و کتاب‌های او را برای شخصیت‌ها، موسسه‌ها، مدارس و کتابخانه‌های مختلف جهان ارسال می‌کرد، وی نوه سید عبدالحمین لاری از قفالان مشروطه بود. موسوی لاری در سال‌های بعد از انقلاب، نماینده ولی فقیه در لارستان بود. کتاب‌های اسلام و سیمای تمدن غرب، رسالت اخلاق در تکامل انسان، بررسی مشکلات اخلاقی و روانی و مبانی اعتقادات در اسلام از آثار اوست.

اطلاعات فردی:

نام کامل سید مجتبی بن سیدعلی اصغر موسوی لاری

تاریخ تولد ۱۳۱۴ش
تاریخ وفات ۱۹ اسفند ۱۳۹۱
خوشاونندان سرشناس سید عبدالحمین لاری

اطلاعات علمی:

استادان سید علی اصغر موسوی لاری، سید عبدالعلی آیت‌اللهی
محل تحصیل حوزه علمیه قم
تالیفات اسلام و سیمای تمدن غرب، رسالت اخلاق در تکامل انسان، بررسی مشکلات اخلاقی و روانی، مبانی اعتقادات در اسلام، سایر چاپ مقاله در مجله مکتب اسلام، سفرهای تبلیغی به کشورهای مختلف

فعالیت‌های اجتماعی-سیاسی:

سیاسی ارتباط با سید مجتبی نواب صفوی، فعالیت در برابر لایحه انجمن‌های ایالتی و ولایتی، جلوگیری از ورود مجله «زن‌روز» به لار اجتماعی تأسیس و مدیریت مرکز نشر معارف اسلامی در جهان، نماینده امام خمینی در لارستان

زندگی نامه و تحصیلات:

سید مجتبی موسوی لاری در سال ۱۳۱۴ شمسی در شهر لار در استان فارس متولد شد. پدرش آیت ا… سید علی اصغر موسوی لاری از علمای منطقه و پدربزرگش آیت ا… سید عبدالحمین لاری از مبارزان دوره مشروطه بود. سید مجتبی بخشی از دروس حوزوی را نزد پدرش و بخش‌هایی دیگر را نزد پسر عمویش سید عبدالعلی آیت‌اللهی فرا گرفت. سپس در سال ۱۳۳۲ شمسی برای ادامه تحصیل به حوزه علمیه قم هجرت کرد و در دروس اساتید این حوزه حاضر شد. وی در این دوره با بیماری دست و پنجه نرم می‌کرد و مجبور شد یک دوره درمانی نزدیک به ۷ ماهه را در تهران سپری کند. موسوی لاری به نوشتن علاقه داشت. تلاش او باعث شد تا نثر او نسبت به نوشتارهای رایج حوزوی فراتر رود و در زمانی کوتاه یکی از نویسندگان جوان مطرح حوزه شود و مقالات او در مجله‌های مذهبی و حوزوی به چاپ رسد.

فعالیت‌های سیاسی:

سید مجتبی موسوی لاری، از کودکی شاهد برخورد پدر با عوامل استعمار خارجی و استبداد داخلی بود. وی در ۱۷ سالگی از سوی پدر مأموریت یافت با صاحب‌نفاذان کشور برای جلوگیری از به قدرت رسیدن مجدد نماینده مجلس شورای ملی از لارستان که گرایش‌های کمونیستی داشت، ریزنی کند. فعالیت‌های او نتیجه داد و آن نماینده نتوانست به مجلس راه پیدا کند.

سید مجتبی موسوی لاری و تلاش برای گسترش فرهنگ اهل بیت(ع) در میان شیعیان جهان

رابطه سیاسی آیت ا… سید علی اصغر لاری، پدر سید مجتبی، با فدائیان اسلام و حمایت فکری و مالی این عالم از این گروه، به ارتباط معنوی و دوستی موسوی لاری با سید مجتبی نواب صفوی انجامید.

در جریان موضع‌گیری‌های مراجع تقلید در برابر لایحه انجمن‌های ایالتی و ولایتی، او واسطه رساندن طومارها و پیغام‌های مردم لارستان به مراجع تقلید و امام خمینی بود.

دعوت از مبلغین مذهبی برای طرح مباحث حجاب در دبیرستان‌های پسرانه و دخترانه و حتی دانشسرا. این اقدام با واکنش ساواک در برابر حرکت‌های تبلیغی وی منجر شد.

جلوگیری از ورود مجله «زن‌روز» به شهرستان لار و توصیه به دفتر نمایندگی این مجله بر قطع درخواست مجدد اشتراک برای سال‌های متمادی از دیگر فعالیت‌های وی است. از نظر وی این برنامه‌ها در راستای ابتدال‌پراکنی رژیم پهلوی تحلیل می‌شد.

او پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران، نماینده امام خمینی در لارستان شد.

چاپ مقالات در مجله مکتب اسلام:

سید مجتبی موسوی لاری از سال ۱۳۴۱ با یک سلسله مقالات اخلاقی-اسلامی در مجله دینی و علمی «درس‌هایی از مکتب اسلام»، نویسنده‌گی را به طور جدی آغاز کرد. مجموعه این مقالات بعدها به صورت کتابی به نام «مشکلات اخلاقی و روانی» چاپ و منتشر شد؛ کتابی که تاکنون به ۱۰ زبان ترجمه شده و متن فارسی آن نیز برای چهاردهمین بار تجدید چاپ شده است. وی به تهیه و تنظیم مقالات اخلاق اسلامی در مجله مکتب اسلام ادامه داد و در سال ۱۳۵۳ مجموعه آن مقالات با تجدیدنظر و اضافات، به صورت کتابی با عنوان «رسالت اخلاق در تکامل انسان» انتشار یافت که ۶ بار در ایران تجدید چاپ شده است.

سفرهای تبلیغی:

سید مجتبی لاری در سال ۱۳۴۲ برای درمان به آلمان مسافرت کرد. این سفر حدود ۴۰ روز طول کشید. او در این سفر به صورت اتفاقی با امام موسی صدر دیدار کرد. این دیدار دقیقا هم‌زمان با رویداد ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ بود. یکی از دغدغه‌های امام موسی صدر در آن زمان، منعکس نشدن اخبار شیعیان در رسانه‌های جهان بود. سید موسی صدر، در بی تدارک رسانه‌ای برای شیعه بود. این دیدار برای موسوی لاری انگیزه‌ساز شد و وی به فکر راه‌اندازی یک جریان نشر کتب شیعه در جهان اسلام افتاد.

بعد از سفر آلمان، کتاب «اسلام و سیمای تمدن غرب» را نگاشت.

موسوی لاری در سال ۱۳۵۷ به دعوت یکی از سازمان‌های اسلامی به آمریکا رفت و با صاحب‌نظران در زمینه ضرورت نشر مسائل اعتقادی اسلام به زبان‌های خارجی به مشاوره و گفتگو پرداخت. وی سپس به انگلستان و فرانسه رفت و پس از بازگشت، به نوشتن یک سلسله مقالات درباره ایدئولوژی اسلامی در مجله شروش پرداخت. این مجموعه مقالات که اصل عقاید اسلامی را دربرمی‌گرفت، با نام مبانی اعتقادات در اسلام در چند جلد کتاب که شامل توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد بود، انتشار یافت.

انتشار معارف اسلام به بیش از ۲۰ زبان:

کتاب‌های سید مجتبی موسوی لاری تاکنون به ۲۸ زبان از جمله زبان‌های انگلیسی، عربی، فارسی، اردو، بنگلا، ژاپنی، چینی، ترکی آذری، ترکی استانبولی، آلمانی، البانیایی، پرتغالی، لهستانی، رومانیایی، بوسنیایی، روسی، فرانسوی، اسپانیولی، بلغاری، سواحیلی، هوسا، هندی، مالایو، تایلندی و سینهایی ترجمه و منتشر شده است. همچنین مرکز تحت اشراف وی، اقدام به چاپ قرآن کریم با ترجمه انگلیسی، فرانسه، اسپانیولی و روسی کرد که به متقاضیان از کشورهای مختلف اهدا می‌شود.

آثار:

اسلام و سیمای تمدن غرب
رسالت اخلاقی در تکامل انسان
بررسی مشکلات اخلاقی و روانی
مبانی اعتقادات در اسلام، ۴ جلد
تأسیس مرکز نشر معارف اسلامی در جهان: موسوی لاری در قم دفتری به نام «دفتر گسترش فرهنگ اسلامی خارج از کشور» تأسیس کرد که بعدا به «مرکز نشر معارف اسلامی در جهان» تغییر نام یافت. این مرکز به نشر آثار اسلامی به خصوص آثار ترجمه شده وی پرداخت. کتب منتشر شده از سوی این مرکز تبلیغاتی برای درخواست‌کنندگان اعم از افراد، مؤسسه‌ها، مدرسه‌ها، گروه‌ها و جمعیت‌های اسلامی به صورت اهدایی ارسال می‌شود. در این مرکز به سوالات و دیدگاه‌های رسیده نیز پاسخ داده می‌شود. با ظهور فناوریهای جدید، کتابها و آثار موسوی لاری به ۲۸ زبان ترجمه شده و بر روی پایگاهی اینترنتی قرار داده شد. در این سایت، کتابهای مذکور در قالب‌های «متنی» و «PDF» قابل دستیابی است.

گفت‌وگو با «غلامعباس معمارزاده»، جانباز لاری دوران دفاع مقدس



— **چه شد به فکر اعزام به جبهه افتادید؟ هدف شما چه بود؟**

شاید حال و هوای خوب آن روزهای جبهه و جنگ مهم ترین هدف و دلیل من برای اعزام به جبهه بود و این را افتخاری برای خود می دانم.

— **خانواده موافق اعزام شما بودند؟ واکنش آنها چه بود؟**

خوشبختانه خانواده ما از ابتدا موافق حضور من در جبهه بوده و ممانعتی برای من نداشتند و حتی مرحوم پدرم که خود یک پاسدار بود مرا به این امر تشویق می کرد.
— **وقایع دوران جنگ را چگونه دیدید؟**
همانگونه که در انقلاب اسلامی توانستیم با رهنمودهای امام راحل به پیروزی برسیم در زمان جنگ نیز با راهنمایی های ایشان این امر ادامه یافت و دستاوردهای عظیمی به دست آوردیم.
طی ۲۰۰ سال گذشته جنگ تحمیلی اولین جنگی بود که ایران در آن حتی یک وجب از خاک خود را از دست نداد و مردانه با اتکا به خود جنگ را پیش برد.

رزمندگان آن زمان حتی در مناطق جنگی پای صندوق های رای می رفتند و تکلیف خود را انجام می دادند.

— **اولین عملیاتی که شرکت کردید چه بود؟ و در کدام عملیات ها و مناطق شرک داشتید؟**

اولین عملیاتی که شرکت کردم در سال ۶۲ در عملیات خبیر بود. در ادامه در عملیات بدر، کربلای ۴، کربلای ۵ و والفجر ۸ توفیق حضور داشته ام.

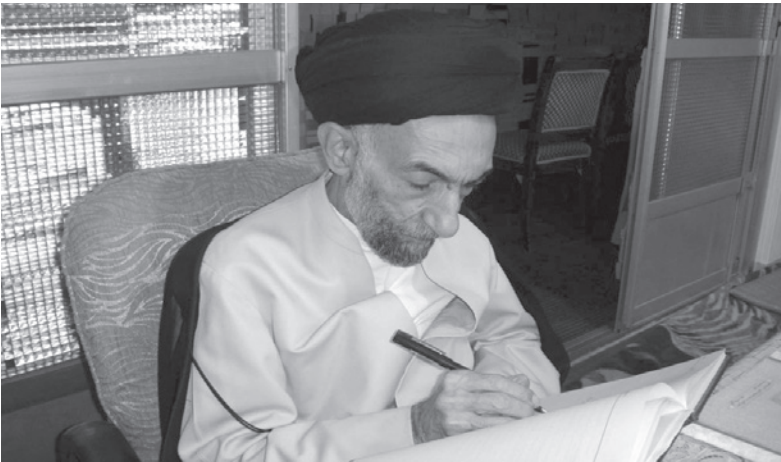
جبهه و جنگ سرشار از خاطره است . مثلا ما با شهید احمد شور برای مگبری نماز سعی داشتیم از هم پیشی بگیریم.

در شروع عملیات بدر شهید بهمن دالاندار ایشان به من اصرار می کرد که باید وصیت نامه مرا گرفته و به خانواده ام تحویل بدهی و من هم همین کار را صورت می دادم.

در پایان آن قدر هر دو سماجت کردیم که هیچکدام نتوانستیم وصیت نامه را تحویل دیگری بدهیم و ایشان در همان عملیات به فیض شهادت نائل شدند.

— **در خصوص سعادت جانبازی خود بفرمایید که چه اتفاقی افتاد و در چه عملیاتی بود؟**

البته من به هیچ عنوان خود را جانباز نمیدانم و جانبازان واقعی ما کسانی هستند که در



نقرش‌های تبلیغی

بیش توحیدی

موسوی لاری مشکل بشریت امروز را شرک و بت‌پرستی نوین می‌خواند و گمشده انسان عصر مدرن و پست مدرن را، خدای تبارک و تعالی؛ از این رو در نگرشی کلان و هدایت‌گرایانه، رسالت خود و هم‌مسکلمان خود را دعوت به تفکر توحیدی می‌خواند. وی بدون در نظر گرفتن مشرب و مذاق فکری، اخلاقی و حتی نژاد؛ مذهب مخاطب خود در نوشتارها، تنها سعی بر تلنگر زدن بر فطرت خداجوی و توجه دادن آنان به کائنات و زیبایی‌های آفرینش دارد.

طرح مسائل کلی اسلام

طرح مسائل کلی اسلام به عنوان جامع‌ترین برنامه زندگی بشر و تنها نسخه نجات بشریت، گام دوم راهبرد موسوی لاری در ورود به مباحث فکری و اعتقادی در حوزه تحقق و نگارش است. اسناد وی به سیره و سلوک معصومین(ع) در طرح مسائل کلی اسلام به گونه‌ای است که هر مسلمان و غیر مسلمانی را ناخودآگاه به سمتی سوق می‌دهد که پدیده‌ها و عالم هستی و چگونه بودن و حتی چگونه مردن را تنها از پنجره نگاه معصومین علیهم السلام می‌گرداو معتقد است که نویسنندگان پس از آشنایی با مخاطبان مسلمان و غیر مسلمان، باید آنان را با شیوه‌های نو با جهان‌بینی ائمه علیهم السلام و سیره و سلوک فردی و اجتماعی آنان آشنا کنند.

پرهیز از بیان اختلافات جهان اسلام

از منظر سید مجتبی موسوی لاری، مکتب تشیع در همه حوزه‌های اخلاقی، اجتماعی و همچنین شخصیت بی‌ظنیر و برجسته اهل بیت عصمت و طهارت(ع) در تمامی ابعاد دارای غنایی همه‌جانبه است که در ارائه مکتب تشیع و آموزه‌های ائمه اطهار، نیازی به طرح مسائل اختلافی و حساسیت‌برانگیز در برخورد با رقبای ما در جهان اسلام و جوامع غیر اسلامی نیست.

پاسخ کوبنده ایران

در انتظار اشتباه محاسباتی رژیم جنایتکار صهیونیستی

به سوره‌یه فاش نمی کند.
تحلیلگر نظامی سایت «واللا» گفته است که هدف ایران از اعلام آمار شهادت این دو ایرانی در حمله هوایی این رژیم به سوره‌یه القای این مطلب است که «حتما پاسخ این حمله را می دهده».

اینکه «ایران قبلا آمار شهدای خود را ذکر نمی کرد چون اصلا قصد پاسخ دادن نداشت»، دروغی بیش نیست. حقیقت این است که ایران هرگز از خون حتی یک شهید نگذشته است. این کشور همواره انتقام قطره قطره خون شهدای خود را [] که در حمله رژیم صهیونیستی به سوره‌یه صورت گرفته است - از این رژیم گرفته خواهد گرفت. محور مقاومت به رهبری ایران می داند که نخوت و تکبر رژیم اشغالگر جز با شکستن غرور و خودبترتیبینی این رژیم به پایان نخواهد رسید.

محاسبات این رژیم به هنگام ارتکاب این جنایت در روز دوشنبه (۱۶ اسفند ماه ۶ / مارس) هر چه بودند، بنا به هر بار ریختن خون هرفرد و شهید ایرانی، دود می شود و به هوا می رود. یکی از این محاسبات این است که ایران از بیم اختلال در مذاکرات وین، پاسخ جنایات این رژیم را نخواهد داد یا شرایط موجود در ایران مانع از رویارویی این کشور با این رژیم می شود در حالی که تجربیات تاریخی ثابت کرده است که ایران بر سر امنیت و خون شهروندانش اهل سازش و چانه زنی نیست.

پاسخ ایران به تجاوز پهلپاد گلوبال هاوک آمریکایی به حرمین هوایی خود و در هم کوبیدن بزرگترین پایگاه آمریکایی در عراق در واکنش به ترور سردار شهید قاسم سلیمانی از جمله اقداماتی هستند که ایران در زمانی که صهیونیست‌های افراطی و تروریست در آمریکا در رأس قدرت بودند، در جواب جنایات آنها انجام داد.

آگهی تغییرات شرکت خدماتی عقیق سلامت مهرآفرین

آگهی تغییرات شرکت خدماتی عقیق سلامت مهرآفرین شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۳۳۳۲۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۸ تصیّمات ذیل اتخاذ شد :
- آقای احمد حقیقی به شماره ملی ۶۵۶۹۸۱۶۴۱۱ با پرداخت مبلغ ۲۵۵۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم شرکت خود را به میزان ۲۶۰۰۰۰۰۰ریال افزایش داد.
- آقای عزیز نوبهار به شماره ملی ۶۵۶۹۸۱۱۸۰۰ با پرداخت مبلغ ۲۵۵۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم شرکت خود را به میزان ۲۶۰۰۰۰۰۰ریال افزایش داد.
در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۵۲۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید اسمی شرکت و میزان سهم شرکت هر یک از آنها پس از افزایش سرمایه بشرح ذیل می باشد:
آقای احمد حقیقی دارای مبلغ ۲۶۰۰۰۰۰۰ریال سهم شرکت که آقای عزیز نوبهار دارای مبلغ ۲۶۰۰۰۰۰۰ریال سهم شرکت

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری گواش

(شناسه آگهی : ۱۲۸۹۰۳۱)

ترفند سر آشپزهای ماهر واسه خوشمز ه شدن میگو



میگو یکی از خوراک های دریایی پرخاصیت است که باید با روشی خاص پخته شود. با دانستن رازهای خوشمزه شدن میگو، از خوردن این غذای مقوی لذت ببرید.

میگو از خوراک های دریایی خوشمزه و منبع غنی از پروتئین است که از آن غذاهای متنوع و خوشمزه ای مانند میگو پلو، پاستا میگو ایتالیایی، خوراک میگو، قلیه میگو و ... را می

توان تهیه کرد.

پاک کردن میگو

برای اینکه میگو خوشمزه تهیه کنید، باید میگوها را به خوبی تمیز نمایید. برای تمیز کردن میگوها پاهای زیرین میگوهای خود را به دست بگیرید و ضربه ای به آنها وارد کنید تا از بافت خود جدا شوند. زیر پوسته های میگو انگشت شصت خود را قرار داده و با ضربه ای آنها را به سمت بیرون بکشید تا پوسته میگو از بافت آن جدا شود.

با کمی فشار با انگشت شصت به راحتی دم میگو را از آن جدا کنید. با استفاده از یک چاقوی کوچک تیغه پشت میگو را با یک چاقو برش دهید و رگ سیاهی که در پشت میگو قرار دارد را جدا کنید.

مزه دار کردن میگو

برای خوشمزه شدن میگو، میگوها را قبل از پخت مزه دار نمایید. برای مزه دار کردن میگو، از روش های زیر استفاده نمایید.

برای مزه دار کردن میگو ابتدا میگوها را پس از تمیز کردن، در داخل ظرفی ریخته و سپس سیرهای رنده شده را به آن اضافه کنید و سبزیجاتی مانند ریحان به آن بیافزایید و مقداری نمک و فلفل به آن افزوده و ۳ ساعت استراحت دهید تا به خوبی مزه دار شود. ده دقیقه قبل از طبخ، به آن آلبیمو اضافه نمایید.

طعم لذیذِ چیپسِ نان



طرز تهیه چیپسِ نون:

۱- ابتدا نان های لوش را به شکل نوری برش بزیند، سپس این نوارها را به دلخواه به صورت مربعی یا مثلثی ببرید و داخل یک کاسه بریزید.

۲- فر را روشن کنید و روی دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.

۳- تمامی ادویه ها، سبزی خشک و روغن زیتون را روی نان های برش خورده بریزید و کامل هم بزیند. برای طعم بهتر می توانید از پودر سیر، پودر پیاز، یا پاپریکای خانگی استفاده کنید.

۴- روی سینی فر یک کاغذ روغنی بیندازید و نان های مزه دار شده را به صورت یکنواخت روی سینی پخش کنید. مراقب باشید نان ها روی می بینندند تا همگی کامل برشته شوند. ۵- سینی را داخل فر قرار دهید و زمان دهید تا نان ها طلایی و ترد شوند. دقت داشته باشید زمان پخت چیپس نون تقریبی است و به فر بستگی دارد؛ از این رو توصیه می شود هر چند وقت یک بار آن را چک کنید و هم بزیند تا یکنواخت ترد شوند و البته نسوزند.

۶- وقتی تمامی نان های طلایی و ترد شدند چیپس نون شما حاضر است، می توانید با ماست موسیر یا ماست های معمولی نوش جان کنید.

نکات کلیدی برای تهیه چیپسِ نون: مقدار و نوع ادویه ها کاملاً بستگی به دائقه شما دارد. به جای روغن زیتون می توانید از روغن مایع معمولی استفاده کنید. با استفاده از هر نوع نان نازک می توان چیپس نون تهیه کرد. می توانید به جای آنکه چیپس ها را در فر قرار دهید در مقداری کره سرخ کنید، البته در این حالت درصd چربی چیپس بالا ای رود و دیگر نیازی به اضافه کردن روغن زیتون نیست. می توانید از سبزیجات خشک دیگری همچون ریحان، شوید یا جعفری نیز استفاده کنید.

و سپس در داخل آرد سوخاری بغلتانید تا میگو سوخاری خوشمزه ای داشته باشید.

برای تهیه خمیر پفکی میگو، آرد، نمک، ماست، زعفران، تخمه مرغ و بکین پودر را با هم مخلوط کنید، سپس میگوهای مزه دار شده را از آب پیاز خارج کنید و با این سس مخلوط کنید و مجدده به مدت نیم ساعت در یخچال نگهدارید سپس یک ظرف را روغن بریزید به اندازه ای که میگو ها شناور بشوند سرخ کنید.

کبابی کردن میگو

اگر می خواهید میگو خوشمزه کبابی بپزید، به روش زیر عمل کنید:

بعد از پاک کردن و شستن میگوها، آب میگوها خوب بگیرید و میگوها را پس مزه دار نمودن و کباب کنید و در آخر کره آب شده را با زعفران دم کرده مخلوط کنید و کباب های آماده را داخل آن بزیند و سرو نمایید.

سرخ کردن میگو با کره

برای طعم گرفتن میگوها و خوشمزه شدن آنها به خصوص اگر میگوهایتان بیخ زده است، بعد از باز شدن یخ آنها و خشک کردنشان درون ماهیتابه ای روغن و کره اضافه کنید و اجازه دهید تا روغن به خوبی داغ شود و کره نیز ذوب شده و با روغن ترکیب شود. سپس میگوها را به روغن و کره داغ خود اضافه کنید و بلافاصله به آن کمی نمک و فلفل بزیند تا عطر و طعم خوبی بگیرد. می توانید از روغن‌های طعم‌دار مانند روغن کنجد و روغن زیتون برای تفت دادن میگو کمک بگیرید.

افزودن چاشنی به میگو

برای طعم گرفتن میگو گوچه فرنگی و فلفل سبز را تگینگی خرد کنید. یک حبه سیر رنده شده را به آن اضافه نمایید و آن ها را با مقداری روغن تفت دهید و سپس میگو سرخ شده را با سس گوچه و فلفل مخلوط نمایید.

افزودن زعفران به میگو

برای خوشمزه شدن میگوها پیاز را به صورت خاللی درشت خرد می کنیم و به همراه کمی روغن در یک تابه مناسب تفت می دهیم تا پیاز طلایی شود، سپس ۱ قاشق غذاخوری زعفران به پیاز اضافه می کنیم.پیاز را از تابه خارج می کنیم و کمی روغن اضافه می کنیم، سپس میگوها را به تابه اضافه می کنیم و خوب تفت می دهیم تا میگوها سرخ شوند.

دوباره کمی زعفران دم کرده را به میگوها اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم تا با هم یکدست شوند، در صورت تمایل کمی زرشک هم داخل می کنیم و تفت کمی می دهیم و تابه را از روی حرارت کنار می گذاریم و بعد از آبکش کردن برنج لایه لای برنج می ریزیم و اجازه می دهیم برنج دم بکشد.

طرز تهیه شیرینی ملکه بادام



نیازی به ورز دادن خمیر نیست. وقتی خمیر نرم شد، آن را داخل یک کیسه فریزر بگذارید و با وردنه خمیر را از روی کیسه فریزر کمی باز کنید و بعد داخل یخچال بگذارید تا حدود سی دقیقه استراحت کند.

۳ - برای تهیه مواد روی شیرینی عسل + خامه + کره را با هم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم احاق گاز بگذارید. وقتی از اطرف شروع به جوش‌های ریز کرد، زعفران دم کرده و خلال بادام را اضافه کنید و هم بزیند تا مخلوط شوند؛ سپس از روی حرارت بردارید.

۴ - خمیر را از یخچال بیرون بیاورید و از کیسه فریزر خارج کنید خمیر را روی صفحه کار بگذارید و کیسه فریزر را روی آن پهن کنید؛ سپس خمیر را با وردنه به قطر ۳ میل باز کنید و بعد با کاتر یا قالب دلخواه برش بزیند. توجه داشته باشید که، چون این شیرینی مواد روئی دارد، باید قالبی که استفاده می‌کنید، دارای حفره یا شکم خالی باشد.خمیرهای قالب زده آماده را داخل سینی فر بچینید و در فر بگذارید تا خشک شود. بعد از گذشت این مدت زمان سینی را از فر خارج کنید

۱۸۰ درجه سانتیگراد که از قبل گرم کرده‌اید، به مدت ۱۵ دقیقه قرار بدهید تا شیرینی‌ها بپزند. بعد از گذشت این مدت زمان سینی را از فر خارج کنید و مواد روی شیرینی را که از قبل آماده کرده‌اید، داخل قسمت خالی شیرینی بریزید و سینی را دوباره به مدت ۵ تا ۵ دقیقه داخل فر بگذارید. از

این به بعد گریل را روشن کنید تا روی شیرینی طلایی شود. وقتی سینی را از فر بیرون آوردید، عسل را روی شیرینی‌های داغ بمالید تا براق شود و یکدازید تا خشک شود. نکته مهم:

۱ - یک روش دیگر برای پخت شیرینی ملکه بادام این است که خمیر را به صورت یکدست داخل سینی فر باز کنید و بگذارید بپزد؛ سپس مواد رویره را بریزید و بعد از اینکه شیرینی پخت و خشک شد، با چاقو به اندازه‌های دلخواه تقسیم کنید.

۲ - اگر خمیر این شیرینی را بیش از حد ورز بدهید، به روغن می افتد و بعد از پخت سفت و خشک می شود.

۳ - در این شیرینی به جای بادام می‌توانید از هر نوع مغز خوراکی دیگر مانند پسته و گردو استفاده کنید.

اشتباهی که مانع پف کیک می‌شود

کیک یکی از عصرانه‌های پرطرفدار در سراسر جهان می‌باشد شما می‌توانید کیک را هم برای عصرانه و هم برای صبحانه سرو کنید. اما اگر به هر دلیلی دسترسی به فر نداشتید نگران تهیه کیک نباشید چون طرز تهیه کیک بدون فر هم لذت و خوشمزه‌گی خاص خودش را دارد.

مواد لازم تهیه کیک ساده بدون فر:

حتما از یک لیوان برای اندازه‌گیری تمام مواد استفاده کنید و این کیک برای ۴ نفر مناسب است؛ برای نغرات بیشتر مقدار مواد اولیه را ضرب و تقسیم کنید.



آرد:۲ پیمانه
شکر:۱ پیمانه
شیر: نصف پیمانه
روغن مایع: نصف پیمانه
تخم مرغ:۳ عدد
بکینگ پودر:۲ قاشق مربا خوری
وانیل: ۱ قاشق مربا خوری
نمک:مقدار کمی

طرز تهیه :

برای پخت کیک در قابلمه ابتدا زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را جدا کنید و در ادامه سفیده تخم مرغ را با همزن برقی هم بزیند و این کار را ادامه دهید تا تخم مرغ شروع به کف کردن بکند.در ادامه آرد را ۲ الی ۳ بار الک کنید این کار تاثیر مستقیمی بر پف کردن کیک کمک می‌کند. سپس آرد را در ظرف گودی بزنید و به آن ۲ قاشق بکینگ پودر را اضافه کنید. زرده‌های تخم مرغ را هم بزیند تا کاملا باز شود در ادامه یک لیوان شکر به آن اضافه کنید و دوباره شروع به همزدن بکنید. وانیل را نیز به ترکیب زرده تخم مرغ اضافه کرده و دوباره شروع به هم زدن کنید. شیر و روغن مایع را نیز به زرده تخم مرغ اضافه کرده و هم بزیند تا مواد کاملا با یکدیگر ترکیب شوندوقتی زرده به خوبی مخلوط شد آن را در چندین مرحله به آرد اضافه کنید و با لیسک به صورت دورانی و در یک جهت هم بزیند و این کار را به طور مرتب انجام دهید تا رنگ و شکل آن تغییر کند. در این مرحله سفیده تخم مرغ که قبلا هم زده‌اید را به مواد کیک اضافه کنید و چند دقیقه با لیسک هم بزیند تا زمانی که حباب‌های ریز روی مواد کیک تشکیل شود مخلوط کنید. در این مرحله کار آماده‌سازی مواد کیک به پایان می‌رسد.

این مرحله نوبت انتخاب یک قابلمه مناسب هم از نظر جنس (تفلون بهتر است) و هم از نظر اندازه متناسب با مواد اولیه شما است. (حتما باید از دم کنی استفاده کنید) کف قابلمه را چرب کنید و روی شعله قرار دهید و وقتی قابلمه گرم شد مواد کیک را درون قابلمه بریزید. بعد از گذشت ۴۵ دقیقه کیک شما آماده می‌شود و بعد از خاموش کردن شعله حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به کیک استراحت بدهید تا به خوبی از قابلمه جدا شود، فقط این نکته را در نظر داشته باشد که پخت کیک در قابلمه چون حرارت به بالای کیک نمی‌رسد روی کیک به مانند کیک در فر برشته نمی‌شود.

نکات درست کردن کیک در قابلمه:

۱- مواد اولیه استفاده شده در تهیه کیک را باید به دمای محیط برسانید (مواد نیم ساعت قبل از استفاده در محیط آشپزخانه باشند)

۲- دمای شعله در پخت کیک بدون فر باید کم باشد.

۳- در نیم ساعت اول به هیچ عنوان درب قابلمه را باز نکنید و بعد از گذشت نیم ساعت می‌توانید با خلال دندان از پختن کیک اطمینان حاصل کنید (اگر خلال را به وسط کیک فرو کردین و چیزی از مواد کیک به آن نچسبید یعنی کیک پخته است)

۴- برخلاف پختن کیک در فر که باید تمام قالب را چرب کنید، در پخت کیک در قابلمه فقط کف قالب را چرب کنید و دیواره‌های آن را چرب نکنید که باعث می‌شود پف کیک گرفته شود.

۵- هم زدن مواد را در یک جهت انجام دهید تا کیک به خوبی پف کند.

۶- در مقدار مواد اولیه مقدار شکر ۱ لیوان ذکر شده اگر به کیک شیرین علاقه دارید می‌توانید نصف لیوان دیگر شکر اضافه کنید.

۷- اگر بخواهید می‌توانید یک قاشق غذا خوری پودر کاکائو نیز به مواد اضافه کنید تا کیک کاکائویی داشته باشید.

۸- می‌توانید از طعم دهنده‌های دیگری همچون(دارچین، هل، سیب و پرتقال)استفاده کنید.

طرز تهیه قارچ سوخاری پفکی



مواد لازم:

قارچ: ۳۰۰ گرم

آرد سفید: ۴ قاشق غذاخوری

پودر سوخاری:۱ پیمانه

تخم مرغ:۲ عدد

نمک: به میزان لازم

آویشن، پاپریکا، پودر سیر:

۱ قاشق چای‌خوری

فلفل سیاه: نصف قاشق

چای خوری

پودر پیاز:نصف قاشق چای‌خوری

دستور پخت:

ابتدا قارچ‌ها را پوست بگیرید سپس اگر دوست داشتید می‌توانید حدود یک ثانیه آن را آبکشی کنید و سریع خشک کنید. اگر دسته‌های خارج بسیار بلند بودند آنها را کوتاه کنید و سعی کنید هنگام خرید قارچ، قارچ‌های سفت را انتخاب کنید. تخم مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید و مقداری نمک بزیند و با چنگال کمی هم بزیند تا زرده و سفیده با هم مخلوط شوند. در این مرحله آرد را در کاسه‌ای مناسب بریزید و به آن (نمک، فلفل سیاه، پودر سیر و پودر آویشن، پودر پیاز، پاپریکا) اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید.قارچ‌ها را ابتدا داخل روغن سرد بریزید و بگلتانید.

سپس درون ظرف تخم مرغ برده و به تخم مرغ آغشته کنید. اگر حجم خوبی نداشت دوباره در آرد فرو برد و دوبار در تخم مرغ بغلتانید. در انتها داخل آرد سوخاری بغلتانید. این کار را برای تمام قارچ‌ها انجام دهید و کنار بگذارید.

در ادامه قابلمه گودی را روی حرارت قرار داده و داخل آن روغن بریزید و اجازه دهید تا گرم شود. و قارچ‌های آغشته به سوخاری در روغن با شعله ملایم سرخ کنید.قارچ‌های سرخ شده را از روغن خارج کرده و روی دستمال آشپزخانه بچینید تا روغن اضافی‌اش گرفته شود.

قارچ‌های سوخاری را در ظرف مورد نظر بچینید و با سس دلخواه سرو کنید. نکات پخت قارچ سوخاری:

شما می‌توانید در یک ظرف آب یخ بریزید ابتدا قارچ را درون آب یخ برید و در در آرد بغلتانید سپس دوباره درون آب یخ فرو ببرید و سریع درون آرد بریزید و با کمک یک کفگیر در آرد بغلتانید و در ادامه باقی مراحل را پیش ببرید.

علت گرفتن پوست قارچ این است که شما قارچ‌ها نشوید زیرا با شستن قارچ‌ها آب به درون قارچ نفوذ می‌کند و هنگام سرو قارچ‌های شما آبکی می‌شود.

ادویه‌هایی که درون آرد می‌ریزید دلخواه است اگر شما طعم ادویه‌ها را دوست نداشتن باشید می‌توانید حذف کنید.

نکات تکمیلی در مورد قارچ سوخاری:

زمان آماده‌سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۱۵دقیقه

و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲۰دقیقه می‌باشد.

قارچ سوخاری را می‌توانید در وعده نهار - شام - سرو کنید.

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۴ نفر مناسب می‌باشد.

طرز تهیه سوسیس بندری

به روش ساندویچی‌ها



سوسیس بندری یکی از انواع غذاهای ساندویچی ایرانی است که اصالت آن متعلق به استان‌های جنوبی کشورمان می‌باشد. این غذای لذیذ و فوری به دلیل طعم فوق العاده خوشمزه اش به تدریج از جنوب کشورمان به تمام شهرهای ایرانی منتقل شد و امروزه به یکی از محبوب‌ترین غذاهای ساندویچی تبدیل شده است.

سوسیس بندری اصلی با ترکیب سوسیس و پیاز و طعم دهنده‌ها تهیه می‌شود، اما در برخی رستوران ها مضاف بر این مواد، از مواد غذایی دیگری مثل قارچ، پنیر ورقه ای و … نیز استفاده می‌کنند که البته با اضافه کردن این مواد دیگر نمی‌شود نام این غذا را سوسیس بندری گذاشت.

مواد لازم برای ۴ نفر:

سوسیس: ۶ عدد

پیاز: ۲ عدد بزرگ

سیب زمینی (اختیاری): ۲ عدد متوسط

رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری

سس کچاپ: ۱ قاشق غذاخوری

فلفل قرمز و فلفل سیاه: به اندازه کافی

روغن و نمک: به اندازه کافی

دستور پخت سوسیس بندری:

ابتدا سوسیس ها را به صورت ورقه ای خرد می کنیم (برای زیبایی بیشتر غذا می‌توانید سوسیس ها را به صورت مَؤرب برش بزیند) و کنار می‌گذاریم. توجه داشته باشید که سوسیس بندری اصیل ایرانی بدون سیب زمینی درست می‌شود. اگر به سوسیس بندری سیب زمینی اضافه کنیم می‌شود سوسیس سبب زمینی و ماهیت اصلی خود را از دست می‌دهد. هر چند در صورتی که تمایل دارید به سوسیس بندری خود سیب زمینی اضافه کنید سیب زمینی ها را ابتدا تمیز می‌شویم. سپس به همراه مقداری آب و نمک داخل یک قابلمه کوچک بریزید و اجازه دهید نیمیز شوند. در ادامه پوست سیب زمینی ها را بگیرید و آنها را به صورت نگینی خرد کنید. در ادامه پیازها را به صورت خلالی درشت خرد می‌کنیم. سوسیس بندری جنوبی با پیاز فراوان و درشت تهیه می‌شود (اگر پیازهای درشت در غذا را نمی‌پسندید می‌توانید پیازها را به صورت نگینی خرد کنید) پیاز خرد شده را به همراه کمی روغن در یک تابه مناسب تفت دهید.

پس از اینکه پیازها شفاف و نرم شدند سوسیس و سیب زمینی را به تابه اضافه می‌کنیم و خوب تفت می‌دهیم تا سوسیس و سیب زمینی کمی سرخ شوند. در ادامه مقداری نمک به همراه فلفل سیاه و فلفل قرمز به مواد اضافه می‌کنیم. سپس چند دقیقه دیگر مواد را تفت می‌دهیم.
دقت داشته باشید که در جنوب کشور این غذا با فلفل قرمز فراوان درست می‌شود. در این مرحله رب گوجه فرنگی را در یک تابه بسیار کوچک به صورت جداگانه با کمی روغن مایع تفت می‌دهیم. رب گوجه فرنگی باید کاملا سرخ شود تا طعم و بوی خامی آن به طور کامل گرفته شود.فقط در حین تفت دادن رب گوجه فرنگی مراقب باشید آنرا نسوزانید، چون باعث می‌شود روی طعم و عطر غذا تاثیر منفی بگذارد پس از اینکه رب گوجه فرنگی خوب سرخ شد آنرا به همراه سس کچاپ

با نصف فنجان آب جوش مخلوط می‌کنیم و به تابه حاوی سوسیس اضافه می‌کنیم و با مواد مخلوط می‌کنیم. مجددا چند دقیقه مواد را تفت می‌دهیم تا رب گوجه فرنگی به تمام مواد برسد. تفت دادن را باید تا زمانی که آب موجود در تابه تبخیر شود و غذا روغن بیندازد ادامه دهیم. در پایان سوسیس بندری را در ظرف مورد نظرمان می‌کشیم و با پیاز سفید، خیارشور و گوجه فرنگی خرد شده تزئین کرده و به همراه نان باگت و سس دلخواه سرو می‌کنیم.

نکات تهیه سوسیس بندری:

در دستور بالا ما ساندویچ سوسیس بندری را به صورت کاملا ساده و سنتی آموزش دادیم (روش ساندویچی‌ها برای تهیه سوسیس بندری)، اگر می‌خواهید این ساندویچ را به صورت مجلسی‌تر برای مهمانی‌ها و مجالس خود تهیه کنید بهتر است از مواد متنوع‌تری استفاده کنید. استفاده از مواد غذایی مانند قارچ ، فلفل دلمه‌ای و پنیر پیتزا می‌تواند باعث مجلسی‌تر شدن این ساندویچ خوشمزه شود. البته به هیچ وجه نقش پیاز فراوان را در تهیه سوسیس بندری دست کم نگیرید و حتما این غذا را پیاز فراوان درست کنید.

سوسیس بندری بدون سیب زمینی

سوسیس بندری اصلی بدون سیب زمینی طبعی می‌شود و اضافه کردن سیب زمینی به آن باعث می‌شود ماهیت آن به کل تغییر کند می‌باشد و نام آن به ساندویچ سوسیس سیب زمینی تغییر کند.

در دستور بالا فقط کافیسیت سیب زمینی را از لیست مواد حذف کنید و ساندویچ خود را بدون سیب زمینی طبخ کنید. درست است که سیب زمینی باعث بیشتر شدن غذا می‌شود ولی طعم اصلی سوسیس بندری را از بین می‌برد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۱۸فارس لار

آقای مهدی کمالیان تسلیم دو برگ استشهدیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۴۳لار تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک قطعه زمین پلاک ۴۴۰۱/۴۱ واقع در بخش ۱۸فارس لار که ذیل ثبت – صفحه – دفتر – املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۳۶۱۰۰۵ صادر و به موجب سند ۱۳۸۹/۱۱۱۰-۱۳۹۱-۴۲۱ دفتر ۱۳۴۳ مع واسطه به – منتقل شده و به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المعنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۰/۱۲/۲۱

عبداله جهانپور عمله – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان

م الف : ۸۷۲

راهکارهایی برای آرام کردن کودک عصبی



اگر شما در مواقع بحرانی نتوانید خشم خود را کنترل کنید، فرزندانتان هم با آموزش هزار مهارت، نمی‌توانند چنین کاری را انجام دهند. واکنش والدین در برابر خشمگین و عصبی شدن بچه‌ها در سنین مختلف، با هم متفاوت است. برخی، چون بچه‌ها مقابله به مثل می‌کنند و آن‌ها هم عصبی می‌شوند و داد می‌زنند. برخی بی‌تفاوتی پیشه می‌کنند، اما عده‌ای از والدین هم هستند که با آرامش می‌توانند بچه‌های‌شان را آرام کنند، بدون اینکه عصبانی شوند، روش‌هایی را بلد هستند که به آرامش خانواده کمک می‌کند.



دلایل عصبی و خشمگین شدن بچه‌ها به فراخور سنشان با هم متفاوت است. برخی بچه‌ها در سنین نوزادی وقتی به نیازهای‌شان پاسخ داده نمی‌شوند، عصبی و بی‌قرار می‌شوند، گریه می‌کنند و اجسام را پرت می‌کنند. برخی، اما در سنین بالاتر برای اینکه به خواسته‌های دیگرشان برسند، عصبانی می‌شوند یا بی‌قراری می‌کنند.

اگر شما به عنوان والدین نتوانید رفتارهای عصبی بچه‌ها را تعدیل و به آرامش برسانید، این رفتارها بعدتر در قالب رفتارهای خشن در اجتماع، طلاق، بیماری‌های مختلف، تحصیلات پایین، اعتیاد به مواد مخدر، یا در بدترین حالت‌ها جرم و جنایت و مسائل منفی دیگر تبدیل می‌شود. بسیاری از روان‌شناسان معتقد هستند که بیشتر جرم‌هایی که در بزرگسالی رخ می‌دهد، منشأ آن در کودکی است.

پس پدر و مادر باید بتوانند رفتارهای عصبی و پرخاشگر بچه را با آرامش پاسخ دهند و تربیت صحیح داشته باشند. صرف نظر از مواردی که باعث عصبی شدن بچه‌ها می‌شود، در این گزارش چند راهکار برای ایجاد آرامش در بچه‌های عصبی را دنبال می‌کنیم:

۱- از قصه و داستان گویی استفاده کنید در بچه‌های عصبی سنین پایین‌تر، می‌توانید یک مجموعه داستان‌های خیالی را تعریف کنید یا قصه‌هایی بخوانید که درباره این هست که مثلاً یک بچه‌ای بوده که خیلی با همه دعوا می‌کرده و همه را ناراحت می‌کرده، واسه همین دیگه هیچکس باهاش دوست نمی‌شده، واسه همین تصمیم می‌گیره که

تغییر کنه و ...
کودکان خیلی زود خودشان را جای شخصیت داستان می‌گذارند. البته بهتر است که این داستان گویی با مسائلی، چون بچه به جهنم رفته، یا کتکش زدن، یا ترس‌هایی که باعث فوبیاهای بزرگ در بزرگسالی می‌شود، مثل ترس از حیوانات، بردن لولو و چیزهای دیگر همراه نباشد.

۲- صندلی غر زدن. اما راه دیگر این است که یک صندلی گوشه‌ای از خانه بگذارید و اسم آن قسمت را بگذارید: «صندلی غر زدن»؛ و برایش مشخص کنید که هر موقع فرزندان عصبی شد، باید برود آنجا بنشیند، چون دیگر هیچ کجای خانه حق غر زدن، داد زدن، عصبانی و خشمگین شدن ندارد، اما روی آن صندلی می‌تواند عصبانی شود و داد بزند.

۳- واکنشی به عصبانیتش نشان ندهید یکی دیگر از راهکارها این است که زمانی

بچه‌ها را در معرض مشکلات گذشته و حال خود قرار ندهید و به آن‌ها نشان دهید که

چطور خودتان در مواقع بحرانی خشمتان را مدیریت می‌کنید. زمانی هم که پیش‌بیاید در جایی عصبانی شوید، برای بچه توضیح دهید که مثلاً: عصبانی شدم، چون ماشین جلویی ناگهان ایستاد یا اینکه حرف بد زد.

همین صحبت کردن درباره احساسات باعث می‌شود که بچه هم بتواند درباره خشم و عصبانیتش صحبت کند، به جای اینکه به روش‌های نادرست آن را برون‌ریزی داشته باشد.

فرزندانش فاصله دارد.

دکتر «زینب رضاعلی پور»، روانشناس و استاد دانشگاه می‌گوید: «فاصله سنی بین والدین و فرزندان تاثیر بسیاری در تربیت آسپ‌های جدید در جامعه مشاهده خواهد شد. قدیم‌ترها پسرها که پشت لبشان سبز می‌شد کم‌کم بزرگ‌های فامیل به فکر می‌افتادند که برای‌شان آستین بالا بزنند و دختر را هم که نشان می‌کردند ناپاکیا ۱۵ یا ۱۶ سال داشت. سال‌ها که گذشته کم‌کم سن ازدواج بالا رفت، اما در دو دهه گذشته این افزایش سن به‌طرز چشمگیری در جامعه بالا رفته و در شهرهای بزرگ عملاً به مرز ۳۰ سال رسیده است. عوامل مختلفی برای این افزایش سن ازدواج مطرح می‌شود، عواملی که عمدتاً رنگ و بوی اقتصادی دارند، اما منظور که روانشناسان می‌گویند عوامل اقتصادی شاید بخشی از این علل تأخیر در ازدواج جوانان باشد و این عوامل فرهنگی و اجتماعی هستند که نقش پررنگ‌تری در این زمینه ایفا می‌کنند. اما سوال اینجاست فاصله سنی بین فرزندان و والدین چه تبعاتی دارد؟

سن ازدواج در ایران در یک دهه گذشته بین ۴ تا ۶ سال در استان‌های مختلف افزایش یافته و بیشترین رشد با ۶ درصد مربوط به تهران است. درحال‌حاضر، حدود ۱۳میلیون ازدواج‌کننده و مجرد در ایران داریم که «قریباً نیمی از آنان دختر و نیمی پسر هستند». این افراد «از سن مناسب ازدواج عبور کرده‌اند» که به دلیل «افزایش و بالارفتن سن ازدواج» رخ داده است. بالارفتن سن ازدواج موجب «افزایش

افسردگی و استرس در جامعه و نیز افزایش نابابوری و مشکلات اجتماعی» عنوان می‌شود. با این فرض اگر یک جوان ایرانی در ۳۰ سالگی ازدواج کند به همین اندازه با فرزندانش فاصله دارد.

فرزندان جوان و والدین پیر

دکتر «زینب رضاعلی پور»، روانشناس و استاد دانشگاه می‌گوید: «فاصله سنی بین والدین و فرزندان تاثیر بسیاری در تربیت آسپ‌های جدید در جامعه مشاهده خواهد شد. قدیم‌ترها پسرها که پشت لبشان سبز می‌شد کم‌کم بزرگ‌های فامیل به فکر می‌افتادند که برای‌شان آستین بالا بزنند و دختر را هم که نشان می‌کردند ناپاکیا ۱۵ یا ۱۶ سال داشت. سال‌ها که گذشته کم‌کم سن ازدواج بالا رفت، اما در دو دهه گذشته این افزایش سن به‌طرز چشمگیری در جامعه بالا رفته و در شهرهای بزرگ عملاً به مرز ۳۰ سال رسیده است. عوامل مختلفی برای این افزایش سن ازدواج مطرح می‌شود، عواملی که عمدتاً رنگ و بوی اقتصادی دارند، اما منظور که روانشناسان می‌گویند عوامل اقتصادی شاید بخشی از این علل تأخیر در ازدواج جوانان باشد و این عوامل فرهنگی و اجتماعی هستند که نقش پررنگ‌تری در این زمینه ایفا می‌کنند. اما سوال اینجاست فاصله سنی بین فرزندان و والدین چه تبعاتی دارد؟

سن ازدواج در ایران در یک دهه گذشته بین ۴ تا ۶ سال در استان‌های مختلف افزایش یافته و بیشترین رشد با ۶ درصد مربوط به تهران است. درحال‌حاضر، حدود ۱۳میلیون ازدواج‌کننده و مجرد در ایران داریم که «قریباً نیمی از آنان دختر و نیمی پسر هستند». این افراد «از سن مناسب ازدواج عبور کرده‌اند» که به دلیل «افزایش و بالارفتن سن ازدواج» رخ داده است. بالارفتن سن ازدواج موجب «افزایش

کودکتان عصبی شد و در حال داد زدن است، سعی کنید هیچ واکنشی نشان ندهید و به او بگویید: من اصلاً صداهای بلند را نمی‌شنوم اگر چیزی می‌خوای بگی بیا بشین تا اروم با هم صحبت کنیم. این راهکار برای بچه‌هایی است که به سنی رسیده‌اند که قدرت درک و فهم مسائل را دارند.

در این روش کودک یاد می‌گیرد که با داد زدن به خواسته‌هایش نمی‌رسد و باید خشمش را کنترل کند.

۴- استفاده از روش‌های کنترل خشم یک سری روش‌های کنترل خشم هم هست که برای بزرگسالان هم به کار می‌رود؛ بنابراین وقتی کودک عصبانی است می‌توانید از برخی این روش‌ها استفاده کنید تا خشمش را بتواند کنترل کند.

مثلاً اینکه یک کاغذ به او بدهید که آن را ریز ریز کند یا یک بادکنک به او بدهید تا باد کند و آن را بترکاند. البته در برابر این خورده کاغذها و ترکاندن بادکنک‌ها دیگر نباید او را مواخذه کنید، چون این روش‌ها راهی برای کنترل خشم جسمانی و روانی است.

الگوگیری بچه‌ها از والدین



این مهربان است که یکی از دلالت پرخاشگری بچه‌ها، یادگیری آن‌ها و الگوپذیری‌شان از بزرگسالان و مخصوصاً پدر و مادرشان است. کودکانی که دارای والدینی با خلق عصبی و پرخاشگرانه هستند، عموماً مثل والدینشان می‌شوند. نباید به آموزش ندارد، بلکه این خود الگوگیری است وقتی رفتارهای پرخشونت پدر و مادر را می‌بینند، مسلماً پرخاشگر می‌شوند. پس نکته بعدی این است که پدر و مادر روی خودشان کار کرده و این رفتارها را ترک کنند.

مهارت‌های مدیریت خشم

در زمینه مهارت‌های کنترل خشم در بالا صحبت شد، اما بهتر این است که خود والدین در این زمینه الگوی بچه‌ها باشند. بهتر است بچه‌ها را در معرض مشکلات گذشته و حال خود قرار ندهید و به آن‌ها نشان دهید که چطور خودتان در مواقع بحرانی خشمتان را مدیریت می‌کنید. زمانی هم که پیش‌بیاید در جایی عصبانی شوید، برای بچه توضیح دهید که مثلاً: عصبانی شدم، چون ماشین جلویی ناگهان ایستاد یا اینکه حرف بد زد.

همین صحبت کردن درباره احساسات باعث می‌شود که بچه هم بتواند درباره خشم و عصبانیتش صحبت کند، به جای اینکه به روش‌های نادرست آن را برون‌ریزی داشته باشد.

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد.

نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

چگونه در حلقه بدخیم چک کردن پشت‌سر هم پست‌ها گرفتار نشویم



این چرخه چک پشت‌سر هم شبکه‌های اجتماعی، مشابه چیزی است که در اختلال روان‌پریشی وسواسی-جبری رخ می‌دهد، یعنی اینکه اگر شخص هر آن نتواند این شبکه‌ها را ببیند، دچار نوعی نگرانی زمینه‌ای می‌شود.

درست است که بسیاری از ماها، اعتیادی آشکار به شبکه‌های اجتماعی داریم، اما بسیاری از ماها، زمان زیادی را بابت چک کردن حلقه‌های شبکه‌های اجتماعی، در طول روز از دست می‌دهند، بدون اینکه واقعا لزومی داشته باشد برای اطلاع از آخرین اخبار این شبکه‌ها، این همه خود را گرفتار کنند.

سبک کاربری این افراد به این گونه است: چند مطلب تلگرام می‌خوانند.

بعد وارد اینستاگرام می‌شوند و ۱۰-۱۵ عکس/مطلب آن را می‌بینند.

بعد وارد ایمیل خود می‌شوند و چک می‌کنند مبادا ایمیل جدیدی آمده باشد.

بعد توئیتهای جدید را می‌خوانند.

آن‌ها بدون وقفه، این چرخه را تکرار می‌کنند، تا کار به جایی می‌رسد که واقعا شبکه‌های اجتماعی که دنبال می‌کنند، تپه‌ی از مطالب خوب و سرگرم‌کننده می‌شوند. یک لحظه با خودشان فکر می‌کنند که گرفتار چه حلقه بدی شده‌اند، کاش می‌توانستند با فاصله زمانی بیشتری به شبکه‌های سر بزنند و وقتی که در هر شبکه تعداد قابل توجهی مطلب تازه خوب، نمایش داده می‌شود، آن‌ها را ببینند. نه اینکه در هر دور چک اعتیادمانند شبکه‌ها، دو سه مطلب تازه ببینند و باقی مطالب، تکراری باشند یا اینکه قبلاً دیده شده باشند.

این چرخه چک پشت‌سر هم شبکه‌های اجتماعی، مشابه چیزی است که در اختلال روان‌پریشی وسواسی-جبری رخ می‌دهد، یعنی اینکه اگر شخص هر آن نتواند این شبکه‌ها را ببیند، دچار نوعی نگرانی زمینه‌ای می‌شود، چک کردن شبکه‌ها این نگرانی را از بین می‌برد، اما، چون غالباً منجر به رسیدن به مطالب قابل توجه نمی‌شود، نوعی سرخوردگی و نیز نگرانی از جنس دیگر ایجاد می‌کند: نگرانی بابت اینکه چقدر ما آسیب‌پذیر هستیم و نمی‌توانیم راهی برای بیرون رفت از این وضعیت پیدا کنیم.

واقعیت این است که راه معجزه‌آسایی برای برون‌رفت از این وضعیت وجود ندارد. همه چیز به خودتان بستگی دارد و عزم و اراده‌ای که دارید، اما می‌توانم این راه‌ها را پیشنهاد بدهم:

۱- با خودتان تکرار کنید که مثلاً من تا یک و نیم ساعت دیگر وارد اینستاگرام نمی‌شوم! می‌توانید این عبارت را اگر شرایط مناسب بود با صدای بلند بگویید، یا روی کاغذی بنویسید و روی مانیتور خود نصب کنید.

۲- تایمر ساعت هوشمند خود را تنظیم کنید و فقط در صورت سبزی شدن، فاصله زمانی دلخواه، وارد شبکه‌های اجتماعی بشوید.

۳- شاید از همه بهتر این باشد که این عادت بد را به یک عادت خوب تبدیل کنید و چیز نیکی‌وری را در حلقه بگنجانید. مثلاً به خودتان بگویید که تا پیش از اینکه سه چهار صفحه از یک کتاب را با گوشی یا تبلت خود نخوانم، وارد مرحله دیگر حلقه اعتیاد اجتماعی خود نمی‌شوم.



و همین‌طور فرزندآوری در دهه ۴۰ سالگی، نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. نیز تاثیراتی روانی و جسمانی بر والدین و فرزندان دارد. بهتر است اختلاف سنی با فرزندان کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۴۰ سال نباشد. در پژوهشی، ۸۰ درصد از مادران و ۷۰ درصد از پدران معتقد بودند بهترین سن فرزندآوری، دهه ۳۰ زندگی است. پدر و مادر با بالا رفتن سن، نیازها و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی دارند و اختلاف سنی زیاد بین والدین و فرزندان سبب می‌شود بین نوجوان و رفتار والدین و فرزندان آن‌ها اختلافات زیادی به وجود بیاید. وجود اختلاف سنی بین والدین و فرزندان باعث می‌شود که فرزندان از اینکه والدین‌شان سن‌شان بالا باشد، خجالت بکشند. آن‌ها همیشه به‌دنبال ظاهری جوان، شاداب و سرزنده در پدر و مادرشان هستند و والدین خود را با والدین دوستان‌شان مقایسه می‌کنند. پدر و مادر در هر سنی که باشند باید فرزندان‌شان با احترام با آن‌ها برخورد کنند. والدین مسن، شور و اشتیاق‌شان نسبت به یک پدر و مادر جوان‌تر کمتر است و حوصله تعامل کردن با کودک خود را ندارند. فرزندآوری در سنین بالا

به سه دلیل مهم، با خودت زیاد حرف بز!



برخی از مردم حرف زدن با خود را دیوانگی می‌دانند، اما دلایل بسیار مهمی برای حرف زدن با خود وجود دارد که به شما در بعضی از کارهای زندگی کمک بسزایی می‌کند.

آیا تا به حال قبل از یک مصاحبه کاری یا اولین قرار ملاقات به خود قوت قلب داده اید و با خود صحبت کرده اید؛ خوب، پس شما در مسیر و جهت مناسب قرار گرفته اید. بعضی افراد به صورت احمقانه با خود صحبت میکنند و ترجیح می‌دهند مشکلات خود را به شیوه صبر حل کنند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که صحبت کردن با خود از لحاظ روانشناسی میتواند به موقعیت‌های استرس آور و رنج آور کمک کند و همچنین میتواند برای حل کردن مشکل، انگیزه و اعتماد به نفس بدهد.

با خود صحبت کنید تا بتوانید احساساتان را کنترل کنید؛ که استرس را کاهش می‌دهد و شما آرام میکند (در مواقعی که شما استرس بیش از حد را تجربه می‌کنید) شما باید کمی صحبت کردن با خود را امتحان کنید.

در این جا چند دلیلی هست که باید با خود صحبت کنید. اگر چه اولش احساس دیوانه بودن دارید، اما این حالت به ظاهر دیوانگی فوایدی دارد که باید بدانید.

سه دلیل و فایده برای حرف زدن با خود:

ما شاید نتوانیم واقعیت را عوض کنیم، اما یاد میگیریم که چگونه ذهن خود را عوض و مطالب را ذخیره کنیم؛

انگیزه

با خود در بهترین روش زبان دوم یا سوم شخص صحبت کنید تا به خود انگیزه دهید و آماده شوید به خصوص برای کاری که استرس آور است. به علاوه، سعی کنید از هیچ جایی انگیزه نگیرید و فقط با صحبت کردن به خود قوت قلب بدهید این بهترین انتخاب است. با گفتن: تو؛ میتوانی این را انجام دهی تو برای این کار کاملاً آماده‌ای به خودت نیرو و قوت قلب بده تا به راه درست در کار خود برسی.

بعضی مواقع که برای درست انگیزه دادن با خود دعوا میکنیم بیشتر از قبل استرس میگیریم در حقیقت ما میتوانیم بدترین دشمن خود باشیم، با حرف زدن با خود تمام چیزهایی که نیاز دارید تا اعتماد به نفس و انگیزه بگیرید را به خودتان میدهید.

موقعیت‌های استرس زا میتواند کمتر دلهره آور به نظر برسد اگر سعی کنید و یک بار قوت قلب خوبی به خودتان بدهید بعد از همه‌ی این‌ها هیچکس نمیداند شما چه توانایی‌هایی بیشتر از خودتان دارید.

کنترل احساسات

استرس بیش از حد میتواند دلیل احساس ترس شود با صحبت کردن با خودتان توانا میشوید که چه طور با احساسات خودتان برخورد کنید و آنها را کنترل کنید و زمانی که از منظره بیرون به این‌ها نگاه کنید آدم قبلی نیستید.

صحبت کردن با خود به راحتی میتواند موقعیتی را ایجاد کند که تهدید آمیز به نظر برسد و آن را به یک چالش تبدیل کند مانند یک مصاحبه کاری یا اولین قرار ملاقاتان که میتواند شما را در نظر ریاستان اعصاب خورد کن جلوه دهد. وقتی که شما توانایی کنترل کردن احساسات خود را با صحبت کردن با خود به دست بیآورید احساس آرامش و آمادگی بیشتری در وظایف خود میکنید.

این میتواند برای هر نوع احساسات، کار آمد باشد چه سرخوردگی باشد یا استرس و حتی ناراحتی. صحبت کردن با خود برای کنترل کردن احساسات به این معنی است که شما میتواند احساسات بیش از حد را کمتر و کنترل کنید.

دوره روانشناسی

خارج کردن خودتان از شرایط استرس زا سریع‌تر از هر چیزی شما را آرام میکند، اما اگر نمیتوانید فیزیکی راه بروید در این صورت صحبت کردن باخود به کمکتان میاید زمانی که باخود صحبت میکنید از زبان دوم و سوم شخص استفاده کنید. شما از نظر روان شناسی شبیه دیگران توانایی فاصله از موقعیت به خود را استناد کنید این تکنیک به شما کمک میکند که استرس زیاد خود را کنترل کنید و به ذهنتان این اجازه را میدهد که واضح و منطقی‌تر برای قدم بعدیتان تصمیم بگیرید. حل کردن مشکل میتواند دومین خاصیت آن باشد زمانی که شما باخودتان صحبتی را میکنید؛ همانگونه باشد که با یک نفر دیگر انجام میدهد بعد از همه این‌ها کسی که این توانایی را در ما ایجاد کند از خودمان با ارزش‌تر است.

تکاتی در مورد حرف زدن با خود

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان میکند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید تواناتر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احمق باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده میکنید.

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان میکند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید تواناتر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احمق باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده میکنید.

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان میکند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید تواناتر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احمق باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده میکنید.

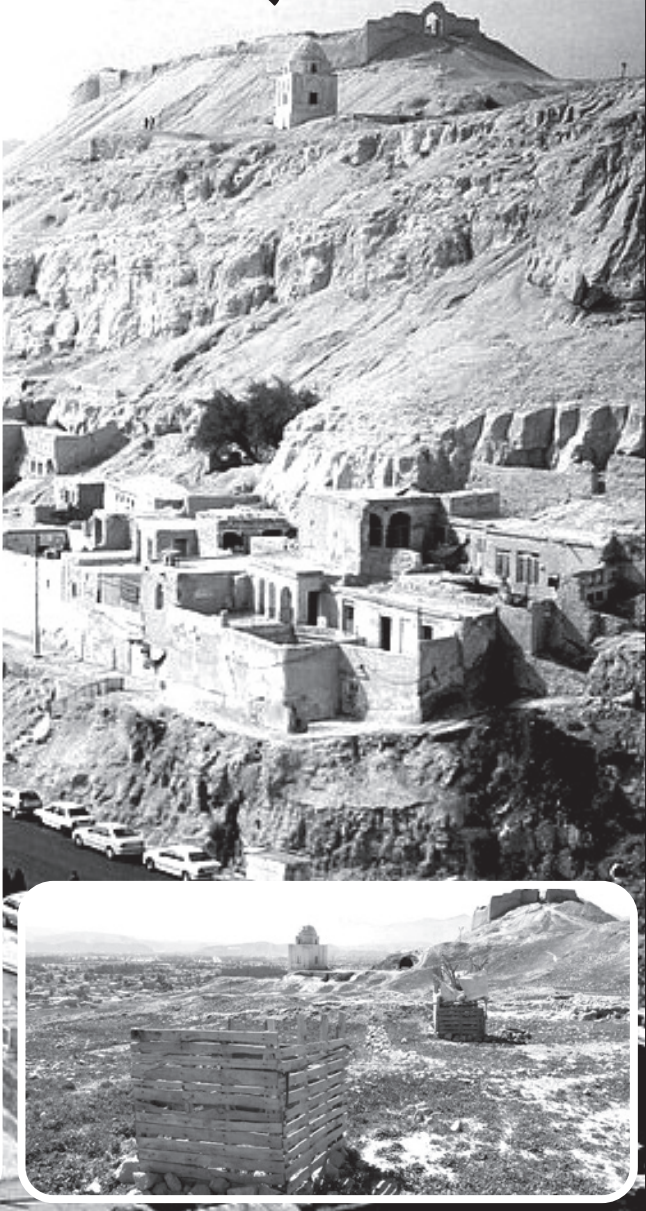
اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان میکند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید تواناتر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احمق باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده میکنید.

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان میکند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید تواناتر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احمق باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده میکنید.

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان میکند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید تواناتر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احمق باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده میکنید.

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان میکند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت

قلعه اردبایسکر



اژدها را ناماند پیکر، هیچ
نیست دیگر نشانی از سر، هیچ
بر بلندای قامت شهرم
برج و بار و نمادین شهر، هیچ
سالهارت و وعده های پوچ
حاصلش بود حرف و آخر، هیچ
ای دریغاکه این بنا ویران
می شود عاقبت سراسر، هیچ
صاحب هر بنا که ویرانه است
نام، میراث، ماند و دیگر، هیچ
قلعه، آن اژدهای بی کوبال
چهره اش زشت ماند و، منظر، هیچ
آسمان بلند بختش نیست
دیگر آن جلوه های اخت، هیچ
بی تفاوت در این میان مانیز
شاهدیم و نکرده باور، هیچ
ای دیار نجیب لارستان
آرزوهات ماند بی بر، هیچ
ای کهن مرز مردم خون گرم
یاوردیگران و یاور، هیچ
یادگاری که می شود نابود
حسرت و آه و هیچ اندر هیچ
انتظار از که بایدت، پدرام،
مردمست که ماندن بردر، هیچ
منصور پدرام



توجه هستی و که هستی

نازکم کن که خریدار فراوان داری
کنی بیشتر از پوست گمان داری
گردنم را تو خریدار فلک است
دوست و سلطنتی فوق سلیمان داری
صفت حاتم طائی چو شنیدم کفتم
تو و صد حاتم طائی ز غلامان داری
من نکویم که خدائی بر خداوند قسم
قدرت ساقی صورت انسان داری
خضر از حاتم تولای تو بگرزفتا
تو به ملکیت خود چندی حیوان داری
پادشاهان جهان خاک رست می بوند
تو به هستی و که هستی و چه عنوان داری
منک سوار عرب ای پادشاه عشق یا
تابکی شرح حدیث غم بجران داری
ای که صد نوح تو را وقت نظری خوانند
چه غم از کشتی افتاده طوفان داری
تو بن پوزه می حکام تم در بار خاک
آنچه در پخته علی داشت تو هم آن داری
کتاب دمان تو خوریم و خیانت کردیم
تو به پهنای جهان منزه ای احسان داری
در مسلمان با غیر ریاست کن نیست

کاش می توانستم...

بانو، بانوی بخشنده ی بی نیاز من!
این قناعت تو، دل مرا عجب می شکند...
این چیزی نخواستنت، و با هر چه که هست ساختنت...
این چشم و دست و زبان توقع نداشتنت و به آن سوی برچین ها نگاه نکردنت...
کاش کاری می فرمودی دشوار و ناممکن، که من به خاطر تو سهل و ممکنش می کردم...
کاش چیزی می خواستی مطلقاً نایاب، که من به خاطر تو آن را به دنیای یافته ها می آوردم...
کاش می توانستم همچون خوب ترین دلقکان جهان، تو را سخت و طولانی و عمیق بخندانم...
کاش می توانستم همچون مهربان ترین مادران، رد اشک را از گونه هایت بزدایم...
کاش نامه ای بودم، حتی یک بار، با خوب ترین اخبار...
کاش بالشی بودم، نرم، برای لحظه های سنگین خستگی هایت...
کاش ای کاش که اشاره یی داشتی، امری داشتی، نیازی داشتی، رویای دور و درازی داشتی...
آه که قناعت تو، این قناعت تو دل مرا عجب می شکند...

از میان نامه های نادر ابراهیمی به همسرش



زپبایی، نام دیگر حُسن است و فُبح نام دیگر زهنتی.

زببایی نام دیگر نیکویی و خیر و صواب نیز هست و زشتی همان وقاحت است و گناه. دروغ زشت است، فریب زشت است. جنایت زشت است، خشونت زشت است؛ همان گونه که خاکروب و زباله و تعفن و کثافت زشت است. صداقت زیباست. شرافت زیباست. مهربانی زیباست. عشق زیباست. همان گونه که گل زیباست و لبخند و شعر و موسیقی. وقتی زیبایی می آفرینیم، همزمان کاری نیک نیز انجام داده ایم؛ و هر زشتی که مرتکب می شویم همزمان جهان را نیز وقیح و قبیح کرده ایم. اگر به زشتی بیرون عادت کنیم، شرمی از زشتی درون نیز نخواهیم داشت. پلشتی بیرون کم کم به درون راه پیدا می کند. اما اگر در بی آراستگی و زیبایی و حُسن باشیم، آهسته آهسته انسان بهتری نیز خواهیم شد.

هر جا که باشی و هر کس که باشی همچنان می توانی یک مبارز سیاسی باشی و یک کنشگر اجتماعی. در جامعه زشتی ها، آفریدن هر زیبایی یک کنش اجتماعی است. در حاکمیت سیاهپهها، هر رنگ، یک اعتراض سیاسی است. در سرزمین تاریکی ها، افروختن هر شمع عملی شجاعانه است. در روزگار خشونت ها، لطافت همان مبارزه است.

عرفان نظر آهاری

کدامین انسان، کدامین گل، کدامین جویبار...

کسانی که عشق آنان را بال و پر نداده است، هرگز نمی توانند به ماورای ابرها پر بکشایند و جهان سحرآمیزی را که روح ما در آن لحظه ای اندوهبار شادی افزا بدان راه یافته بود، ببینند. کسانی که عشق، ایشان را به پیروی خویش برنگزیده است، صدای سخن عشق را نتوانند شنید و چنین حکایتی برای آنها نگاشته نشده است... اما کدام انسان را سراغ دارید که جرعه ای از یک جام عشق نجشیده باشد؟ کدام جان را می توان یافت که در برابر این معبد، نایستاده باشد؟ معبدی نورانی که سنگفرشی از دانه های دل دارد و سققی از اسرار و رویاها و احساسات... کدامین گل را دیده اید که صبحدم، دانه ی شبنمی در میان گلبرگ های آن ننشاند باشد؟ کدامین جویبار را سراغ دارید که راه خود را کم نکند و به سوی دریا نرود؟

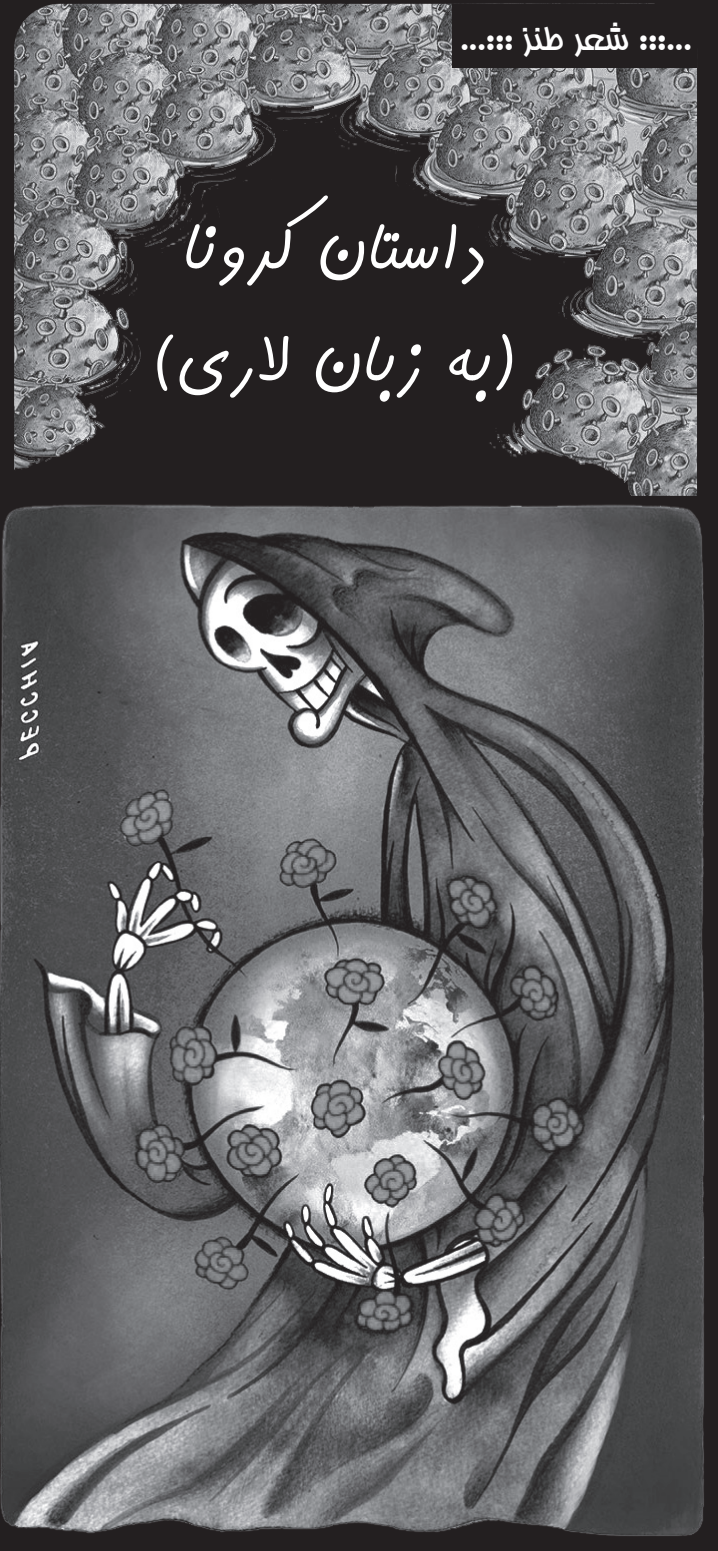
..... شعر طنز

داستان کرونا (به زبان لاری)

جاتو خالی کرونا اندو مکیس خوار اُشکه
بیج و کیچ، پیر و جوون زار و گِرفتار اُشکه
کُشت و کشتار شه رو پس همه از خرد و کلون
سینه ی خاک پر از کُشته ی بسیار اُشکه
ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کار آند
که تک شهر همتی خونه عزادار اُشکه
ام مسلمانیا پاک اُشکه و آم گبر و یهود
بی چک و چونه تباه لشکر کفار اُشکه
کار و بار همه خت، کاسییا پات بون
کل و کور و شل و شیت گرمی بازار اُشکه
جفت و طاق اُشکه که اشواسی، که ناکار بکن
طاق آگه آند یک او ناگه شو اش تار اُشکه
خر مَش زینل آشل خت در یک شهر شُبس
کل او بک از گُشه آند، شاهی و سنار اُشکه
کَلتم گادسه ی ماس بلال شیری
نوه شو بلکه چش روز چشش تار اُشکه
رَمصو آند چو، اما کرونا آوند نچو
و دل ترس و ترس، خون دل افطار اُشکه
خونش آباد ک از خونه خرابی همه کس
دل مه یاد روز زلزله ی لار اُشکه
یک چشم اشک یکی خون، دل از غصه کباب
طاق خونم آلوته کلم، آوار اُشکه
مجلس عیش و عزا یک سره خاموش بوئس
روضه خونی شه بخوو که، لت پار اُشکه
نه نماز و نه سِر ختم، اَمسد و روو
کا کلور در و جا، مثل شو تار اُشکه
آخ میاد که عروسی تک سالون شو آرت
داره و تمپک و تبتور آسر دار اُشکه
تپتورم، مه دل و جو کته وحشت وهلاس
ای که فارغ ز دل و جو و چش و چار اُشکه
الغرض سال دراز، مهمونی مُز که شو و روز
شه دل و جون خو کت، ارکه اصرار اُشکه
نادتم چش شو رتم یا که قضا و قدر آند
چش او گش از که متک کت که اما خوار اُشکه
پُر او پیشونه خدایا، تو مگه پُر بگش
از کسی ساخته نی، چاره تو کار اُشکه



سراینده: سید عبدالحسین واعظ زاده



نظامی گنجوی

شاعر بزرگ ایران زمین

تملک: نظامی



لقب: حکیم نظامی

جمال الدین ابومحمد الیاس بن یوسف بن زکی بن مؤید مشهور به «نظامی» و نامور حکیم نظامی، شاعر و داستان سرای پارسی گوی در سده ششم هجری بوده است. در رابطه با زندگی نامه نظامی اطلاعات چندانی در دسترس نیست اما تاریخ تولد او طبق دانشنامه ایرانیکا ۵۳۵ هـ ق و درگذشت آن در حدود ۶۰۷ الی ۶۱۲ هجری قمری ذکر شده است. نظامی گنجوی از شاعران توانای پارسی است که علاوه بر سبک و روشی جداگانه، تاثیر او بر شیوه شعر پارسی هم پس از او کاملاً آشکار است. همچنین او از جمله حکیم های دانای روزگار خود بود که به علوم مختلفی از جمله ادبیات، نجوم، فلسفه، علوم اسلامی، فقه، کلام و زبان عربی تسلط داشته است. دانایی و توانایی گنجوی کاملاً در شعر های او پیداست چرا که کلامی ساده، دانشین و مفید دارد و پند های حکیمانه بسیاری در اشعار خود جای داده است. علاوه بر این سبک هنری او هم متفاوت بوده است و از معدود شاعران مستقل به حساب می رود که در مدح پادشاهان شعر می نداد.

آثار نظامی گنجوی

مهم ترین موضوعی که در رابطه با نظامی گنجوی وجود دارد آثاری که به جای گذاشته و تاثیر آن در ادبیات است. این شاعر ایرانی را می توان از جمله سخن گویانی دانست که همانند فردوسی و سعدی در هایت سبک و روشی خاص برای خود ایجاد کردند. نظامی در انتخاب الفاظ و کلمات مناسب، ایجاد ترکیبات خاص تازه، توصیف طبیعت و اشخاص، به کار بردن تشبیه ها و استعاره های مناسب و... از شاعر هایی است که جهان مثل شان را کم به خود دیده است.

شعر نظامی ساده و روان می باشد اما در مواقعی استفاده زیاد از کلمات عربی، انتقال اصول و مبانی حکمت، عرفان و علوم عقلی باعث شده است که شعر و سخن او گاهها سخت و دشوار شود؛ اما او از این کار هیچ ترسی نداشته است و با دقت فراوانی از ترکیب واژه ها برای خلق اثری هنری و حکیمانه استفاده کرده است. همچنین اشعار نظامی در ظاهر داستان های عاشقانه هستند اما او حکیمیی آشنا با فرهنگ و تاریخ ایران بوده است که در پس قصه های خود نکات عمیقی نهفته است و بارها از مخاطبان خود درخواست رمزگشایی آنها را داشته است. برای مثل در هفت پیگر چنین بیان کرده است:

خرد است
هر یک افسانه ای جداگانه خانه ی گنج شده نه افسانه او در شعر غنایی نیز تاثیر گذار بوده است و با وجود شروع داستان سرایی در زبان فارسی سال ها پیش از نظامی، او بود که توانست ادبیات غنایی را تا پایان سده ششم به حد خوبی از تکامل برساند. همچنین گرایش های عرفانی نظامی در پس برخی از شعر ها و کلام های فلسفی او دیده می شود که در آن مخاطب خود را به غنیمت شمردن روزها دعوا کرده و گوشزد می کند که زندگی کوتاه و جهان بی اعتبار و گذرا می باشد. به طور کلی سروده های گنجوی شامل این موارد هستند:

- مخزن الاسرار: نمونه ای بارز از ادبیات تعلیمی پارسی که در حدود ۲۲۶ بیت سروده شده است.
- خسرو و شیرین: که در حدود ۶۵۰۰ بیت سروده شده است
- لیلی و منجون: اولین منظومه واحد از لیلی و منجون به زبان پارسی در ۴۷۰۰ بیت، با وزنی جدید از مثنوی که توسط نظامی ابداع شده است
- هفت پیگر: که به نام های دیگری همچون بهرام نامه و هفت گنبد هم شناخته می شود و در ۵۱۳۶ بیت سروده شده است
- اسکندر نامه: شامل ۱۰۵۰۰ بیت شعر که از دو بخش شرفنامه و اقبالنامه تشکیل شده است
- دیوان قصاید و غزلیات: که شامل اشعار نظامی خارج از مجموعه پنج گنج می باشد.

از کلمات تو شبها روشن می‌شده‌اند

بهار کاشی: اَللّٰهُمَّ عَلِّمْكَ يَا بَدْرُ الدُّجَى / سلام بر تو ای ماه تابان شب تار / فرازی از زیارت‌نامه‌ی امام سجاد (ع)
در دنیای کودکی‌های من روزها مهربان‌تر از شبها بودند. روزها خورشید داشتند و نور. گرم بودند و تماشایی. امن بودند. شبها اما هیبت عجیبی داشتند. دیگر از خورشید خبری نبود و تاریکی به من اجازه نمی‌داد درک کنم چه چیزی اطرافم وجود دارد. مادر می‌گفت شبها به ماه نگاه کن تا خیالت راحت باشد. ماه، تنها پناه بود. دور بود اما روشن و آرامش‌بخش بود. و زیبایی عجیبی داشت. بر قلب تاریخ آسمان شب نقطه‌ای درخشان حک شده بود. نقطه‌ای نقره‌ای که قلبم را قرص می‌کرد. یکبار از مادر پرسیده بودم ماه هیچ‌وقت نمی‌تواند شبها را روشن کند؟ و او گفته بود: «مهتاب به زودی فرا می‌رسد».

مهتاب، دل‌خوشی من در شبهای کودکی بود. در نگاه من، معجزه‌های بزرگ بود. معجزه‌های که می‌توانست بارها و بارها اتفاق بیفتد. بر جهان کودکانه‌ی من نور و امنیت می‌پاشید. بعد از آن، شبها، دیگر عجیب نبودند. دل‌گرم بودم که یکبار دیگر مهتاب می‌شود و قلبم آرام می‌گیرد. مهتاب، جهان مرا جای امن‌تری کرده بود. تو را به شبهایی که بیدار مانده‌ای می‌شناسم. به نیایش‌هایی که در شبهای بلند داشته‌ای. وقتی به نیایش تو در دل شب فکر می‌کنم تصور می‌کنم از کلمات تو شبها روشن می‌شده‌اند. هر کلمات ستاره‌ای بوده است که بر سینه‌ی آسمان تاریک شب سنجاق می‌شده. تو راز و نیاز می‌کردی و کلمات بی‌وقفه ستاره می‌شده‌اند. در خیالم، وقتی سرم را رو به آسمان آن شبها بلند می‌کنم، معجزه را می‌بینم. آسمان سراسر نور شده است. انگار که از دل شب صبح برآمده است. در این وسعت جادویی غرق می‌شوم و می‌بینم ستاره‌ها با درخشش خود انگار به ماه اشاره می‌کنند. نگاهم پی ماه می‌رود. از شوق به خنده می‌افتم. دلم می‌خواهد دستم را بلند کنم و ماه آسمان معجزه گر تر است. ماه نورانی شبهای تار هستی. شوق تماشای آسمان و به من که از شبهای تار کودکی ترسیده‌ام آرامش می‌دهی. تو ماهی و کلماتت ستاره‌اند. نیایش تو در شبهای بلند و تاریک مرا از دل‌نگرانی نجات داده است. من از رسم نیایش تو آموخته‌ام با راز و نیاز می‌توان جهان را روشن کرد. حالا هر بار که مهتاب از آسمان شب دور می‌ماند به نیایش رو می‌کنم. ماه در قلبم می‌تابد و کلمات به جهان امنیت می‌بخشند.



تکالیف عید خودمانی!

قصه تکراری تکالیف عید دوباره آغاز شد؛ و کیلوکیلو نوشتنی‌ها و خواندنی‌ها و البته گاهی هم لذت‌بردنی‌هایی که اهالی مدرسه برای نوجوانها تدارک دیده‌اند. تازه فکر می‌کنم در این روزهای کرونا، به این دلیل که معلمها تصور می‌کنند دانش‌آموزان بخت‌برگشته، خانه‌نشین هستند و اوقات فراغتشان، از پارو بالا می‌رود، تکالیف عید را کمی پر و پیمان‌تر کرده‌اند تا نکند خدای تکرده، حوصله‌ی مبارکشان سر برود و در ایام عید، افسرده شوند.

کاش روزی فرا رسد که روان‌شناسان و کارشناسان امور نوجوانی، بالاخره نتایج علمی خود را در اختیار مدارس هم بگذارند و به معلمهای وظیفه‌شناس یادآوری کنند که نوجوانها هم گاهی در زندگی، به کمی علافی و بی‌کاری احتیاج دارند؛ کمی دراز کشیدن روی تخت و بدون هیچ نگرانی، زل‌زدن به سقف و کلی فکر و خیالهای غیر درسی! البته به نظر من، در این ماجرا، خود نوجوانها هم مقصراند! چون بچه‌ها عادت کرده‌اند که فقط گوش به فرمان مدرسه باشند و تنها هر آن‌چه را که کلمه‌ی «تکلیف مدرسه» برایشان‌اش خورده، انجام می‌دهند و لاغیرا! حتی گاهی تکالیف امتیازی و فوق‌برنامه را هم به جرم «اختیاری بودن» تحویل نمی‌گیرند و انجام نمی‌دهند.

حالا از آنجایی که تنها به طرح موضوع عادت ندارم و سعی می‌کنم با هر نقدی، پیشنهادی هم همراه کنم، به بهانه‌ی تغییر فصل و رویش دوباره‌ی طبیعت در این روزهای پایانی سال، پیشنهادی عیدانه برای نوجوانها دارم؛ پیشنهادی که امیدوارم لاقلاً بچه‌ها لایه‌لای تکالیف عید، به آن فکر کنند تا شاید کمی حال و هوایشان در سال جدید تغییر کند.

پیشنهاد اول، خرید یک عیدی توپ برای خودتان! آن هم با سلیقه و نظر شخصی! بله؛ تعجب نکنید؛ بیاید در سال جدید کمی خودمان را تحویل بگیریم و هوای خودمان را داشته باشیم.

پیشنهاد دوم، تصمیم به انجام یک تغییر فیزیکی و ظاهری؛ جوری که هم خودمان و هم دیگران بتوانند آن را مشاهده کنند؛ مثل تغییر دکور یا رنگ‌زدن اتاق‌تان، کوتاه کردن موی سر مبارکتان و یا...

پیشنهاد سوم، تصمیم به انجام یک تغییر هر چند کوچک در عادت‌های روزانه که مربوط به روحیه‌ی شما باشد. مثلاً تصمیم بگیرید از این به بعد تا خمسگین می‌شوید، به‌جای پرخاش، یک لیوان آب بنوشید و یا...

پیشنهاد آخر، در سال جدید، برای خودتان یک پروژه‌ی ارزشمند جدید تعریف کنید؛ با ارزش‌های ذهنی شما هماهنگ انجامش دهید. حتماً از آن لذت ببرید؛ کارهایی شبیه یادگرفتن یک ورزش جدید، نگه داری از یک گلدان گل و...

اطمینان دارم وقتی این مطلب را می‌خوانید، خودتان هم پیشنهادهایی به ذهنتان خواهد رسید که می‌توانید در سال جدید، آن‌ها را هم انجام دهید و سال ۱۴۰۱ را با انرژی بیش‌تری آغاز کنید.



سیدسپهروش طباطبایی‌پور

طناب‌ها را به دست بیاورد و آن را به گردن خودش بیندازد و قشنگترین بچه آهو باشد. او دوان دوان پیش مادرش رفت و با اصرار، مادر را همراه خود آورد تا طنابها را به او نشان بدهد. وقتی به چمنزار رسیدند، آن طناب‌ها سر جایشان نبودند و چیزی در آسمان دیده نمی‌شد. آهو کوچولو خیلی غمگین شد.

او فکر کرد پرنده‌هایی که در آسمان پرواز می‌کردند، آن طناب‌های قشنگ را با خود برده‌اند. بچه آهو در فکر آن طناب‌های رنگین بود که پروانه‌ای از کنارش گذشت. او به دنبال پروانه دوید و در میان گل‌ها با پروانه سرگرم شد.

چند روز بعد دوباره باران بارید. مدتی گذشت تا هوا صاف و آفتابی شد. آهو کوچولو از خانه بیرون آمد که یک دفعه باز هم چشمش به آن طناب‌های رنگی افتاد. با خوشحالی به خانه دوید و مادر را با خود آورد. مادر نگاهی به طناب‌های رنگ و وارنگ انداخت و پوزه اش را به سر آهو کوچولو کشید و گفت: «این طناب‌ها را من هم دیده‌ام. این طناب‌های قشنگ بعد از باریدن باران گاهی در آسمان می‌آید و زود می‌رود».

بچه آهو به مادر گفت: «ممکن است آن را پایین بیاورید تا به گردنم بیندازم».

مادر با خنده جواب داد: «آهو کوچولو آن طناب‌ها خیلی بالاست و دست ما به آن نمی‌رسد. تازه به دوروبرت نگاه کن، این همه گل‌های رنگارنگ، پروانه‌های قشنگ و چیزهای دیگر هستند که می‌توانی از نزدیک آن‌ها را ببینی و لذت ببری!» آهو کوچولو به دوروبرش نگاه کرد. خیلی چیزهای دیگر روی زمین بودند. آن‌ها مثل رنگ‌های آن طناب‌های رنگارنگ بودند. مثل گلها، پروانه‌ها، پرنده‌ها و خیلی چیزهای دیگر. اما او هنوز دلش می‌خواست طناب‌های رنگی را بگیرد و دور گردنش بیندازد!

های باران که روی برگ گلها بود می‌شست. او به آسمان نگاه کرد و پرنده‌هایی را که پرواز می‌کردند دید. آن‌ها هم برای گردش بیرون آمده بودند و رقص کنان می‌رفتند. بچه آهو، طناب‌های رنگارنگی را در آسمان دید. هر رنگ آن طناب، مثل گلی از گل‌های سبزه وار بود. او مدت‌ها چشم به آسمان دوخت. چقدر از آن طناب‌های رنگ و وارنگ خوشش آمده بود.

بچه آهو دلش می‌خواست هر طور شده آن



رنگین کمان

مدتی از باریدن باران گذشته بود و آسمان آبی رنگ خود را روی چمنزار باز کرده بود. همه جا و همه چیز بوی تازگی می‌داد. بچه آهو ز رنگ در سبزه‌ها به جست و خیز مشغول شد. از این طرف به آن طرف می‌دوید و گل‌ها را بو می‌کرد و صورت خود را با قطره

نردبان ماه

پدر از نانوائی برگشت. بسیار فسته بود. رفت فواب را برایش پهن کردم و فوابید. فانه‌ی ما بسیار کوچک است، اما فوبی بسیار بزرگی دارد؛ می‌توانی شبها بروی پشت‌بام و آسمان را تماشا کنی.

پدر این روزها فیلی ناراحت است. برای این‌که عالم کمی بد است. البته او این‌طور می‌گوید. پدرم نان‌های فوش‌مزه‌ای درست می‌کند و بعضی‌وقت‌ها از نانوائی برای من کمی آرد می‌آورد تا با آن بازی کنم.

مادرم وقتی به‌دنیا آمدم به آسمان سفر کرد. پدرم می‌گوید: «او برمی‌گردد» از او می‌پرسم: «کجا به استقبالش بروم؟» پدر می‌گوید: «روی پشت‌بام».

نمی‌دانم چرا پدرم پول زیادی ندارد و همیشه غصه‌ی اسمارتیزهای فوش‌مزه‌ی مرا می‌فورد. راستی پدرم برایم اسمارتیزهای فوش‌مزه‌ای می‌فرد که وقتی آن‌ها را می‌فورم دیگر سرم بزرگ نمی‌شود. پدرم می‌گوید: «وقتی چایی از بدن در می‌کند، آن عضو دارد بزرگ می‌شود».

هرشب به پشت‌بام می‌روم و به آسمان نگاه می‌کنم. اما همیشه با فودم می‌گویم که این آسمان پیزی کم دارد. ماه به‌تنهایی برای این آسمان کافی نیست. یک شب وقتی که پدرم از سرکار برمی‌گردد برایم آرد می‌آورد. به پشت‌بام می‌روم. یک مشت آرد کنار فودم می‌گذارم و دراز می‌کشم. فکری به سرم می‌زنم... یک مشت آرد برمی‌دارم و در آسمان پفش می‌کنم. آسمان زیبا می‌شود.

از نردبان بالا می‌روم تا دستم پیش‌تر به آسمان برسد. در پله‌ی سوم نردبان صدای آرام پدرم می‌آید. هر وقت از پشمان پدرم آب می‌آید می‌گوید که این آب‌ها اسمش اشک است. هر وقت اشک از پشمانم فارغ می‌شود آرامش می‌گیرم. می‌دانم اسم این کار گریه است.

از پله‌های نردبان بالاتر می‌روم. آردها را همه‌پای آسمان پفش می‌کنم. همه‌پا... آسمان زیبا می‌شود. دوست دارم دستم به ماه برسد، اما قدم نمی‌رسم... نردبان هم دیگر نیست. ناگهان مادرم را می‌بینم که بقلم می‌کند و من ماه را لمس می‌کنم.

امیرمحمد گیتی‌بین

کودکان و اعتیاد اینترنتی

معایب: آسیب‌های جسمانی، گوشه‌گیری، کاهش ارتباطات اجتماعی و افت تحصیلی، بلوغ زودرس و مشکلات روحی و روانی از جمله خطرات اعتیاد اینترنتی برای کودکان و نوجوانان است.



راهکار

تعیین چارچوب استفاده کودک از اینترنت

فراهم کردن فعالیت‌های فیزیکی و سرگرمی‌های مناسب

فعالیت‌های فیزیکی و سرگرمی‌های مناسب را برای کودک خود فراهم کنید.

روز	ادان صبح	طلوع آفتاب	ادان ظهر	غروب آفتاب	ادان مغرب
یستویکم	۴:۵۰	۶:۰۶	۱۲:۰۲	۱۸:۰۰	۱۸:۱۶

حریم عشق را در گه بسی بالاتر از عشق است
کس آن آستان بوسد که جان در آستین دارد
حافظ

نهج البلاغه

نهج الفصاحه

أخشی ما خشیت علی أمتی کبر البطن و مداومة التوم و الکسل و ضعف البیقین.
بر امت خویش، بیشتر از هر چیز، از شکم پرستی و پر خوابی و بیکاری و بی ایمانی بیمناکم.

آن کس که بر شدت گرفتار روی است نیازش بر دعا بیشتر از تندرستی است که از بلاد امان است نمی باشد. حکمت ۳۰۲

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴-۰۲۲۴۳۸۴۴
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۳۴۳۵۵
شماره شاپا: ۲۰۰۸-۹۹۶۱ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir
miladelarestan@gmail.com

پیشنهاد وزیر بهداشت برای راه اندازی رشته کتابداری پزشکی در دانشکده



سرپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان به همراه نماینده مردم لارستان در مجلس شورای اسلامی و مشاور عالی و معاون توسعه دانشکده در دیدار با وزیر بهداشت از پیشنهاد وزیر بهداشت جهت راه اندازی و فراهم کردن زیرساخت های رشته کتابداری پزشکی در دانشکده علوم پزشکی لارستان به عنوان قطب جنوب کشور خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی لارستان، دکتر حسین زاده نماینده مردم شریف لارستان در مجلس شورای اسلامی، دکتر سلمان پور سرپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان، رامین عوض پور مشاور عالی و دکتر رامین اقتداری معاون توسعه با دکتر بهرام عین اللهی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دیدار و گفتگو کردند. براساس این گزارش، سرپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان در خصوص این نشست گفت: در این نشست، مسائل و مشکلات دانشکده علوم پزشکی لارستان (شهرستان های لارستان، خنج، اوز و بخش بیرم) در بخش سلامت، بهداشت و آموزش مورد بررسی قرار گرفت و دستوراتی هم از مقام عالی وزارت اخذ شد. وی افزود: مواردی از جمله: پیگیری جهت توسعه زیرساخت های فیزیکی و آموزشی، گرفتن دستگاه سی تی اسکن و تجهیزات پزشکی و اعتبارات از جمله موارد مطرحه در دیدار با وزیر بهداشت بود.

سلمان پور در این دیدار از خیرین نیک اندیش لارستان به عنوان همراهان همیشگی دانشکده علوم پزشکی لارستان یاد کرد و همراهی مسئولین و مردم با دانشکده را از ظرفیت های بزرگ در پیشبرد اهداف دانشکده یاد کرد. گفتنی است گزارش سفر و موارد مطرح شده در بازگشت طی نشست خبری با حضور اصحاب رسانه به اطلاع مردم عزیز لارستان خواهد رسید.

دیدار شهردار لار با رئیس هیئت مدیره شرکت باز آفرینی شهری ایران



نواز شریفی لاری، شهردار لار، با دکتر مجید روستا رئیس هیئت مدیره شرکت باز آفرینی شهری ایران در تهران دیدار کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ در این دیدار یک ساعته که با موضوع باز آفرینی بافت فرسوده شهر لار انجام شد؛ پیرامون مسائلی از قبیل تسهیلات باز آفرینی، اختصاص قیر جهت آسفالت معابر بافت های فرسوده و آزادسازی ضمانت نامه بانکی قیر، بحث و گفتگو شد. این دیدار نتایج خوبی به همراه داشت.

در ادامه این سفر شهردار لار با مراجعه به سازمان ملی زمین و مسکن، پیگیری مشکلات زمین میدان مرکزی میوه و تره بار این شهر شد.

سید کامران علوی - روابط عمومی شهرداری لار

دیدار شهردار لار با معاون عمران، توسعه امور شهری و روستایی و رئیس سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور



نواز شریفی لاری، شهردار لار در سفر خود به تهران؛ با مهدی جمالی نژاد معاون عمران، توسعه امور شهری و روستایی و رئیس سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور دیدار و گفتگو کرد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ اختصاص خودرو آتش نشانی به سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری لار و ارتقا درجه شهرداری لار از مهمترین مسائلی بود که در این دیدار مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در ادامه این دیدار، نواز شریفی لاری در خصوص ارتقا درجه شهرداری با کارشناسان مربوطه سازمان نیز به بحث و تبادل نظر نشست.

سید کامران علوی - روابط عمومی شهرداری لار

رهبر انقلاب: ترسیم چشم انداز آینده انقلاب، باید علمی و مستند به معارف اسلامی باشد

همزمان با برگزاری همایش گام دوم از نگاه قرآن و حدیث، بیانات رهبر انقلاب در دیدار دست اندرکاران این همایش منتشر شد. حضرت آیت... خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار با اعضای همایش گام دوم انقلاب از نگاه قرآن و حدیث فرمودند: یکی از مهم ترین کارها در انقلاب اسلامی و نظام اسلامی ترسیم چشم انداز است، تا معلوم بشود که ما کجا می خواهیم برویم. نگاه به آینده ی چهار ساله انقلاب اسلامی، میتواند پایه ای بشود برای برنامه ریزی... البته این نگاه حتماً بایستی علمی باشد، حتماً بایستی مستند به معارف اسلامی باشد یعنی دینی باشد، و حتماً بایستی دلسوزانه باشد. متن کامل بیانات رهبر انقلاب در این دیدار را در ادامه بخوانید: بسم الله الرحمن الرحیم و الحمد لله رب العالمین و الصلاة و السلام علی سیدنا محمد و آله الطاهیرین و لعنة... علی اعدائهم اجمعین. کاری که (شما) دوستان در مورد گام دوم و نگاه به برنامه ریزی چهار ساله ی دوم انقلاب کردید، کار بازرشی است، کار بسیار مهمی است. از اساس هم هدف همین بود که ما بتوانیم یک چشم انداز ترسیم کنیم. یکی از مهم ترین کارها در انقلاب اسلامی و نظام اسلامی ترسیم

چشم انداز است، تا معلوم بشود که ما کجا می خواهیم برویم. یک وقت است که در مقام فکر و تئوری و این قبیل چیزها حرف میزنیم، خوب انسان خیلی حرفها دارد و دستمان پر است الحمد لله، اما الان در وسط میدانیم؛ بحث ما از بحث تئوری و بیان ذهنی و فکری گذشته؛ عبور کرده ایم. ما الان داریم وسط میدان حرکت میکنیم؛ باید مشخص کنیم که چه کار داریم میکنیم، کجا داریم میرویم، هدفمان چیست؛ این یک مسئله ی مهمی است. شماها دارید به این کمک میکنید؛ این بسیار خوب است. یعنی یکی از فواید مهم این گردهمایی و این کاری که شما انجام میدهید، همین است که چشم انداز را تثبیت میکنید، تصویر میکنید، روشن میکنید که ما کجا داریم میرویم و استنادمان چیست. یک نکته ی دیگری که در باب نگاه به چهار ساله ی دوم مطرح است، این است که ما اگر در اول انقلاب - البته در واقع فرض نشدنی است - این فرصت را میداشتیم که بنشینیم یک نگاه گام اول برای چهار سال ترسیم کنیم، قطعاً وضعمان از وضع فعلی بهتر بود، علی الظاهر جلوتر بود. البته اراده ی الهی و کمک الهی و مانند اینها مسائلی است که همیشه وجود دارد، لکن به حسب موازین، از حالا جلوتر بودیم.



البته این نگاه حتماً بایستی علمی باشد، حتماً بایستی مستند به معارف اسلامی باشد یعنی دینی باشد، و حتماً بایستی دلسوزانه باشد یعنی از طرف کسانی باشد که دلسوز باشند، و حتماً بایستی از طرف کسانی باشد که به هدف انقلاب و هدف نظام اسلامی ایمان کامل داشته باشند؛ والا الان شما در مطبوعات و در نوشته ها کسانی هستید که مثلاً از بعضی از منابع و در این قبیل چیزها می بینید که گاهی اوقات کسانی که مثلاً از بعضی از منابع نامطمئن و غیر دلسوز الهام میگیرند و به آن منابع تکیه میکنند، آینده را در دیگری تصویر میکنند؛ در حالی که شما اگر چنانچه یک جمع دانای عاقل علاقه مند مؤمن اهل فکر متکی به مبانی دینی را بگمارید به اینکه آینده را

قول مساعدت در مسائل بیمه ای لارستان در دیدار سلمان پور با معاون بیمه سلامت کشور در تهران



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان، دکتر محسن سلمان پور سرپرست در ادامه سفر خود که با همراهی رامین عوض پور، مشاور عالی رییس و دکتر رامین اقتداری معاون توسعه مدیریت و منابع دانشکده انجام شده، موضوعات و چالش های بیمه ای دانشکده را پیگیری شد. دکتر رضایی، معاون سازمان بیمه سلامت کشور در دیدار با سرپرست دانشکده علوم پزشکی لارستان عنوان کرد: بازنگری در ضریب پراکندگی جمعیتی دانشکده علوم پزشکی لارستان در تفاهم نامه جدید انجام

سبزه بود و با گل آراسته شد؛ کاشت چهار هزار صندوق گل در شهر لار



زبانه موجود در بوستان ها، میادین و بلوارها و بخشی از مجموعه ورزشی و تندرستی در سطح شهر در دستور کار قرار گرفته و تا پایان سال جاری این طرح ادامه خواهد داشت. وی افزود: عملیات هرس فرم درختان همراه با حذف شاخه های خشک و اضافی و قطع پاجوش ها در مسیرهای اصلی که علاوه بر افزایش طول عمر درختان و کاهش آفت و بیماری، شرایط مطلوبی را برای رسیدن نور کافی به درختان در پی خواهد داشت؛ از دیگر اقدامات واحد فضای سبز شهرداری لار در آستانه سال نو می باشد. مسئول واحد فضای سبز شهرداری لار گفت: ترمیم و بهسازی چمن بوستان ندای بهار (پارک حاشیه) و بخشی از میدان امام خمینی (ره) از دیگر کارهایی است که در راستای استقبال از بهار ۱۴۰۱ می توان به آن اشاره کرد. همچنین مهدی ندیمی ادامه داد: همچنین مانند سالهای گذشته طرح دوست سبز توسط یکی از دوستداران محیط زیست با همکاری شهرداری لار در حال پیگیری بوده که شهروندان می توانند با ثبت نام در این طرح شرکت نموده و در صورت آماده بودن باغچه در معابر عمومی، شهرداری نسبت به کاشت درخت اقدام خواهد نمود.

به منظور زیباسازی فضای شهری و ایجاد شور و نشاط اجتماعی و همچنین استقبال از سال نو، به همت واحد فضای سبز شهرداری لار، گلهای فصلی از جمله اطلسی، میمون، نیکتا و همیشه بهار در بوستان ها، میادین و بلوارهای سطح شهر کاشت شده است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار؛ مهدی ندیمی مسئول واحد فضای سبز شهرداری لار با اعلام این خبر، افزود: رنگ آمیزی نیمیکت ها و سطل های زباله موجود در بوستان ها، میادین و معابر عمومی و رنگ آمیزی مجموعه ورزشی و تندرستی، هرس فرم درختان و ترمیم چمن، از دیگر اقدامات واحد فضای سبز شهرداری بوده که با برنامه ریزی های انجام شده در قالب طرح

خانه کتاب کنارک میزبان نویسندگان فعال کودک و نوجوان

برای نخستین بار در لار، خانه کتاب کنارک میزبان دو نویسنده و مترجم پرکار و ارزشمند کودک و نوجوان احمد اکبرپور و سحر حدیقه بود. این دیدار پرنشاط، با حضور خانواده ها و علاقه مندان ادبیات کودک و نوجوان برگزار شد. عنایت... مودعی، رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، رستم روانبخش نماینده ی شورای شهر و نمایندگان از گروه های فرهنگی فعال لار مانند وپهان، مادران قصه گو و قاصدک نیز مهمان این نشست بودند. در آغاز برنامه، هادی شریعتی راد همراه با شرح کوتاهی از فعالیت های خانه کتاب کنارک در شش سال گذشته، مهمانان و آثار شاخص ایشان را به جمع معرفی کرد. احمد اکبرپور و همسر او سحر حدیقه هر کدام یکی از آثار خود را برای حاضرین بلند خوانی کرده و از مسیر رسیدن ایده تا کتاب گفتند. عنایت... مودعی رییس اداره فرهنگ

پس از پرسش و پاسخ صمیمی مهمانان، جشن امضای کتابها، پذیرایی و عکس دسته جمعی پایان بخش برنامه بود. احمد اکبرپور متولد ۱۳۴۹ در شهر لامرد است. از او بیش از سی اثر داستانی کودک و نوجوان توسط نشرین معتبری مانند افق، فاطمی، هویا، علمی و فرهنگی منتشر شده است. برخی آثار او مانند «شب بخیر فرمانده» و «فول و دوچرخه» بارها مورد توجه منتقدین قرار گرفته و جوایزی از آن خود کرده است. «هن نوکر بابا نیستم» و «واژه های نفهم» نیز از جمله آثار محبوب او نزد نوجوانان اند. رد پای فرهنگ بومی جنوب فارس و زبان طنزآلود از ویژگی های مهم آثار اکبرپور است. آخرین اثر او احمد اکبرپور با نام پدرام السلطنه و سلفی یا قلبه ای عالم توسط نشر هویا برای نوجوانان منتشر شده است. سحر حدیقه متولد ۱۳۶۰ در شهر شیراز و دانش آموخته ی زبان انگلیسی است، او



تاکتون ۱۱ اثر برای نوجوانان و بزرگسالان ترجمه کرده و یک داستان برای کودکان نوشته است. سحر حدیقه متولد ۱۳۶۰ در شهر شیراز و دانش آموخته ی زبان انگلیسی است، او

رورد فرزند جدید به خانواده، روایتی دلنشین و تصاویر هنرمندانه به تازگی توسط «طوطی» واحد کودک انتشارات فاطمی منتشر شده است.