



بیانات رهبر انقلاب اسلامی در دیدار مسئولان نظام : یکی از چیزهایی که در دهه‌های ماه مبارک رمضان تکرار شده، مسئله طلب مغفرت الهی است. خوب استغفار یعنی چه؟ یعنی معذرت خواهی. از خیلی از کارها، از بسیاری از کرده‌ها و نکرده‌های خودمان از خدای متعال باید معذرت بخواهیم. / تکاهمان هم به استغفار این نباشد که فقط مثلا برای گناهان شخصی و برای شستوشی دل خودمان استغفار کافی است، نه؛ استغفار در میدانهای ملی و در میدانهای بزرگ اجتماعی کار کرد و تأثیر دارد و ما را به توفیقات بزرگ میرساند. ۱۴۰۱/۱۰/۲۳

میلاد لارستان

تولید دانش بنیان اشتغال آفرین



۲

شهرستان تازه تاسیس «جویم»، همچنان چشم‌انتظار تاسیس بیمارستان است



۲

اهدای دستگاه پیشرفته بیهوشی به بیمارستان گراش



۳

مروری بر اعترافات مسئولان و رسانه‌های آمریکایی به یک شکست ننگین



۸

بازدید فرماندار ویژه لارستان از سه واحد تولیدی در حال احداث در شهرک صنعتی لار

سلامت

اعتقادی

سبک زندگی

از هر دری سخنی

سیاسی

خبر

روزنامه میلاد لارستان - سال سی ام - یکشنبه ۱۴۰۱/۰۱/۲۸ - پانزدهم رمضان المبارک ۱۴۴۳ - ۱۷ آوریل ۲۰۲۲ - شماره ۱۹۱۹ - صفحه ۸ - شماره ۴۰۰۰ تومان

راه پرپیچ و خمی که در اخذ کد اعتباری پردیس علوم پزشکی لارستان طی شد



بازگشت پرواز تهران به برنامه فرودگاه بین المللی لارستان



تکنه‌های مهم در نامه سرگشاده امام به هویدا



مفهوم چهره‌ها در نقاشی کودکان



زمان یادگیری زبان دوم برای کودکان



فرمانده اران مکلف به بازگرداندن دانش آموزان بازمانده از تحصیل شدند



میلاد لارستان
صفحه ۲

در دیدار مدیرکل مدیریت بحران استانداری فارس با داریوش دهقان :

پرونده ۵۰۰ منزل مسکونی خسارت دیده در سیل بیرم لارستان به بانک‌ها ارجاع شد توافق نهایی برای تامین ۸ تن سیمان مورد نیاز ساخت و ساز به ازای هر خانوار سیل زده انجام شده است



بیرم این شهرستان خسارت وارد کرد که ۳۰۶ مورد این واحدها تخریبی و نیازمند بازسازی گزارش شده است. به گزارش روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، از مجموع بیش از هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان میزان خسارات برآورد شده ناشی از سیل دیماه ۱۴۰۰ در جنوب فارس افزون بر ۷۰۰ میلیارد تومان آن مربوط به شهرستان لارستان است. عبداللهی مدیرکل مدیریت بحران استانداری فارس در ادامه از سطح شهر لار و بیرم بازدید کرد.

به گزارش میلاد لارستان و به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان، مدیرکل مدیریت بحران استانداری فارس در این دیدار که احمد دلاور معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری، شهرداران لار، خور و لطیفی و رییس بنیاد مسکن لارستان نیز حضور داشتند، در سخنانی اقدام‌ها و فعالیت‌های ستاد بازسازی و دستگاه‌های خدمات رسانی و اجرایی در شهر سیل زده بیرم را رضایت بخش و جهادی توصیف کرد و گفت: تاکنون ۵۰۰ پرونده مربوط به واحدهای مسکونی خسارت دیده ناشی از سیل دیماه ۱۴۰۰ در این منطقه به بانک‌های عامل معرفی شده است. خلیل عبداللهی اظهار داشت: بر اساس گزارش ستاد بازسازی در شهر بیرم و بازدیدهای میدانی از منازل مسکونی خسارت دیده برخی بانک‌ها از جمله تجارت و مسکن در پرداخت وام و بلاعوض به مردم و شهروندان خوب عمل کرده‌اند و مردم هم راضی بودند. وی تصریح کرد: برخی بانک‌ها نیز تا حدودی نسبت به تأمین وثیقه و ضامن سخت‌گیری‌هایی دارند که انتظار است با

امام جمعه لارستان: ظرفیت برج علم و فناوری لارستان، باعث جبران عقب‌ماندگی‌ها می‌شود



امام جمعه لارستان، تشکیل هیأت امانه، استفاده از نخچیان، بهره‌گیری از راهبردهای کلان ملی و غیره در خصوص برج علم و فناوری‌های لارستان را الزامی دانست و گفت: اگر از این ظرفیت ایجاد شده بهره لازم برده شود، بسیاری از عقب‌ماندگی‌های لارستان و منطقه جنوب را جبران می‌کند. به گزارش میلاد لارستان، حجت‌الاسلام والمسلمین سیدمختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی دومین نماز جمعه ماه مبارک رمضان در سخنانی با بازخوانی بخش‌هایی از بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار اخیر مسئولان نظام اسلامی با اشاره به اینکه خدمت‌رسانی خالصانه، طلب استغفار از خداوند متعال، تبیین اهداف دشمن برای مردم، پیشه کردن صبر و تقوا، توجه به تجربه‌های موفق گذشته از جمله مسائلی است که مسئولان می‌بایست به آن توجه داشته باشند، اظهار داشت: برای شرکت‌های دانش بنیان باید ضوابط کیفی تبیین شود و از طرفی این شرکت‌ها در راستای حل مسئله حرکت کنند. وی با بیان اینکه یکی از نیکاندیشان چند سال پیش قطعه زمینی را در اختیار حضرت آیت‌الله سیدمجتبی موسوی لاری (ره) قرار داد و این زمین چند سال پیش برای احداث برج علم و فناوری اختصاص پیدا کرد و به

سالروز ولادت باسعادت کریم اهل بیت حضرت امام حسن مجتبی (ع) و روز اکرام ایتام گرامی باد.

السلام علیک یا
حسن علی

اعتراف مسئولان و رسانه‌های آمریکایی و متحدان آن‌ها در کشورهای غربی نشان می‌دهد که اعمال سیاست‌های فشار حداکثری علیه ایران شکست خورده است.

حضرت آیت‌ا… خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی، در دیدار مسئولان و کارگزاران نظام تأکید کردند: اینکه آمریکایی‌های مغرور صریحأ اعتراف می‌کنند که فشار حداکثری علیه ایران شکست خفت بار خورده، موضوع بسیار مهمی است که نباید فراموش شود.

با توجه به فرمایشات اخیر مقام معظم رهبری بر آن شدیم مروری بر اعتراف رسانه‌ها، مسئولان ایالات متحده و حتی دولتمردان غربی مبنی بر شکست فشار حداکثری در قبال جمهوری اسلامی ایران داشته باشیم.

راهبرد فشار حداکثری چگونه شکست خورد؟

پایگاه «ریسپانس‌سیل استیت کرافت» در مطلبی به بررسی سیاست‌های آمریکا در قبال ایران پرداخت و نوشت: «جنگ‌طلبان در آمریکا استدلال می‌کنند که فشارهای رئیس‌جمهور جمهوری سابق این کشور علیه ایران در سال ۲۰۱۸ نتیجه داشته است»نگارنده این مطلب در بخش دیگری تأکید می‌کند: «داده‌هایی که اخیرا منتشر شده، هیچ گونه حمایتی از استدلال تضعیف ایران ارائه نمی‌دهد. آخرین بار برآورد تولید ناخالص داخلی ایران در پاییز گذشته نشان می‌دهد که این تولید ناخالص داخلی غیرنفتی ایران در این مدت در مقایسه با مدت مشابه سال پیش از آن رشد داشته و رشد مشابهی نیز در آمارهای ارائه شده برای سه ماهه اول و دوم نیز مشاهده می‌شود». «ریسپانس‌سیل استیت کرافت» نوشت: «پیش‌بینی‌های منتشر شده در چشم‌انداز اقتصادی جهان برای ماه آوریل، رشد تولید ناخالص داخلی ایران را برای سال مالی که اخیراً به پایان رسیده است، ۱.۵ درصد نشان می‌دهد و نرخ متوسط رشد ۲.۵ درصد برای سال ۲۰۲۱ و ۲.۱ درصد برای سال ۲۰۲۰.»



امام جمعه شیراز، با بیان اینکه دستگاه‌های اجرایی نیاز به تحول دارد، گفت: توقع از دولت مردمی این است که سازمان برنامه و بودجه برای اجرایی کردن سیاست‌های کلی با جدیت وارد عمل شود.

به گزارش میلادلاستان به نقل از خیرگزاری تسنیم، آیت‌ا… لطف‌ا… دژکام در خطبه‌های نماز جمعه با اشاره به مراقبت‌های فردی و اجتماعی اظهارداشت: مراقبت اجتماعی از ویژگی‌های ارزشمند اسلام است اما پیش از این تأکید و توجه به مراقبت فردی شده است. وی در خطبه‌های دوم با اشاره به مناسبت‌های پیش‌رو گفت: نخستین مناسبت میلاد امام حسن مجتبی(ع) است که جشن میلاد باید خیلی باشکوه برگزار شود چون حرم ایشان را

مروری بر اعترافات مسئولان و رسانه‌های آمریکایی به یک شکست ننگین



شکست فشار حداکثری علیه ایران

رابرت مالی، نماینده آمریکا در امور ایران مرداد سال گذشته در گفتگویی، ضمن اذعان به شکست تحریم‌های ظالمانه و فشارهای ضد انسانی آمریکا علیه ایران، ادعای تکراری دولت جو بایدن درباره آمادگی واشنگتن برای بازگشت به طمی آن کارزار فشار حداکثری که تعهداتش» را تکرار کرد.

این نماینده ویژه دولت بایدن گفت: «ببینید ما یک وضعیتی را به ارث برده‌ایم که رئیس‌جمهور بایدن تصمیم گرفته که به آن پایان دهیم، وضعیتی که طی آن کارزار فشار حداکثری، دولت ترامپ علیه ایران اعمال کرده بود، به طرز وحشتناکی شکست خورد و این به طرز بدی به منافع ایالات متحده آسیب زده است»

راهبرد فشار حداکثری کاملاً شکست خورده است

نیوزویک نیز در یادداشتی به قلم «دانیل دیپتریس» عضواندیشکده آمریکایی اولویت‌های دفاعی، نوشت: «اگر راهبرد فشار حداکثری با هدف وادارسازی ایران به پذیرش تمام و کمال خواسته‌های آمریکا طراحی شده باشد، در آن صورت این راهبرد کاملاً شکست خورده است؛ سیاست فشار حداکثری که «پرایان هوک» هم به اجرا گذاشت، بر پایه یک فرضیه بسیار مهم



خراب کردند و این امام بزرگوار غریب است. امام جمعه شیراز با بیان اینکه شیعه باید با برپایی جشن باشکوه نشان دهند که این امام در دل‌ها زنده هستند، گفت: نکته دیگر مقام شامخ امام حسن (ع) است که برای همه ما درس‌آموز است.

آیت‌ا… دژکام، با بیان اینکه امام حسین(ع) ۲۰ سال از امام حسن (ع) که امام زمان بود اطاعت کرد و این یعنی ولایت‌پذیری افزود: همه باید ولایت را اطاعت کنند ولو امام مضموم باشد، حرف ولی امر را ضایع نباید بکنیم.

وی با تأکید بر اینکه دو امام و دو حجت در یک زمان جمع نمی‌شود، بیان کرد: در زمان غیبت حجت بر ما امام خامنه‌ای است، تفرقه افکندن در زمینه ولایت معنا ندارد. امام جمعه شیراز با بیان اینکه از روز میلاد امام حسن(ع) تا شهادت امام علی(ع) گرامیداشت و رسیدگی به محرومان و ایتام است، عنوان کرد: برنامه برای رسیدگی به محرومان در نظر گرفته شود، مردم در سختی هستند گرانی فرآینده می‌شود. وی با بیان اینکه دولت‌ها هر چقدر قوی باشند نمی‌توانند همه مشکلات را حل کنند، گفت: مردم با کمک به یکدیگر باید از این سختی‌ها کم کنند، چون هر چه در راه خدا بدهید چندین برابر خدا حمایت می‌کند

چون عملیات تحدیدی شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۴۴۴ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸ فارس گراش ملکی آقای جعفر سعادت فرزند محمد و دیگر شرکا به سهام معین باید تحدید آگهی شود و بر حسب تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۱۹ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود ارتقافی بااستناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بادره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۱/۰۱/۲۸
هدایت اله رحیمی درازی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش
م/الف/۷۵

بنا نهاده شده بود»

فشار حداکثری در قبال ایران شکست خورد

پایگاه «بیزنس اینسایدر» در گزارشی به موضع‌گیری دولت آمریکا در قبال برجام پرداخت و نوشت: «جو بایدن با وجود ادعا برای بازگشت به توافق هسته‌ای، از زمان روی کار آمدن خود اقدامی برای بازگشت به این توافق انجام نداده است.»

این گزارش آورده است: «زمانی که در سال ۲۰۱۸ دولت وقت آمریکا از توافق هسته‌ای خارج شد، ایران به این توافق پایبند بود؛ ترامپ به عنوان بخشی از کمپین فشار حداکثری، تحریم‌ها علیه ایران را با هدف ایجاد توافقی بهتر احیا کرد.»

نویسنده این گزارش، رویکرد ترامپ در قبال ایران را «شکست حداکثری» توصیف کرده و می‌نویسد: «طرح ترامپ شکست حداکثری بود و پاسخی قابل پیش‌بینی دریافت کرد؛ تهران خیلی زود اقدام به راه اندازی مجدد برنامه هسته‌ای خود کرد و از جمله غنی‌سازی اورانیوم بیش از حد توافق شده را آغاز کرد.»

شکست تمام عیار ترامپ

دونالد ترامپ در زمان حضور در کاخ سفید تمام تلاش خود را به کار بست تا با اعمال سیاست‌های فشار حداکثری ایران را در بن بست قرار دهد، اما در اصل او به بن بست خورد و کار به جایی رسید که در همان مقطع برخی از رسانه‌های آمریکا ضمن انتقاد از سیاست‌های ترامپ تروریست، سیاست‌های او در قبال ایران را شکست تمام عیار او توصیف کردند.

در همین راستا نیویورک تایمز به قلم «نیکلاس کریستف» نوشت: «به نظر می‌رسد که ترامپ در یک دنیای فانتزی زندگی می‌کند که در آن اقدامی، چون ترک توافق هسته‌ای به همراه اعمال تحریم‌ها و توثیق‌های تهدیدآمیز، ایران را به دست کشیدن از برنامه هسته‌ای‌اش وادار خواهد کرد. اما تکنیک‌های ترامپ در عمل خشم ایران را برانگیخته و آن را به واکنش وادار

کرد.»این روزنامه آمریکایی اعتراف می‌کند: «رویکرد فشار حداکثری ترامپ در رابطه با هر کشوری که اعمال شده، یک شکست تمام عیار بوده است.»

اعتراف فرانسه به شکست فشار حداکثری

آش فشار حداکثری آمریکایی‌ها علیه ایران به قدری شور شده بود که با واکنش فرانسوی‌ها هم روبه‌رو شد. «ژان ایو لودرایان»، وزیر خارجه فرانسه در گفتگویی به صراحت اعلام کرد: «کارزار حداکثر فشار علیه تهران، عملاً موفقیتی نداشته و تنها موجب افزایش ریسک و خطر است.»

کارزار فشار حداکثری شکستی مفتضحانه بود

«ند پرایس»، سخنگوی وزارت خارجه آمریکا در نشست خبری به شکست راهکار فشار حداکثری علیه ایران اشاره کرد و گفت: «واقعیت این است که دولت قبلی واشنگتن برای ما مجموعه‌ای از گزینه‌های وحشتناک باقی گذاشت. کارزار فشار حداکثری یک شکست مفتضحانه بود و خلاف هر آنچه در آن وعده داده شده بود، اتفاق افتاد»

«بایدن» با اعمال فشار حداکثری به نتیجه‌ای نهمی‌رسد

پایگاه «واشنگتن پست»، هم در مطلبی با عنوان «زمان تصمیم‌گیری برای آمریکا و ایران فرارسیده است» ضمن اشاره به کمپین موسوم به فشار حداکثری «دونالد ترامپ»، رئیس‌جمهور پیشین آمریکا، نوشت: «حقیقت مسلم این است که ثابت شده فشار حداکثری، به یک شکست حداکثری رسید. جو بایدن با ادامه این سیاست نتیجه‌ای نخواهد گرفت.»

بی‌حاصلی فشار‌های حداکثری آمریکا علیه ایران

پایگاه «نشنال این ترست» رسانه دیگر آمریکایی بود که به صراحت به شکست سیاست‌های فشار حداکثری ساکنان کاخ سفید علیه ایران اعتراف کرد و نوشت: کمپین فشار حداکثری آمریکا در دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده با شکست مواجه شده و نتیجه‌ای برای واشنگتن در پی نداشته است.در این گزارش آمده بود: «خروج آمریکا از توافق هسته‌ای نتوانست تغییری در فعالیت‌های ایران ایجاد کند؛ بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۰ دولت آمریکا تقریباً تحریم‌ها علیه گروه‌های تحت حمایت ایران را دو برابر کرد، اما فشارهای بی‌وقفه نتوانست تغییری در سیاست خارجی ایران ایجاد کند.» اعتراف مسئولان و رسانه‌های آمریکایی و حتی متحدان آن‌ها در کشورهای غربی ثابت می‌کند که اعمال سیاست‌های فشار حداکثری علیه ایران از سوی آمریکایی‌ها، فارغ از مستأجران کاخ سفید شکست خورده است و این اعتراف آن‌ها را نباید فراموش کرد.

منبع: مهر

امام جمعه شیراز: دستگاه اجرایی نیاز به تحول دارند

کلی کاری نکند نشان از ضعف این دستگاه است.

امام جمعه شیراز با بیان اینکه میزی که سخن و فرمان رهبر را اجرا نکند غضب است وی با اشاره به گرامیداشت روز ارتش در ۲۹ فروردین بیان کرد: زحمت ارتش باید مورد تقدیر قرار بگیرد، رشد معنوی نیروهای ارتش و حراست از مرزها جای افتخار دارد. امام جمعه شیراز در ادامه با اشاره به سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی که رهبری ابلاغ کردند، گفت: رهبری فرمودند که باید برای عدالت، کرامت انسان‌ها و حمایت از اقشار ضعیف و ایجاد رفاه عمومی در جمهوری اسلامی کاری انجام شود.

وی با بیان اینکه تحقق حکومت اسلامی زمان‌بر است، افزود: سیاست‌ها باید مرتب بررسی و ابلاغ شود که تا اجرای این سیاست زمان‌بر است؛ دستگاه‌های اجرایی نسبت به اجرای سیاست‌ها آرام و کند است. وی با بیان اینکه دستگاه‌های اجرایی نیاز به تحول دارد، گفت: توقع از دولت مردمی این است که سازمان برنامه و بودجه برای اجرایی کردن سیاست‌های کلی با جدیت وارد عمل شود، اگر چشم سازمان برنامه و بودجه به دستور رهبر نباشد و برای اجرای سیاست‌های

یکشنبه ۱۴۰۱/۰۱/۲۸ - پانزدهم رمضان المبارک ۱۴۴۳ - سال سی ام - شماره ۱۹۱۹

نکته‌های مهم در نامه سرگشاده امام به هویدا



گویندگان و نویسندگان بدهید، جرایم شما برملا خواهد شد؛ قدرت آزادی ندان ندارید «و الخائن خائف». سلب آزادی مطبوعات و دیکنه کردن سازمان به اصطلاح امنیت، سند عقب‌افتادگی است. هر چندی جشن گرفتن برای اموری که در کشورهای دیگر اسمی از آن نیست با تحمیل خرج‌های کمر شکن به ملت، سند دیگری است. تسلیم به خواسته‌های دولت پوشالی اسرائیل و به خطر انداختن اقتصاد مملکت، سند ضعف و نوکری است و سند حاکمیت و مسلمین است. اعطای مصونیت به اجانب، سند بزرگ عقب‌افتادگی و بی حیثیتی و تسلیم بی قید و شرط است. شما می‌دانید با تصویب این طرح چه خیانتی به این مملکت و سند ضحاکت و چه ضربه‌ای به استقلال این مملکت زده اید؟ البته مخالف این طرح، خائن و مستحق تبعید است!؟

آقای هویدا، نطق‌های اسفانگیزی که مع‌الاسف طبع شده است متضمن بعضی اعتراضات است که

به اساس استقلال کشور لطمه می‌زند که اینجانب در تذکرش عار دارم. چرا جلوگیری از طبع و نشر این کتاب‌ها نمی‌کنید؟ عمداً با حیثیت این کشور بازی می‌کنید یا نمی‌توانید با این مغزهای میوب ادراک کنید؟ آیا علمای اسلام که حافظ استقلال و تمامیت کشورهای اسلامی هستند، گمانی جز نصیحت دارند؟ آیا حوزه‌های علمی، غیر از خدمت به اسلام و مسلمین و کشورهای اسلامی گناهی دارند؟ اجانب این‌ها را سد راه نفوذ خود می‌دانند و به انهدام و اضمحلال آن‌ها کمر بسته و شماها مجری احکام دیگران و محکوم دلار هستید. کوبیدن حوزه‌های علمیه و محکوم مسلمانحه به مدرسهٔ فیضیه و صحن مطهر قم، کشتار دسته جمعی ۱۵ خرداد جز خدمت کورکورانه به صاحبان دلار چه اسمی دارد؟ فشار به مراجع اسلام و علمای اعلام و محصلین حوزه‌های علمیه و تاخت و تاز به دانشگاه جز خدمت به اجنب چه نتیجه داشت؟ آن‌ها نمی‌خواهند قرآن کریم و احکام آن حاکم بر ملل اسلامی باشد تا ذخایر آن‌ها را به بغما ببرند و کسی حرفی نزند و در عوض آن‌ها را تحت مصونیت دهد؛ آن‌ها نمی‌خواهند ما در بین ملت آزاد باشیم و گویندگان ما آزاد باشند و شماها مع‌الاسف مأمور اجرا هستید؛ مأمور چشم و گوش بسته؛ مأمور بی، چون و چرا. حوزه‌های علمیه، سپاه دانش و اخلاق و درستی بوده و هست به معنای واقعی؛ نه گزارف و صرف تبلیغ. شماها اگر دانش دوست هستید، چرا حملهٔ وحشیانه به مراکز دانش می‌کنید؟ چرا مدرسهٔ فیضیه و دانشگاه را به خاک و خون می‌کشید؟ چرا محصلین علوم دینیه را یک روز راحت نمی‌گذارید؟ چرا با دانشجویان در خارج داخل این نحو معامله می‌کنید؟آقای هویدا، من وظیفه دارم شماها را نصیحت کنم، شماها از این ملت و در این آب و خاک پرورش پیدا کرده و صاحب عناوین شده اید. اینقدر با حیثیت این ملت بازی نکنید به جای این همه گزارف و جنجال، خمتی به این سر و پا برهنه‌ها کنید یا لاقل اینقدر با بهانه‌های مختلف آن‌ها را رنج ندهید. از این کسبه بی بضاعت اینقدر اخاذی نکنید؛ اینقدر برای رضای شهوات دیگران به علمای ملت و محصلین و دانشجوین فشار نیآورید؛ با اسرائیل دشمن اسلام و مسلمین، آواره کنندهٔ بیش از یک میلیون مسلم بی‌پناه، پیمان برادری ننبدید؛ وساطت مسلمین را درجرحه‌دار نکنید؛ دست اسرائیل و عمال خائن آن را به بازار مسلمین بیش از این باز نکنید؛ اقتصاد کشور را به خاطر اسرائیل و عمال آن به خطر نیندازید؛ فرهنگ را فدای هوس آن‌ها ننمایید؛ از خدای بزرگ برترسید؛ دخترهای جوان گول‌خورده را به سربازخانه‌ها نبرید؛ به نوامیس مسلمین خیانت نکنید. آیا این حقیقت تلخ را که قبلاً انکار کردید فرهنگ می‌باشید؛ ناظر فقدان ضروریات اولیهٔ زندگی در غالب دهات نزدیک به مرکز، هر رسد فقرهنگ می‌کنید؟ آیا این مستحقی نیست؟ شاید جشن سالم، حمام، وسایل بهداشت هستند؛ ناظر ترویج فساد اخلاقی، سلب امانت و دیانت در اعماق دهکده‌هایی هستند؛ ناظر تشکیل صندوق به اسم تعاون و غارتگری مأمورین از دهقان گول خورده و پشیمان هستند؛ بالاخره ناظر جسرها و ارباب تبعیدهای غیر قانونی هستند و در خوشی و عیاشی و بازی‌های فحلت‌آور غوطه خورده به قبرستانی که نامش ایران است فاتحه می‌خوانید. چطور وجدان خودتان را راضی می‌کنید برای حکومت زودگذر اینقدر چالپوشی

از اجانب کرده، ذخایر ملت را به رایگان و یا مقداری ناخیز تسلیم آن‌ها نموده و ظلم و ستم به زیردستان یعنی ملت بدبخت می‌کنید؟ چرا راضی می‌شوید حکومت خود و مملکت اسلام را عقب افتاده به دنیا معرفی ننمایید؟ نقض قانون اساسی سند عقب‌افتادگی است. فراندنم غیر قانونی و در عین حال قلابی سند عقب ماندگی است. از آن‌گذاشتن ملت را برای انتخاب وکیل، نصب اشخاص معلوم‌الحال را به دستور دیگران – بی دخالت ملت – دلیل ضعف و عقب‌افتادگی است. شماها می‌دانید اگر ملت سرنوشت خود را در دست بگیرد، وضع شماها این نحو نیست و باید تا آخر کنار بروید؛ و اگر ده روز آزادی به

۴ محرم الحرام ۸۷

روح… الموسوی الخمینی

ضرب المثل های انگلیسی

English

do When you are in Rome,do as the Romans
خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو.

He builds castles in the air.
او خیال های خام در سر دارد.

Knowledge is power.
توانا بود هر که که دانا بود.

His days are numbered.
پیمان‌ه اش پر شده است.

All roads lead to Rome.
به هر کجا که روی آسمان همین رنگه.

Fish in troubled waters.
از آب گل آلود ماهی گرفتن.

No pains ,gains.
نابرده رنج گنج میسر نمی شود.

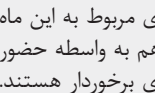
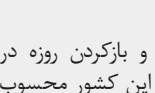
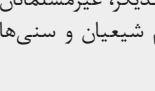
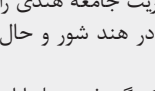
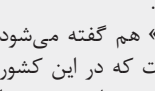
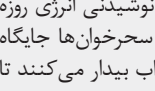
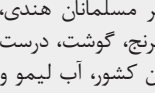
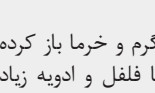
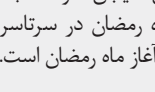
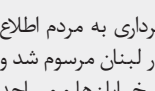
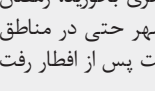
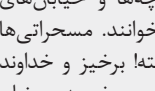
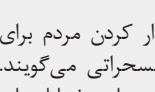
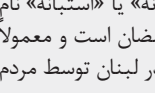
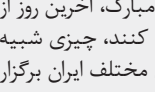
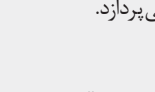
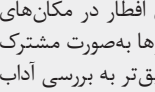
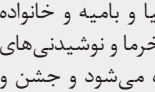
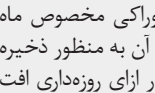
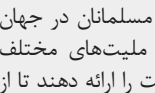
Where there is a will there is a way.
خواستن توانستن است.

Money doesn't grow on the tree.
پول علف خرس نیست.

After theat the doctor.
نوش دارو بعد از مرگ سهراب



سید عبدالحسین واعظ زاده



کشیدن تصاویر مختلف به حالت ثابت و یا در حال حرکت بیانگر شخصیت کودک در یک محیط هم‌نواخت است.

کودکی که نقاشی هایش، تصاویر در حرکت را معرفی می‌کند، معمولاً فردی باهوش و فعال بوده و نسبت به همسالان و هم کلاسی‌های خود اجتماعی‌تر است. ایده حرکت، قیل از آنکه کودک به پنج سالگی برسد به وسیله تقسیم بندی و تجزیه بعضی عناصرثابت پدید می‌آید، ولی در سنین پنج

یا شش سالگی همین ایده حرکت پاکشیده شدن بازوهای تصویر به سوی یک شیء یا شخص مورد نظر کودک نشان داده می‌شود. در نقاشی‌های بعدی بازوهای تصویرحالت صاف و سخت بودن خود را از دست می‌دهند ونرم‌تر می‌شوند وپالای آرنج نیز خمیدگی پیدا می‌کند. اگه کودک بخواهد حرکت را در دیگر اعضای بدن نشان دهد پاها بیش از بقیه اندام‌ها توجه او را جلب می‌کنند و در جهت حرکتی کشیده و طولانی ترمی شود، سپس تصویر آدمکی که کودک رسم کرده در جهت حرکت چرخشی هدایت می‌شود و چهره چرخشی یا واضح‌تر مطرح شود فرم صورتک نقاشی کودک به (نیم رخ) نشان داده می‌شود.

بعد از آن وقتی که کودک از سن شش سالگی می‌گذرد، یکی از طریق بیان حرکت که در نقاشی‌های او زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد، نمایش تصویربه حالت (نیم‌رخ) نشان داده

مفهوم چهره‌ها در نقاشی کودکان



می‌شود.

یکی از راه‌های بیان حرکت در نقاشی‌های کودک که زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد بعد از شش سالگی، نمایش تصاویر به حالت نیم رخ است، بنابر تحقیق «پروودومو» کودک بعد از پنج یا شش سالگی، در حالی که واقعیت‌های خارجی را بیشتر برسی کرده برای نمایش حرکت در نقاشی‌های خود بیشتر از نیم رخ استفاده می‌کند تا بتواند پویایی تصاویر را بهتر به نمایش گذارد. کودک هرگز در عمل، برای نمایش حالت نیم رخ سر تصویر را ابتدا به طرف چپ یا راست نمی‌چرخاند، بلکه نخستین بار بازوهای کشیده شده به طرف چپ کشیده می‌شود و سپس حالتی نیم رخ به خود می‌گیرند، در حالی که دیگر اندام‌ها و صورت نیز به حالت روبه رو باقی می‌مانند. بعدها کم کم، به مرور زمان پاها و بقیه اندام‌ها نیز درجهت حرکت بازوها کشیده می‌شوند، در هر حال، سر آخرین قسمتی است که با بقیه اندام‌ها همانند می‌شود و به حالت نیم رخ در می‌آید.

حالت نیم رخ همیشه به طرف چپ نشان داده

می‌شود و این موضوع برای آن‌هایی که از چپ به راست یا برعکس از راست به چپ می‌نویسند نیز صادق است. بنابه نوشته زازو (zazzo) این خصوصیات ذاتی است و در ارتباط باعضلات دست پدید می‌آید و سبب می‌شود که کودکان خطوط را از بالا به پایین ودر جهت خلاف حرکت ساعت ترسیم کنند.

در مدت زمانی که نقاشی کودک از نمایش تصاویر در حالت روبه رو تا

نیم رخ کامل به صورت می‌گیرد، کودک بدون‌در نظرگرفتن پرسپکتیو شکل‌هایی رسم می‌کند که حالت غیر عقلانی دارند، زیرا بعضی از اندام‌ها در حالت نیم رخ و دیگر اندام‌ها از روبه رو نمایش داده می‌شود و این موضوع باعث پدید آمدن شکل‌های نامناسب و بامزه در نقاشی کودکان می‌شود. به عنوان مثال از نظر کودک نمایش تصویر به حالت نیم رخ ممکن است با تغییر جهت بینی به طرف چشم و بدن تغییر جهت چشم‌ها و دهان و با حذف یک چشم و با قرار دادن چشم دیگر ممکن است کودک برای نمایش نیم رخ یک قسمت

ازدایره چهره را حذف کند.

همه این نکات بیانگر آن است که درک کودک از تصویر نیم رخ به طور تدریجی با تغییر جابه جایی اندام‌های صورت انجام می‌گیرد و برای نمایش تمام بدن نیز از همین روش استفاده می‌کنند.

نگین وکیلی، پژوهشگر حوزه نقاشی و خلاقیت در کودکان

اقرار به اشتباه

انسان برای رسیدن به کمال وموفقیت ابتدا باید به اصل خودشناسی وانسان شناسی برسد زیرا تا فرد خود واهداف خود را نشناسد راههای رسیدن به آنها را درنمی یابد. درراه رسیدن به انسان شناسی وخصوصیات فردی باید تلاش و تمرین نمود واکر بتوان کودکان را ازهمان سنین کودکی با اصول و فضائل انسانی بارور کرد ومدام تمرین داد بسیاری از فضائل با کودک عجین می شوند و وقتی کسی با خصوصیتی بزرگ شد دیگردربزرگسالی تمرین سختی نخواهد داشت وبه راحتی اصول رفتار فردی واجتماعی را می پذیرد ورعایت می نماید. یکی ازاصولی که باید پذیرفت این است که انسان جایزالخطاست و کمال مطلق نیست. پذیرش این اصل بسیاری از خودخواهی ها و غرورها را ازبین می برد. منشا بسیاری ازاختلافات این است که هر یک ازطرفین خود و یا رفتارخود را کاملاً صحیح و به جا می پندارد و برسراین عقیده پافشاری می نماید و دربعضی شرایط فرد حاضر به قبول هیچ نظریه و یا تغییر در رفتار خود هم نیست که همین امر سبب بسیاری از لجبازی ها و بگو مگوها می گردد. افرادی که خودخواه و مغرور نباشند و خود را کمال مطلق ندانند قبول دارند که انسان جایزالخطاست و راحت تر می توانند به اشتباهات خود اقرار کنند. اقرار به اشتباه پیامدهای مثبتی دربردارد، مثلاً فرد سعی می کند خطای خود را تکرار نکند و یا درصدد جبران برآید و یا حداقل بصورت لفظی عذرخواهی کند. که هریک ازاین موارد سبب می شوددیگران در مقابل فرد انعطاف بیشتری داشته و گذشت وچشم پوشی از گناه را راحت تر بپذیرند. ولی وقتی فردی با لجابت همه اعمال خود را درست می پندارد دیگران نیز در برابرش جبهه گیری کرده و پیامدهای منفی چون لجابت ، مقابله به مثل و یا بحث و جدلهای بی مورد و کدورت و … پدید می آید.

گاهی افراد تصور می کنند اقرار به اشتباه سبب کم شدن اقتدارویا ضعف شخصیتشان می شود درحالی که برعکس این تصور می توان گفت کسی که بتواند به خطای خود اعتراف کند نشان می دهد که از یک دید وسیعی برخوردار است که قادر است تمام زوایای بیرونی و درونی خود را ببیند و حتی مورد قضاوت قرار دهد و این که دارای یک حس عدالت خواهی در درون خود می باشد و عاری از خودخواهی های انسانی است و اینها همه نشان دهنده یک شخصیت والای انسانی است و برکرامت و منزلت انسان می افزاید و مردم نیز نسبت به چنین افرادی محبت بیشتری احساس می نمایند.

اقرار به اشتباه در تمام روابط دو طرفه انسانی بخصوص روابط زناشویی تاثیر بسزایی دارد زیرا وقتی فردی به خطایی اعتراف کرد وعذرخواهی نمود دیگرفرد مقابل نیازی نمی بیند که بخواهد او را محاکمه و یا قضاوت نماید و به خودی خود بسیاری از مشکلات حل می شوند و بحث ها و جدل ها و لجبازی ها و خودخواهی های جای خود را به منطق و گذشت و محبت و دوستی می دهند. پس یاد بگیریم هر زمان متوجه اشتباهات خود شدیم شجاعت اقرار کردن را داشته باشیم . و یاد بگیریم وقتی دوستی خودش اقرار به خطایش نمود دلایل و توجیهاتش را بشنویم و فرصتی دوباره به او بدهیم و گذشت و فداکاری را نیزهمیشه مد نظر داشته باشیم.

دیدن کنند. با وجود نژادها و خیل زیاد بودائیان، هندوها و مسیحیان، اما ایهت خاص ماه مبارک رمضان در این کشور، علاقه‌مندی برخی غیر مسلمانان را به روزه‌داری بر می‌انگیزد تا یک روز را به روزه‌داری مشغول باشند. آتش بازی در شب آغازین ماه مبارک رمضان، چراغانی کردن خیابان‌ها و آذین بندی معابر از جمله دیگر اقدام‌های مردم در ابراز شادی برای ماه مبارک رمضان است.

حضور بیش از پیش مردم مالزی در مساجد، توجه ویژه به قرآن کریم، تلاش برای حفظ آن، برگزاری جشن‌های رمضان و… از جمله برنامه‌های ویژه ماه مبارک رمضان در مالزی به شمار می‌رود. مردم این کشور در ماه رمضان مراسم و آداب و رسوم خاصی دارند که گسترانین سفره‌های افطاری با خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مخصوص این ماه که در دیگر ماه‌های سال دیده نم شود از جمله این آداب و رسوم محسوب می‌شود. بیشتر مسلمان‌های مالزی در مساجد افطار می‌کنند و نماز را به جماعت می‌خوانند، برخی نیز به اتفاق خانواده افطار می‌خورند. در مسجدها غذای «شوربای برنج» که غذای معروف ماه رمضان در کشور مالزی است با برنج و گوشت گوسفند یا مرغ و گاهی با انواع سبزیجات طبخ و به طور رایگان در میان نیازمندان توزیع می‌شود.

اندونزی

ماه مبارک رمضان، برای مسمانان اندونزی ماه جشن و شادی است. شادمانی‌های شبانه، تفریحات، بازی‌های مختلف و غذاهای متنوع، همه جزئی از فرهنگ مردم اندونزی در این ماه به شمار می‌آید. پس از رؤیت هلال ماه رمضان در این کشور، تعدادی از افراد تا صبح در مسجد می‌مانند و طبل می‌زنند و به این نحو آغاز ماه مبارک را به دیگران اعلام می‌کنند.

اندونزیایی‌ها مراسمی هم دارند به نام «حلال به حلال» به معنی روز مصالحه و آشتی که در مساجد برگزار می‌شود. یک شب و روز در اندونزی، به عنوان شب نزول قرآن و روز نزول قرآن شناخته می‌شود. مراسم ویژه‌ای هم به این مناسبت در قصر ریاست جمهوری اندونزی برگزار می‌شود. مراسم احیا، عبادت و آداب شب و روز نزول قرآن از رادیو و تلویزیون این کشور پخش می‌شود. مسلمانان اندونزی ۱۰ شب آخر ماه را به شب زنده‌داری و عبادت می‌گذرانند و معتقدند یکی از این شب‌ها شب قدر است.

مصر

اگرچه تمام شهرهای مصر برق دارند، اما هم‌چنان فانوس‌های رنگی نماد رمضان است. بازار این فانوس‌ها در ماه رمضان داغ است و مردم از آن‌ها برای تزئین خانه‌ها و کوچه‌ها بهره می‌گیرند. کودکان مصری هم با در دست داشتن این فانوس‌ها، سرودها و شعرهای معروف این ماه را می‌خوانند.

مسلمانان مصری پس از افطار و ادای نماز، در قهوه‌خانه‌ها و خیمه‌های رضائی، برای شب زنده داری و شرکت در مسابقه‌ها گردهم جمع می‌شوند. می‌دانستید ساختن «فانوس» در مصر یک رسم آبا و اجدادی است؟ البته واژه فانوس ریشه‌ای یونانی دارد، اما مصری‌ها با روشن کردن فانوس در ماه رمضان آن را تبدیل به یک سنت مصری کردند، سنتی که در زمان «معزالدین الله فاطمی»، چهارمین خلیفه فاطمی رایج شد. رسم روشن کردن فانوس در ماه رمضان به کشورهای دیگر مثل سوریه و فلسطین هم رسیده و به صنعت فانوس‌سازی مصر هم رونق بخشیده است. در این میان تزئین خیابان‌ها، نخستین نشانه از آغاز ماه رمضان در کشور مصر است، کشوری که بیش از ۹۰ درصد جمعیت آن را مسلمانان تشکیل می‌دهند.

افغانستان

مردم افغانستان به پیشواز ماه مبارک رمضان می‌روند و هر ساله به این امر مباردت می‌ورزند. روز نخست رمضان تعطیل اعلام می‌شود و مسلمانان آماده برپایی مراسم مخصوص این ماه در کشور خود می‌شوند. روزه داری در فرهنگ عامه افغانستان، جایگاه خاصی داشته و محفل‌های دعا، نیایش، موعظه و حکمت در مسجدها و مکان‌های مقدس دینی و مذهبی رواج دارد. تلاوت و ختم قرآن کریم از مهم‌ترین آدابی به شمار می‌رود که مردم افغان در ماه مبارک رمضان به آن توجه ویژه‌ای دارند، افطاری دادن به مستمندان و کمک به آن‌ها در این کشور مرسوم است و بیشتر مساجد این کشور در شب‌های ماه مبارک افطاری می‌دهند.

آداب مهمانی خدا در میان ملت‌های مختلف

مردم ترکیه معمولاً در ماه رمضان نماز صبح و مغرب در مساجد و به صورت جماعت می‌خوانند. برپایی سفره‌های سحر و افطار در مساجد ترکیه، باشکوه تمام انجام می‌شود.

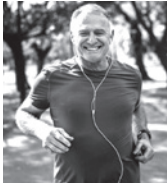
مالزی

کشوری که ۶۱/۳ درصد جمعیت آن را مسلمانان تشکیل می‌دهند، در ماه مبارک رمضان چهره خاصی به خود می‌گیرد تا جایی که در این ایام خبرنگاران بسیاری به این کشور می‌آیند تا از مراسم و جشن‌های آن‌ها

یکی از مراسمی که شور و هیجان خاصی را به روزه داران به خصوص در زمان سحر می‌دهد، «چاوشی خوانی» به سیاق سنتی آن است. در این ماه برخی از شبکه‌های تلویزیونی ترکیه نیز با تدارک پخش برنامه‌های خاص به استقبال این ماه می‌روند و اقدام به پخش برنامه‌های احکام و سربال‌های اسلامی قبل از افطار و هنگام سحر می‌کنند. طبق رسمی قدیمی در ترکیه همسایه‌ها هنوز هم همدیگر را برای سحر بیدار می‌کنند و پیشرفت تکنولوژی هم این رسم زیبا را از یاد نبرده است.

توصیه هایی برای مراقبت از سلامت روان

فردی که می‌تواند به فشارهای معمول زندگی روزمره غلبه کند و یک زندگی مستقل داشته باشد را می‌توان به عنوان یک فرد دارای سلامت روان معرفی کرد.مراقبت از خود و به ویژه مراقبت از «سلامت روان»، امری مهم در طول زندگی هر فرد محسوب می‌شود. ایجاد تغییرات ساده در نحوه زندگی، نیازی به صرف هزینه‌های گزاف و زمان زیادی ندارد، بلکه می‌توان حتی با انجام راهکارهای ساده نیز قدمی را در جهت ایجاد تغییراتی در زندگی برداشت.



گفتار درمانی چیست و چه افرادی به گفتار درمانی نیاز دارند؟

گفتار درمانی زیرمجموعه ای از رشته های توانبخشی می باشد که به آسیب شناسی ، ارزیابی و درمان اختلالات مختلف مرتبط با گفتار و زبان می پردازد و به فردی که در این رشته تحصیل می کند گفتاردرمانگر می گویند . نکته ای که گاهای والدین به اشتباه برداشت می کنند یکسان بودن دو رشته گفتاردرمانی و روانشناسی است، در صورتی که این دو رشته کاملا مجزا از هم هستند که در ادامه به بررسی کامل تر حیطه های فعالیت رشته گفتاردرمانی خواهیم پرداخت .

حیطه های فعالیت گفتار درمانی

به صورت کلی گفتاردرمانگران می توانند به ارزیابی و درمان هر گونه اختلالات گفتاری و زبانی از سنین کودکی تا بزرگسالی بپردازند . گستردگی فعالیت در این رشته می تواند برای هر شخصی جذاب باشد چرا که گفتاردرمانگران می توانند بر اساس علاقه خود در هر کدام از حیطه های رشته به صورت تخصصی مشغول به فعالیت شوند .

در زیر به بررسی و معرفی مختصر چند حیطه از اختلالات گفتاری و زبانی مرتبط با رشته گفتاردرمانی می پردازیم تا بیشتر با این رشته از توانبخشی آشنا شویم :

اوتیسم : یکی از اختلالات روانپزشکی نسبتا شایع و رو به رشد در کودکان، که گفتاردرمانگران به بازتوانی اختلالات گفتاری و زبانی در آن میپردازند

لکنت : علامت های آشکاری چون تکرار، کشیده گویی و قفل که می تواند حکمی بر بروز لکنت در کودکان باشد

تاخیر های رشدی : هر گونه تاخیرهای گفتاری و زبانی در کودکان را باید جدی گرفت و سریعاً برای بررسی های دقیق تر به گفتاردرمانگر مراجعه نمود .

اختلالات تولیدی و تلفظی

اختلال افسردگی در حدود ۷ درصد از کودکان دارای اختلال طیف اتیسم را تحت تاثیر قرار میدهد. افسردگی در این کودکان با افزایش سن، نقایص ذهنی افزایش می یابد. از علائم وجود افسردگی در کودک مبتلا به اتیسم می توان به از دست رفتن علاقه به فعالیت هایی که پیش از این کودک به آنها علاقه داشته، احساس خستگی و غم شدید و گریه های مکرر، رفتارهای شدیداً تکراری و اجباری، احساس خشم یا بروز رفتارهای پر خاشگرانه بیش از قبل، شروع آسیب زدن به خود مثلاً گاز گرفتن دست خود، صحبت کردن درباره صدمه زدن به خود و خودکشی.

کودکان مبتلا به اختلال طیف اتیسم، ضعف های شدیدی در تعاملات اجتماعی دارند. این کودکان معمولاً تمایلی برای برقراری ارتباط با دیگران نشان نمی دهند، اغلب در موقعیت های اجتماعی تماس چشمی ندارند و از آن دوری می کنند، احساسات دیگران را درک نمی کنند، و حس همدردی و همدلی در آنها وجود ندارد. بنابراین قادر به دوست یابی و برقراری ارتباط نمی باشند و همین امر سبب بروز این مشکل از مشکلات رفتاری کودکان اتیسم میشود.

اغلب کودکان دارای اختلالات طیف اوتیسم دوستی ندارند، با اطرافیان رابطه برقرار نمی کنند و میلی به شرکت در فعالیت های ورزشی ندارند و گاهی دچار کمبود شدید عزت نفس و اعتماد به نفس می شوند.

عزت نفس این کودکان را می توان از طریق ورزش و تمرینات بدنی و تنفسی افزایش داد. ورزش نه تنها بر سلامت جسمی و روحی موثر است، بلکه سبب کاهش سایر مشکلات رفتاری کودکان اتیسم نیز می شود و رفتارهای ناسازگارانه این کودکان را نیز کاهش می دهد.

مشکلات رفتاری کودکان اوتیسم

این دسته از مشکلات در درون فرد احساس می شوند و بیش از آنکه اطرافیان را به زحمت بیناندازد، موجب آزار و اذیت خود کودک می شوند. برخی اصلی این رفتارها، اختلال خلق است. از جمله این رفتارها در زیر مجموعه مشکلات رفتاری کودکان اتیسم می توان موارد زیر را نام برد :

۵۰ درصد یادگیری در ۴ سالگی شکل می گیرد

همه محققان موافق اند که هر چه کودک زودتر شروع به یادگیری زبان دوم کند، بهتر است. برخی از محققان می گویند که مهارت های کسب زبان دوم در سن ۶ یا ۷ سالگی یا قبل از آن به اوج خود می رسد. برخی دیگر ادعا می کنند که این پنجره تا بلوغ ادامه می یابد، اما همه آن ها موافق اند که یادگیری زبان جدید برای کودک بعد از بلوغ بسیار دشوارتر است؛ این امر به دلیل تغییرات رشدی در مغز نوزادان و کودکان هنگام فراگیری زبان رخ می دهد. مطالعات دانشگاه هاروارد تأیید می کند که اگر کودکان زبان دوم را در سنین پایین تر یاد بگیرند خلاقیت، مهارت های تفکر انتقادی و انعطاف پذیری ذهن به طور قابل توجهی افزایش می یابد. اعتقاد بر این است که سال های پیش دبستانی به ویژه سه سال اول زندگی، دوره حیاتی در زندگی کودک است. این زمانی است که پایه های نگارش، تفکر و یادگیری گذاشته می شود.

تحقیقات نشان داده است که ۵۰ درصد از توانایی ما برای یادگیری در سن ۴ سالگی و ۳۰ درصد دیگر در سن ۸ سالگی توسعه می یابد. به

اهداف مهم برای کمک به رشد فردی در سال جدید



بسیاری از ما با اهداف سال جدید رابطه ی عشق/نفرت داریم. هیچ زمانی از سال به اندازه ی فصل بهار و شروع سال جدید برای بالا بردن انگیزه مناسب نیست، مثلاً برای رفتن به باشگاه، روی آوردن به رژیم غذایی سالم تر یا تمرین عادت سالمی که سالهاست قولش را به خودمان داده ایم. اما همه ی ما می دانیم که این آتش تغییر در آغاز سال نو به همان سرعت که روشن می شود ممکن است در ماه اردیبهشت خاموش شود.

چه می شود اگر بتوانیم به طور متفاوتی در سال نو هدف گذاری کنیم؟

حد و مرز تعیین کنید

اگر دقت کرده باشید همیشه در اینستاگرام پست های زیادی درباره ی تعیین حد و مرز دیده اید که انتشار همگی آن ها یک دلیل دارد: تعیین حد و مرز سبب می شود رشد فردی خودتان را در اولویت قرار دهید و به آن احترام بگذارید. تعیین مرز به شما امکان می دهد زندگی را طوری پیش ببرید که از آن احساس امنیت کنید و فضای زیادی برای رشد پیدا کنید. پس امسال وقت صرف کنید تا ببینید در چه حیطه هایی از زندگیتان به تعیین مرز نیاز دارید و مرزهای کنونی تان را دوباره ارزیابی کنید. گام های کوچک بردارید، برای شروع مرزهایی تعیین کنید که حفظ آن ها آسان است (مثلاً متعهد شدن به اینکه غیبت نکنید) و سپس به تدریج گام های بزرگ تری بردارید.

قدرتان بدنتان باشید

بیباید واقع بین باشی؛ اگر تا الان اول ورزش نبوده اید، پس این هدف که در سال جدید هر هفته از ۳ تا ۴ بار در هفته باشگاه بروید هدفی است که به احتمال زیاد با شکست مواجه خواهد شد. پس به جای یک هدف ورزشی غیرواقعی به اهداف دست یافتنی فکر کنید. اگر احساس سفتی می کنید یوگا یا اگر اندکی احساس بی قراری می کنید، تمام اهدافی را که تا اینجا معرفی کردیم همگی

پیاده روی می تواند جوابگوی نیاز بدن شما باشد. برای تغییر عادات غذایی هم همین رویکرد متعادل را داشته باشید و بخاطر کمی زیاده روی در خوردن به خودتان سخت نگیرید. اگر قادران بدنتان باشید می توانید متوجه نیازهای آن شوید. این هشیاری بهتر از هر رژیم سفت و سخت غذایی به رشد فردی و شناخت شما از خودتان کمک می کند.

افراط کتاب خوانی را مدیریت کنید

تعهد به بیشتر خواندن دقیقاً یک هدف یا تصمیم پیشگامانه برای سال نو نیست، بلکه از آن نوع اهداف است که همیشه از آن ها عقب می مانیم. پس چرا بخشی از زمان خواندن را به ترغیب رشد فردی خودمان اختصاص ندهیم؟ فرقی نمی کند که در یک سال می خواهید ۱۲ کتاب بخوانید یا ۳۰۰ کتاب، حداقل بخشی از آن کتاب ها را به موضوعاتی اختصاص دهید که مرزهای شما را اندکی تغییر دهد. می توانید در دامنه ی موضوعات مورد علاقه تان تغییر ایجاد کنید مثلاً اعتیاد به موضوعات جنایی را مدتی کنار بگذارید و کتاب هایی در زمینه ی رشد فردی بخوانید یا در جستجوی آثار نویسندگانی باشید که دیدگاه ها، تجربیات و آموخته هایشان با شما متفاوت است.

چیزهایی در دنبال کنید که حس خوبی به شما میدهد

تمام اهدافی را که تا اینجا معرفی کردیم همگی

زمان یادگیری زبان دوم برای کودکان

همین دلیل است که سن ۴ سال بهترین زمان برای تشویق کودک به یادگیری زبان دوم است. با این حال، این بدان معنا نیست که ۸۰ درصد از دانش و یادگیری فرد قبل از ۸ سالگی شکل می گیرد بلکه به این معناست که کودکان مسیره های اصلی یادگیری خود را چند سال اول زندگی خود توسعه می دهند.

تسلط به زبان مادری شرط یادگیری زبان دوم است

کودکانی که هنوز تسلط کامل به زبان مادری ندارند، برخی حروف را به جای هم استفاده می کنند، حرف خاصی را نمی توانند تلفظ کنند و برخی کلمات را جابه جا می کنند، برای آموزش زبان دوم آماده نیستند و در چنین شرایطی والدین نباید کودک را مجبور به یادگیری زبان دوم کنند، زیرا در این صورت علاوه بر آنکه آموزش زبان اول با تأخیر همراه می شود، آموزش زبان دوم نیز طولانی و بی نتیجه خواهد شد. همچنین در کودکانی که زبان مادری غالب نشده و آموزش زبان دوم و سوم زود هنگام شروع شده است، اختلال یادگیری بیشتر دیده می شود. در واقع، زبان مادری یک توانایی برای یادگیری

کمبود اعتماد به نفس در شبکه های اجتماعی

۴. منتشر کردن تقریباً همه چیز در نظر بخش بزرگی از مردم طبیعی است که هر کار روتین و روزانه را پست کنیم. مشکلی با تمایل به داشتن حافظه و خاطره های خوب از لحظات شاد نیست، اما اگر شما بیشتر نگران نشان دادن آن بصورت روزانه به مردم هستید، پس احتمالاً آنقدر که تظاهر می کنید به شما خوش نمی گذرد. عادی باشید و سعی کنید خودتان کسی باشید که لذت می برید...

۲. گرایش ها

بخش بزرگی از آسیب شناسی مربوط به شخصیت، تمایل افراد به پذیرفته شدن توسط گروهی خاص و هم رنگ شدن با جماعتی، بدون فکر کردن به پیامدهای احتمالی است. دلیل شرکت کردن یک سری افراد در چالش ها و ترندهای بامزه در طول سال هم همین است. مشکل این است که برخی از آن ها می توانند سلامت روحی و یا فیزیکی فرد را دچار مشکل و صدمه کنند.

۳. میلیون ها آشنای ناآشنا

مفهوم دوستی در شبکه های اجتماعی کم کم تعریف شده، بطوریکه امروزه هر چه بیشتر فالوور داشته باشید محبوب تر بنظر می آید، فالورهایی که نه می شناسید، نه می توانید چیزی از آن ها بخواهید و صرفاً در طی زمان جمعشان کرده اید، تا یک عدد یا مدام بزرگ تر کنید. در آخر کسانی که دوست داریم و دوستانمان دارند فقط به تعداد انگشت های دست هستند...



تحقیقات نشان داده که یادگیری زبان دوم در سنین پایین فواید زیادی برای کودکان دارد.

تا دهه ۱۹۹۰، بسیاری از والدین آمریکایی به دلیل ترس از سردرگمی کودکان، از آموزش زبان دوم خودداری می کردند. در واقع تا سال ۱۹۹۹، محققان مقالاتی منتشر کرده بودند که ادعا می کردند آموزش زبان دوم به کودک قبل از تسلط بر زبان اول می تواند منجر به نیمه زبانی مضاعف شود؛ یعنی کودک در هیچ یک از دو زبان مهارت کامل پیدا نخواهد کرد. افرادی که این مکتب فکری را برای یادگیری زبان دوم دنبال می کنند، معتقدند که کودکان تا سن تقریباً ۱۱ تا ۱۳ سالگی نباید در معرض زبان دوم قرار گیرند.

اما تحقیقات به روز شده نشان می دهند که این ترس بی اساس است و برخی شواهد نشان می دهند که اگر بعد از ۱۰ سالگی شروع به یادگیری زبان دوم کنیم، ممکن است هرگز نتوانیم کاملاً دوزبانه شویم. همه این ها به این معناست که کودکان می توانند هم زمان دو زبان را یاد بگیرند و یادگیری زبان دوم در سنین پایین مزایای زیادی دارد.

مزایای یادگیری زبان دوم برای کودکان

اگر به فکر آموزش زبان دوم به کودکان هستید، فکر کردن به فوایدی که کسب این مهارت ممکن است برای فرزندتان در آینده به همراه داشته باشد، می تواند مفید باشد:

کودکانی که قبل از پنج سالگی زبان دیگری را یاد می گیرند از همان قسمت مغز برای یادگیری زبان دوم استفاده می کنند که برای یادگیری زبان مادری خود استفاده می کنند. تحقیقات نشان می دهد که یادگیری زبان دوم علاوه بر بهبود حافظه، تمرکز و توانایی انجام چند کار، مهارت های حل مسئله، تفکر انتقادی و گوش دادن را افزایش می دهد. کودکان مسلط به زبان های دیگر نیز نشانه هایی از افزایش خلاقیت و انعطاف پذیری ذهنی را نشان می دهند. مزایای شناختی یادگیری زبان، تأثیر مستقیمی بر پیشرفت تحصیلی کودک دارد. در مقایسه با کودکان بدون زبان اضافی، کودکان دوزبانه مهارت های خواندن، نوشتن و ریاضی را بهبود بخشیده اند و معمولاً در آزمون های استاندارد نمره بالاتری کسب می کنند؛ بنابراین برخلاف تصور رایج، کودکان خردسال با یادگیری چند زبان به طور هم زمان نه تنها گیج نمی شوند بلکه به دست آوردن زبان دوم در



اوایل زندگی، مغز را برای یادگیری چندین زبان دیگر آماده می کند و دنیایی از فرصت ها را برای آینده با می کند.



زبان دوم فراهم می کند؛ بنابراین کودکی که در زبان مادری مشکل داشته باشد، نمی تواند در یادگیری زبان دوم موفق عمل کند.

چند نکته مهم برای آموزش زبان دوم به کودکان

برای تشویق کودکان به یادگیری زبان دوم مهم ترین چیزی که والدین باید به آن توجه داشته باشند این است که زبان دوم را برای کودک سرگرم کننده کنید. فراگیری زبان دوم نباید به کلاس درس محدود شود بلکه والدین باید یادگیری زبان را با فعالیت های مبتنی بر بازی برای کودکان آسان و لذت بخش کنند. برای آموزش موفقیت آمیز و مؤثر زبان دوم به کودک لازم است به نکات زیر توجه کنید:

اجازه دهید یادگیری به طور طبیعی اتفاق بیفتد

از تحت فشار گذاشتن کودکان برای مطالعه، تمرین یا یادگیری کلمات جدید خودداری کنید. در عوض، سعی کنید فعالیت های ساده زبان دوم را برای کودکان پیش دبستانی در برنامه روزانه خود بگنجانید. سعی کنید آهنگ بخوانید یا قافیه های مهدکودک را به زبان دیگری بخوانید، برنامه های تلویزیونی و فیلم های دوزبانه را با هم تماشا کنید و بازی های روزمری دوزبانه انجام دهید.

فرزندتان را تشویق کنید که معلم شود

یکی از بهترین راه ها برای اینکه کودک بتواند چیزی را یاد بگیرد، کمک به آموزش دیگران است. از کودکان بخواهید مانند یک معلم از آموخته هایش به شما آموزش دهد. این روش علاوه بر اینکه تمرینی برای کودک است، منجر به بالا رفتن اعتماد به نفس او نیز می شود.

با جملات مثبت کودکان را تشویق کنید

هنگامی که فرزندتان تلاش می کند تا زبان دوم را یاد بگیرد، با استفاده از جملات مثبت مانند: «وای! چقدر خوب به درس دقت کردی تا تونستی یادگیری» یا «آفرین، چقدر خوب کلمات را یاد گرفتی» او را تشویق کنید.

باهم کتاب بخوانید

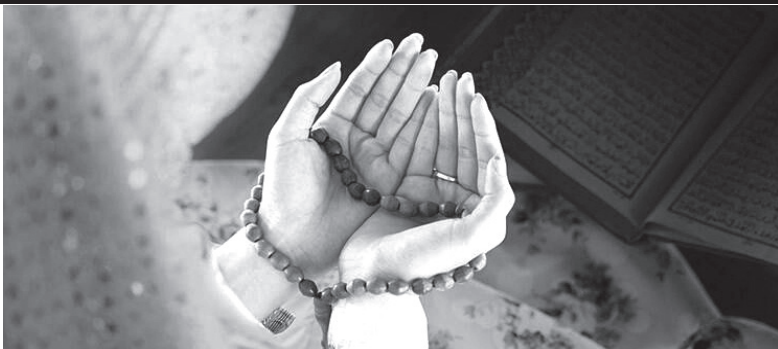
کتاب های دوزبانه می توانند دایره واژگان کودک شما را گسترش دهند و به او کمک کنند تا آگاهی و درک فرهنگ های مختلف را افزایش دهند.

فیلم و کارتون تماشا کنید

یکی دیگر از روش های یادگیری مفید، تماشای فیلم ها با زبان اصلی است. این روش یادگیری به بهبود ساختار تلفظ و جملات کودک شما کمک می کند.



رضایت بنده از خدا چگونه حاصل می‌شود؟



چگونه می‌توانیم نسبت به خداوند حقیقتاً رضایت داشته باشیم؟ از خدایبی خدا، دینش، دستوراتش، نحوه آفرینشمان، شرایط زندگی‌مان و...؟

آفرینش ما برای آن است که بندگی خدا کنیم، یعنی از او اطاعتی همه جانبه انجام دهیم. حال چه کسی می‌تواند چنین اطاعتی انجام دهد در حالی که هنوز خودش از خدا و دین او و دستورهایی که به بنده‌اش داده راضی نیست؟! حجت‌الاسلام محسن رفیعی وردجانی، کارشناس مذهبی، در این باره گفت: قیل از آن که خدای متعال، بنده خود را راضی کند آن فرد باید به فهم و جایگاهی برسد که خود از خدایش راضی و خشنود باشد؛ چنان که قرآن کریم خطاب به نفس مطمئنه می‌فرماید: «أَرْجَعِي إِلَيَّ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَُرْضِيَةً» (سوره فجر، آیه ۲۸) بازگرد به سوی پروردگار خویش خشنود خشنودشده.»

رضایت بنده از خدا چگونه حاصل می‌شود؟

پس اولین سؤال این است که چگونه می‌توانیم نسبت به خداوند حقیقتاً رضایت داشته باشیم؟ از خدایبی خدا، دینش، دستوراتش، نحوه آفرینشمان، شرایط زندگی‌مان و... چنین جایگاهی نیاز به تمرین و پرورش در قالب اردویی کارگاهی دارد. بی شک ماه مبارک رمضان، اردوی تربیتی و پرورشی خدای متعال برای مؤمنان است تا در ضیافتی معنوی و منحصر به فرد، فهم و عملکرد خود را برای نائل شدن به رضایت الهی ارتقاء دهند.

رضایت طلبی در آیین ادعیه ماه مبارک رمضان

در فرازی از مختصرترین دعای سحر و همچنین

مقابل خدا از بنده مؤمن خویش است؛ چنان که در دعای وداع با ماه مبارک رمضان به خیر بودن قضای الهی اعتراف می‌کنیم و می‌گوییم: «وَقَضَاؤُكَ خَيْرٌ؛ (صحیفه سجاده، دعای چهل‌وپنجم) و فرمانت خیر است»

ماه مبارک رمضان فرصتی برای جلب رضایت خدا است

ماه مبارک رمضان را فرصتی برای جلب رضایت خدا است، اردوی یک ماهه ماه مبارک رمضان که در آن شیاطین در غل و زنجیر می‌شوند. در این راستا پیامبر (ص) می‌فرماید: إِذَا طَلَعَ هَلَالُ شَهْرِ رَمَضَانَ غَلَّتْ مِرْدَةُ الشَّيَاطِينِ وَفَتَحَتْ أَبْوَابَ السَّمَاءِ وَأَبْوَابَ الْجَنَّةِ وَأَبْوَابَ الرَّحْمَةِ وَغَلَّتْ أَبْوَابُ النَّارِ. آن هنگام که هلال ماه رمضان سر برآورد، شیطان‌های رانده شده به زنجیر کشیده می‌شوند، درهای آسمان و درهای بهشت و درهای رحمت گشوده، و درهای دوزخ فرو بسته خواهد شد. (الکافی ط - الإسلامیة)، ج ۴، ص: ۶۷) به معنای آن است که فشار می‌جویم که بدانم هرگز چیزی به من نمی‌رسد، جز آنچه تو برایم مقرر کردی، مرا از زندگی به آنچه نصیب فرمودی خشنود ساز.»

خدا یا به آنچه نصیب کردی خشنودم ساز تا چیزی از کسی نخواهم

در دعای دیگر سحر نیز چنین مسألت می‌کنیم: «اللَّهُمَّ رَضِّنِي بِمَا قَسَمْتَ لِي حَتَّى لَا أَسْأَلَ أَحَدًا شَيْئًا» (مفاتیح الجنان، اعمال مشترک سحرهای ماه مبارک رمضان) خدایا، به آنچه نصیب کردی خشنودم ساز تا چیزی از کسی نخواهم.» این نکته بسیار جالبی است که حتی رضایت از اراده الهی نیز به عنوان درخواست مطرح می‌شود یعنی بنده از خدا می‌خواهد که او را نسبت به آنچه برای او مقدر کرده راضی کند. در توضیح این مطلب می‌توان گفت: رضایت، یک امر درونی است و اگر باطن انسان آلوده و تارک باشد طعم مقدرات الهی را تلخ یا نعوذ بالله ناعادلانه می‌بیند و کدورتی از آن در خود نگاه می‌دارد و این، به معنای عدم رضایت از افعال و اراده خداست.

وی رضایت بنده از خدا را نشانه رضایت خدا از بنده دانست و گفت: از طرف دیگر، راضی شدن از خدا و خواست او که همراه با محبتی عمیق نسبت خدای متعال است نشانه رضایت



زیبایی های ماه مبارک رمضان در بیان رهبری



روزهداری محافظت انسان از عذاب الهی

اما اینکه انسان دهنه نفس را بردارد، نفس خود را بی‌مهیار و بی‌دهنه رها کند و اسیر مشتتهای آن شود، همان چیزی است که امیرالمؤمنین(ع) در نهج‌البلاغه فرمودند: حمل علیها اهلها (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۶)؛ او را روی اسب سرکشی انداخته‌اند که دهنه آن دست این شخص نیست و اسب سرکش هم او را می‌برد به پرتگاه پرتاب می‌کند. هوای نفسانی انسان را به سمت گناهان می‌کشد.

گناهان؛ صورت دنیایی عذاب الهی
گناهان، صورت مُلکی عذاب الهی هستند؛ صورت دنیایی عذاب الهی هم همین گناهانند. اینکه در آیه شریفه می‌فرماید: اِنَّ الدِّينَ يَآكُلُونَ اَمْوَالِ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا اِنَّمَا يَآكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا(سوره نساء، آیه ۱۰) معنایش همین است؛ یعنی شما وقتی کسی را که مال یتیم می‌خورد، نگاه می‌کنید، ظاهر قضیه این است که مالی را بلعید و حرامی به کیسه خود زده؛ اما باطن قضیه این است که او دارد در درون خودش آتش تعصیه می‌کند؛ این همان آتش جهنم است. کسی که لذت حرامی را در اینجا آزمایش می‌کند، این لذت، صورت ظاهر قضیه است؛ باطن قضیه در آن حیات واقعی آشکار می‌شود؛ آنجایی که پرده‌های اوهام از جلوی چشم انسان فرو می‌افتد و حقایق در مقابل او آشکار می‌شود؛ هالک تلبو کل نفس ما اسفلت(سوره یونس، آیه ۳۰). آن روز همین لذت این‌جایی و دنیایی عبارت است از یک عذاب و شکنجه دوزخی. آن روز، روزی است که واقعیت و حقایق، خود را آشکار می‌کنند و آنچه را که انسان انجام داده است، حقایق و بطون و ملکات آن در آنجا آشکار می‌شود. روح ما، ملکات ما و حقایق وجودی ما هم در آنجا خودش

را نشان می‌دهد، مولوی می‌گوید: ای دریده پوستین یوسفان گرگ برخیزی از این خواب گران پنجه درنده‌ای که یوسف‌ها را در اینجا می‌درد و انسان‌های مظلوم را زیر پا له می‌کند، باطنش گرگ است؛ انسان نیست.

این باطن در آنجا خودش را نشان می‌دهد و ظاهر می‌شود. ما نباید قیامت را فراموش کنیم؛ قیامت واقع عظیمی است. ما باید همیشه یاد قیامت را در ذهن خود داشته باشیم و از قیامت بترسیم.

روز قیامت؛ عرضه شدن انسان بر خدا

آیه شریفه درباره قیامت می‌فرماید: يستعجل بها الذین لا يؤمنون بها والذین امنوا مشفقون منها ويعلمون انّها الحقّ؛ کسانی که به قیامت ایمان ندارند درباره آن شباب می‌کنند؛ ولی آنها که ایمان آورده‌اند پیوسته از آن هراسانند و می‌دانند آن حق است؛ (سوره شوری، آیه ۱۸). کفار قریش به پیغمبر می‌گفتند قیامت و جهنمی که ما را از آن می‌ترسانی، کجاست؟ قرآن می‌فرماید: کسانی که ایمان دارند، از قیامت بیمناکند(همان). قیامت حقیقتاً این‌گونه است. باید از قیامت ترسناک بود، باید قیامت را از یاد نبرد؛ این ضامن حفظ ماست. قیامت، روز عرضه شدن بر خداست، و عرضا علی ربک صفّا (سوره کهف، آیه ۴۸). انسان با حقیقت خود، با باطن قلب خود، با ملکات راسخه نفس خود، در مقابل خدای متعال آشکار می‌شود. اینجا هم خدای متعال باطن ما را می‌بیند، اما آنجا دیگر هیچ پرده‌پوشی وجود ندارد؛ خود ما هم می‌فهمیم و می‌بینیم؛ خود ما هم خود را محکوم می‌کنیم. روز جزا، روز پاسخگویی است؛ پاسخگویی به معنای واقعی کلمه؛ پاسخگویی بدون امکان رفع و رجوع بی‌مورد؛ اصلاً نمی‌شود انسان دروغ‌گوین و بیخودی بی‌بورد. انسان در مقابل خدای متعال است؛ او گریبان انسان را می‌گیرد، قیامت، روز محاسبه بی‌انگماض است؛ همه ما محاسبه می‌شویم. قیامت، روز بسته شدن زبان است. زبان‌بازی‌هایی که اینجا می‌توان کرد، آنجا دیگر نیست؛ هذا یوم لا ینطقون و لا یؤذن لهم فیعتذرون(سوره مرسلات، آیات ۳۵ و ۳۶). زبان، بسته می‌شود؛ آنگاه باطن و ملکات و اعضا و جوارح انسان حرف می‌زنند. اگر در دلمان حقد(کینه)، حسد، بدبینی، بدخواهی، امراض گوناگون قلبی، کین‌ورزی نسبت به صالحان و شوق و عشق نسبت به گناهان پنهان کرده باشیم، آنجا همه آشکار می‌شود. قیامت، واقعه عجبی است.

بیانات در دیدار کارگزاران نظام - ۱۳۸۲/۸/۶

فروتنی و سخاوت امام حسن علیه السلام



مورخین درباره فروتنی و سخاوت آن امام بزرگوار ده‌ها روایت ذکر کرده‌اند.

بهترین حالت در انجام کار خیر:

محدثین نقل می‌کنند که مردی نیازمند نزدش آمد، و به او فرمود: نیازت را روی رقعہ ای بنویس و برای ما ارسال دار. او نیز نوشت و ارسال داشت دو برابرش را به او داد یکی از حاضران به او گفت: ای فرزند رسول خدا چرا این نوشته این قدر برکت داشت؟ به او فرمود: برکتش برای ما بیشتر بود زیرا با این کار برای کار نیک، فرد سزاواری یاقیمت مگر نمی‌دانید که انجام کار نیک بدون درخواست، مفهوم ندارد در حالی که اگر پس از درخواست او چیزی دادم در واقع در برابر آبروی او پرداخته ام چه بسا او شب را در گیرودار بیم و هراس و امید گذرانده باشد و نمی‌داند که چه مقدار از نیازش برآورده می‌شود و کامیاب می‌شود یا ناکام می‌ماند و در این حال نزد تو می‌آید در حالی که لوزه بر اندامش افتاد، و قلبش ترسناک است در این حالت اگر نیازش را برآورده کنی برتر از آنی است که از تو بهره گرفته است.

بهترین بخشش:

و به یک شاعر مبلغ زیادی مال بخشید، یکی از حاضران به او گفت: پناه بر خدا آیا به شاعری که خدا را معصیت می‌کند و یاوه می‌گوید، چیزی می‌دهی؟ فرمود: ای عبد الله بهترین بخشش آن است که بدان وسیله خود را در امان نگاه داشته باشی و یکی از کارهای نیک، دور گرداندن شر است.

بخشش بی اندازه

مردی دست نیاز به پوشش دراز کرد به او پنجاه هزار درهم و پانصد دینار داد و به او فرمود: برو کسی را بیاور که بویها را برایت حمل کند. حمالی آورد لباس ابریشمین خود را به او داد و فرمود این هم مزد حمل. یک نفر اعرابی به نیاز آمد فرمود: هر چه در خزانه هست به او بدهید در خزانه بیست هزار (درهم) بود که همه را به او دادند اعرابی گفت مولای من نمی‌خواستی نیازم را بگویم و مدح را از تو بعمل آورم؟ امام (ع) فرمود: ما مردمی هستیم که بخشش فراوانی داریم که همواره امید و آرزو را برآورده می‌کنیم. ما بیش از آنکه کسی از ما بخواد، می‌بخشیم چون پاس آبروی سؤال کننده را می‌دادیم.

مأموریت بنده، تربیت نفس سرکش است

امام علی(ع) فرمود: جبلیت و ساختار نفس انسان از نظر درونی، بر سوء، ادب و بی‌تربیتی استوار است، و در مقابل، بنده از ناحیه خداوند مأمور شده است که نفس خود را خوب تربیت کند.

شهووت، غضب و وهم می‌خواهند به طور گسترده عمل کنند، یعنی هم از فرمان الهی و هم از فرمان عقل سرپیچی نمایند، در حالی که بنده مأمور است نفسش را از خواسته‌های زشتی که دارد، باز دارد. بنابراین هر کس مهار شهوت، غضب و وهم را رها کند، در فساد آن شریک است. و هر کس به درخواست‌های نفسش کمک کند و هر چه را شهوت، غضب و وهم از او می‌خواهد، اطاعت کند، در خودکشی‌اش شرکت کرده است. یعنی چنین شخصی در حقیقت خودکشی کرده است.

یک تیر و سه نشان برای بهره مندی از رمضان!

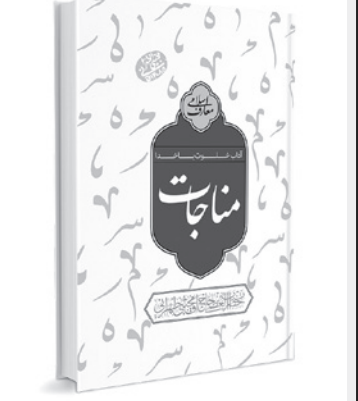


محور مهمانی را اهل بیت قرار دهید

بباید یک بار از ابتدا برنامه را مرور کنیم. قرار است مهمانی‌ای تدارک ببینید و از برکات صله رحم بهره‌مند شوید و خانه‌تان را محل رفت و آمد فرشتگان قرار دهید. سفره افطاری ساده‌ای بچینید و کفاره هر یک سال گناهان‌تان را بپردازید و غرق در رحمت الهی شوید. تا اینجا همه آنچه قرار بود انجام بدهید این بود، اما ایده دیگری نیز هست که می‌تواند مهمانی شما را از آنچه هست پرفضیلت‌تر کند. مهمانی‌تان را به نیت یک هیئت خانگی برگزار کنید. قبل از افطار یا بعد از آن هر طور که مایل هستید با مهمان‌هایتان دور هم بنشینید و مراسم را آغاز کنید. قرآن تلاوت کنید. چند حدیث و روایات بخوانید و مناجات خوانی و مصیبت‌خوانی داشته باشید. بنای زنده ماندن دین برگزاری همین هیئت هاست و از طرفی بسیار ارزشمند است که مبنای جمع شدن ما براساس امام‌مان باشد. سعی کنید هیئت را به صورت یک مجموعه برگزار کنید. یعنی شما در آن قرآن خوانده و مناجات کنید. یعنی شما روزها را با هم می‌گذرانید. پس سفره‌ای ساده با یک نون غذا آماده کنید. اسراف نکنید. مهمانی‌تان را تجملاتی نکنید؛ با افطاری ساده‌تان پاداشی بالاتر از ثواب روزه داری نصیب خود کنید. از فرصت رمضان استفاده کنید و حتی به اندازه یک شب از ثواب افطاری دادن بهره‌مند شوید. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «ای مردم! هر کسی از شما روزها را مؤمنی را افطار دهد، چنان است که گویا بنده‌ای را آزاد کرده، و خداوند از لغزش‌های گذشته‌اش می‌گذرد. یکی عرض کرد:ای رسول خدا، همه ما قدرت افطاری دادن و سیرکردن شکم افراد را نداریم. پیامبر خدا فرمود: با پاره‌ی خرما و مقداری آب، آتش را از خود دور کنید»

افطاری دادن از مستحبات موکد است. یعنی از مستحباتی است که به آن سفارش ویژه شده است. نه تنها در روایات سفارش ویژه به انجام این کار داریم بلکه خود اهل بیت علیهم السلام و پیامبر اکرم (ص) عامل به این مسئله هم بودند. یعنی حتی الامکان این کار را انجام می‌دادند و شیعیان را هم توصیه می‌کردند به افطاری دادن!

کتابخوانی در ماه مبارک رمضان آداب خلوت با خدا؛ مناجات



مناجات و دعا در پیشگاه خداوند متعال در ادیان الهی از جایگاه والایی برخوردار است؛ به‌نجوی که رسول اکرم (ص) فرمودند: «عاجز و ناتوان‌ترین مردم کسی است که از دعا و مناجات با خداوند متعال عاجز و ناتوان باشد.» در ماه مبارک رمضان که ماه مناجات و خلوت با خداوند متعال است، آشنایی با آداب مناجات یکی از نیازهای است که هر انسان موحد در این ماه مبارک به آن احتیاج پیدا می‌کند. حضرت آیت‌... مجتبی‌تهرانی آداب مناجات در ماه مبارک رمضان مباحثی را طرح کرده‌اند. ایشان در سال ۱۳۸۴ طی جلساتی، به ارزیابی این گمشده‌ی انسان معاصر پرداخته و زوایای مختلف ارتباط انسان با خداوند را بر اساس آموزه‌های دین اسلام بیان کرده‌اند. «آداب خلوت با خدا: مناجات» عنوان کتابی ۳۳۶ صفحه‌ای حاصل سی سخنرانی آیت‌... مجتبی‌تهرانی در ماه مبارک رمضان است. مخاطبان در این کتاب با اصلی‌ترین مفاهیم در حوزه مناجات مانند «قلب»، «کمال»، «تنها»، «اخلاص»، «خوف»، «عبادت»، «دنیا»، «ذکر»... و از زوایای گوناگون آشنا می‌شوند. این کتاب که به همت مؤسسه فرهنگی مصابیح‌الهدی به چاپ رسیده است، علاوه بر این آشنایی، به مخاطبان کمک می‌کند تا پاسخ پرسش‌هایی از جمله «حضور قلب چیست؟»، «لویای الهی با خداوند متعال به چه نحوی ارتباط برقرار می‌کند؟»، «توفیر میان مناجات و دعا با خدا چیست؟»، «راه لذت بردن از مناجات کدام است؟»، «خداوند چگونه به مناجات پاسخ می‌دهد؟»، «تأثیر دعا و مناجات بر روی انسان چگونه باید باشد؟» را بیابند.

توصیه‌های طب سنتی برای ماه مبارک رمضان

در ماه رمضان سردرد سرآغات می‌آید؟ خیلی‌ها همیشه از درد معده در ماه رمضان شکایت دارند و دلیلش را نمی‌دانند. مطمئن باشید اگر به توصیه‌های طب سنتی در وعده افطار و سحر توجه کنید، کوچک‌ترین مشکلی در ماه رمضان برایتان پیش نمی‌آید. مزاجتان را بشناسد تا روزه گرفتن برایتان راحت‌تر شود

کارشناسان طب ایرانی می‌گویند در بدن انسان چهار طبع صفا، دم، بلغم و سودا وجود دارد و هر کس ابتدا باید طبع خودش را تشخیص دهد. صفراوی‌ها و سوداوی‌ها کم خوراک هستند، اما دموی‌ها و بلغمی‌ها اشتیاق زیادی به خوردن غذا دارند. اگر در هر ۴ فصل سال احساس سرما می‌کنید و به قول معروف لرز می‌کنید، بلغمی هستید. سوداوی مزاج‌ها خیلی احساس سردی نمی‌کنند. در بین گرم مزاجان، گروه صفراوی‌ها در چهار فصل حرارت بدنشان بالاست و همیشه از گرما شاکه هستند، اما دموی‌ها، فقط در فصل بهار و تابستان از گرما شاکه هستند و در بقیه فصول خیلی احساس بدی ندارند و بالاخره گروه پنجمی وجود دارند که اگر چه با یکی از شرایط گفته شده فوق منطبق بوده ولی قسمتی از بدنشان مثل نوک انگشتان

دست، همیشه سرد است یا همیشه گرم است. صاحبان هر یک از این مزاج‌ها در ماه رمضان باید حواسشان به خوردن و خوابشان باشد. کارشناس طب سنتی به خوانندگان پیشنهاد می‌کند لیستی از طبع مواد غذایی مختلف تهیه کرده و بر اساس آن برنامه غذایی‌شان را تنظیم کنند.

سم‌کشی یک کیلو و نیمی بدن در ماه رمضان شاید باور نکنید اما روزه داری در ماه رمضان اثراتی در بدنتان باقی می‌گذارد که شاید در صورتان هم نگنجد. البته به شرطی که پرخوری را در زمان سحر و افطار کنار بگذارید و به اندازه، غذا میل کنید. درمانگران

کبد چطور چرب می‌شود؟

دکتر پیام فرحبخش، پزشک و متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در مورد ابتلا به بیماری کبد چرب می‌گوید: «یکی از بیماری‌های مهم دنیای امروز بیماری کبد چرب است که یکی از دلایل اصلی آن هم چاقی است. چون در فرایند چاقی، چربی در نقاط مختلف بدن از جمله کبد رسوب می‌کند.

دور کبد کیسولی به نام کیسول «گلاسیون» داخل دارد که تجمع چربی زیر این کیسول و داخل بافت‌های کبد باعث به وجود آمدن عارضه‌ای به نام کبد چرب خواهد شد. البته عوامل دیگری نیز در بروز این بیماری دخیل هستند مانند:

–وراثت: یکی از عوامل مهم در بروز بیماری کبد چرب عامل ژنتیک است. یعنی همان‌گونه که در بعضی خانواده‌ها همه به طور ارثی اضافه وزن دارند، ابتلا به کبد چرب هم همین گونه است. ضمن آنکه ابتلا به چاقی هم در آن موثر است.

– ابتلا به بیماری‌های خودایمنی: بیماری‌های خود ایمنی یکی از عوامل ابتلا به بیماری کبد چرب هستند؛ یعنی بیماری‌هایی که خود بدن علیه آنها واکنش نشان می‌دهد. مانند بیماری‌های آرتوئید روماتوئید یا روماتیسم.

–مصرف بعضی داروها و ابتلا به هیپاتیت‌های ویروسی: گاهی ابتلا به هیپاتیت‌های ویروسی باعث بروز بیماری کبد چرب می‌شوند. یعنی با توجه به اینکه در افرادی که به هیپاتیت بی یا سی مبتلا هستند بافت‌های کبدی آسیب می‌بینند، ممکن است در دراز مدت باعث چرب شدن کبد هم بشوند. همچنین مصرف طب سنتی معتقدند در داخل عضلات و در بین چربی‌ها اختلاطی مخفی است که فقط با گرسنگی طولانی از بدن خارج می‌شود. طوری که اگر یک فرد ۳۰ روز کامل روزه بگیرد به طور کامل مواد سمی از بدن وی خارج می‌شود و فردی عید فطر بدنی سالم دارد. بدن انسان، حدود یک کیلو و نیم سم اضافی در خود حفظ می‌کند و این فقط از طریق روزه داری طولانی از بین می‌رود.

یک توصیه کلی!

فراموش نکنید در فصل بهار روزه می‌گیرید. پس برنامه غذایی‌تان را هم باید با این فصل از سال منطبق کنید. بهترین توصیه،

یک بیماری خاموش! اما خطرناک چرا کبد چرب می‌شود؟



داروهایی که دفع آنها از کبد صورت می‌گیرد نیز باعث ابتلا به این بیماری خواهد شد. تغذیه نامناسب: فرحبخش می‌گوید افرادی که رژیم غذایی نامناسبی ندارند هم ممکن است در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب باشند. با توجه به اینکه این افراد تمام گروه‌های غذایی مهم را دریافت نمی‌کنند و معمولاً در تغذیه آنها میزان زیادی چربی قرار دارد و مواد غذایی مورد استفاده آنها هم اغلب فست فود و هله هوله‌هایی مانند چیپس و پفک و... است. نمی‌توانند مواد مغذی لازم را دریافت کنند. بنابراین با مشکلات زیادی از جمله ابتلا به کبد چرب روبه‌رو خواهند شد.

تشخیص کبد چرب

به گفته این متخصص تغذیه، دو راه برای تشخیص کبد چرب وجود دارد: سونوگرافی که توسط آن مشخص می‌شود شخص مبتلا به کبد چرب هست یا نه و در صورت چرب بودن کبد؛ در چه درجه و گریدی قرار دارند. چون کبد چرب سه مرحله یا گرید (grade) دارد که



مصرف غذاهای آبدار است، آن هم آبی که با سرعت از بدن خارج نشود. برای همین باید غذاهایی از انواع سوپ‌ها را مخصوصاً برای

البته ممکن است افراد با وزن طبیعی هم تحت تاثیر دیگر عوامل موثر در ابتلا به کبد چرب قرار داشته باشند. بنابراین با داشتن یک یا دو عامل موثر در ابتلا به این بیماری، بهتر است حتماً آزمایش‌های لازم انجام شود.

درمان

متأسفانه برای درمان کبد چرب داروی خاصی وجود ندارد. البته گاهی داروهای بیماران دیابتی هم برای این بیماران تجویز می‌شود. ولی بهترین و موثرترین درمان، کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی مناسب و سالم و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم است.

با توجه به اینکه یکی از عوامل مهم پیشرفت بیماری کبد چرب استفاده از الکل و سیگار است؛ بیمار باید علاوه بر کاهش وزن و پیروی از الگوی مناسبی برای تغذیه؛ مصرف الکل و سیگار را به طور کامل قطع کند.

استفاده از مکمل‌های غذایی مانند امگا-۳ و آنتیاکسیدان‌ها هم به این بیماران توصیه می‌شود.

فعالیت‌های ورزشی

به گفته این متخصص، انجام فعالیت‌های ورزشی مرتب و روزانه می‌تواند در پیشگیری و درمان ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله کبد چرب موثر باشد. چون باعث سوختن و ساز بیشتر بدن می‌شود و همچنین مانع از تجمع چربی در قسمت‌های مختلف بدن از جمله کبد خواهد شد. بنابراین برای برخوردار بودن از سلامت بیشتر به همه افراد توصیه می‌شود انجام حرکات ورزشی و پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهند.



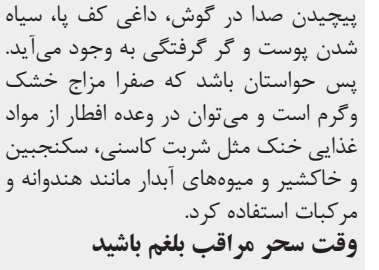
وقت افطار مراقب صفا باشید

کارشناسان طب سنتی معتقدند پس از گرفتن یک روزه کامل، خلط صفا در بدن افزایش پیدا می‌کند. پس باید غذای مصرفی

افطار انتخاب کنید. چون آب سرد جذب بدن نمی‌شود و با سرعت دفع می‌شود. ولی آب گرم در بدن باقی می‌ماند. از آنجا که در این فصل، فاصله وعده غذایی افطار تا سحر کوتاه است، بنابراین باید این زمان را طوری تقسیم‌بندی کرد که بتوانیم غذای سبک را در افطار و غذای سنگین را در سحر داشته باشیم. نباید هر دو وعده سبک یا سنگین باشد، بهتر است که افطاری سبک و مقوی باشد. آن را با چند خرما و آب نیم گرم شروع کنیم. پس از فاصله ۲۰ دقیقه‌ای غذای سبک مانند سوپ بخوریم و غذای سنگین‌تر را در سحر بخوریم.

دروعه افطار طوری انتخاب شود که موجب افزایش صفا نشود، مواد غذایی انتخابی باید غذاهایی خنک و با طبع سرد باشد. بعضی از مواد غذایی مانند زولبیا بامیه، پیتزا و غذای چرب در وعده افطار صفا را افزایش می‌دهد. وقتی هم که صفا بدن زیاد می‌شود مشکلات بسیاری مثل ریزش مو، پیچیدن صدا در گوش، داغی کف پا، سیاه شدن پوست و گر گرفتگی به وجود می‌آید. پس حواستان باشد که صفا مزاج خشک و گرم است و می‌تواند در وعده افطار از مواد غذایی خنک مثل شربت کاسنی، سکنجبین و خاکشیر و میوه‌های آبدار مانند هندوانه و مرکبات استفاده کرد.

وقت سحر مراقب بلغم باشید



از ساعت ۱۲ شب تا ۶ صبح ساعات سردی بدن است که بلغم در خون زیاد است. برای خروج این بلغم و سردی از بدن باید در وعده سحر مواد غذایی با طبع گرم و خشک مثل فسنجان، خرما، حلواارده و عسل و یا غذاهای دیگری با طبع گرم و خشک مصرف کنید. اگر در وعده سحر نیز غذاهای سرد خورده شود، طبع بدن به سمت سردی می‌رود و فرد را دچار بیماری‌هایی مانند آرتروز و سردرد می‌کند.

البته می‌توان گفت که در وعده سحر و وعده افطار نباید به طور خالص گرمی یا به طور خالص سردی خورد. باید در وعده سحر ۷۰ درصد مواد غذایی از طبع گرم و ۳۰ درصد از مواد سرد باشد و در وعده افطار این رویه برعکس است یعنی ۷۰ درصد مواد سرد و ۳۰ درصد مواد غذایی با طبع گرم خورده شود.

افزایش پیدا می‌کند. پس باید غذای مصرفی

پیشنادهایی برای رفع تشنگی در ماه رمضان

–در ماه رمضان زیر نور آفتاب نایستید و حتی الامکان در مناطق سایه دار و خنک بایستید و از پوشش کلاه استفاده کنید.

–در ماه رمضان ورزش ملایم کنید و فعالیت‌های بدنی را کاهش دهید.

–در فاصله یک ساعت پس از افطار ۸ لیوان مایعات خنک و آب را به مرور تا هنگام خواب بنوشید و از خوردن آب یخ اجتناب کنید.

–از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌ها به دلیل دارا بودن سطح بالایی از شکر و کافئین خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها سبب از دست رفتن سریع آب بدن می‌شوند.

–از خوردن برخی مواد غذایی و شیرینی‌های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه که سبب افزایش غلظت مایعات بدن و تشدید احساس تشنگی می‌شوند، خودداری کنید و به جای آن خرما بخورید.

–نوشیدن آب زیاد در هنگام سحر تأثیری در پیشگیری از تشنگی ندارد زیرا بدن آب اضافی را دفع می‌کند.

–از میوه‌هایی چون زردآلو و هلو استفاده کنید زیرا این میوه‌ها درد و ناراحتی ناشی از اسید معده را کم کرده و مواد معدنی از دست رفته ناشی از تعریق را جبران خواهند کرد.

–به روزه داری توصیه می‌شود از مصرف مقدار زیاد نمک در غذاهای خود خودداری کرده زیرا غذاهایی که دارای مقادیر زیاد نمک و فلفل و یا ادویه‌های دیگر است، نیاز بدن را برای نوشیدن آب افزایش می‌دهد.

–در طول ماه مبارک رمضان نوشابه و تمامی نوشیدنی‌های گاز دار را فراموش کنید.

–آب میوه‌های غیر طبیعی دارای رنگ‌های مصنوعی و مقادیر زیاد شکر است و برای سلامت افراد مضر بوده و باعث ایجاد آلرژی می‌شود پس تا حتی الامکان از مصرف این نوشیدنی‌ها خودداری کنید.

چند علامت کمبود «روی» در بدن

و دریافت ناکافی مواد مغذی سالم همگی می‌توانند منجر به ریزش مو شوند. شکستگی مو، ریزش و نازک شدن مو می‌تواند در نتیجه کمبود «روی» باشد. افزایش مصرف این ماده مغذی می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو و بهبود کیفیت مو کمک کند.

احساس سرما

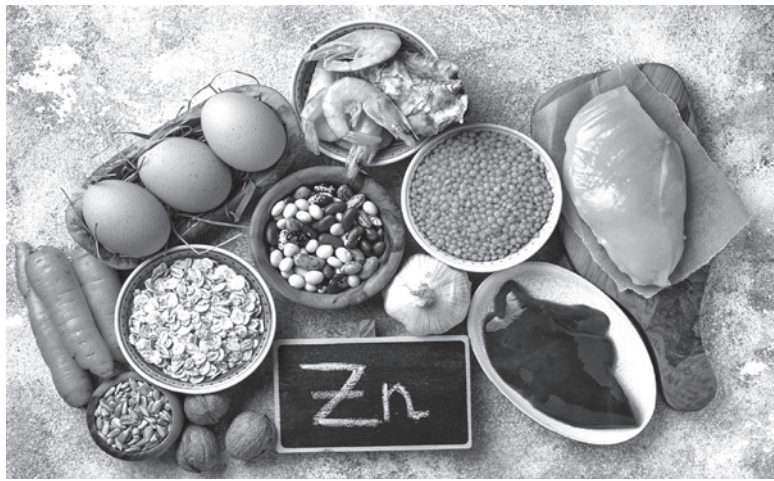
«روی» یک ماده مغذی ضروری است که به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. مصرف کم «روی» می‌تواند بدن را مستعد ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها کند. اگر نسبت به سایر افراد بیشتر احساس سرما دارید و اغلب بیمار می‌شوید، می‌تواند نشانه کمبود «روی» باشد. همچنین افزایش مصرف «روی» می‌تواند به بهبود سریعتر علائم سرماخوردگی کمک کند.

تاری دید

این ماده معدنی نیز برای برخورداری از قدرت کافی بینایی مورد نیاز است. وقتی بدن به طور منظم مقدار کافی از «روی» دریافت نکند، وضعیت بینایی تحت تاثیر قرار گرفته که منجر به تاری دید و کم بینایی می‌شود. «روی» و ویتامین A دو ماده مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت چشم‌ها هستند.

مه مغزی

احساس گیجی یا عدم تمرکز می‌تواند نشانه‌ای از کمبود «روی» باشد. مواد غذایی حاوی میزان پایینی از «روی» می‌توانند منجر به مه مغزی شود و تمرکز روی کارها را دشوار کند. همچنین می‌تواند مشکلات مربوط به حافظه را به همراه داشته باشد.



علامتی که نشان می‌دهد باید مصرف روی را افزایش داد:

روند کند ترمیم زخم

یکی از نقش‌های حیاتی روی، حفظ سلامت پوست و بهبود روند قطع شدن خونریزی است. اما زمانی که بدن به مقدار کافی «روی» دریافت نکند، بهبود زخم دشوار می‌شود. بروز آنکه نیز ناشی از کمبود «روی» است.

کاهش وزن

مصرف کم روی می‌تواند منجر به تغییر اشتها و کاهش وزن شود. کاهش وزن در افرادی که دچار اضافه وزن هستند مطلوب است، اما کاهش وزن غیر طبیعی باعث ایجاد سایر مشکلات سلامتی می‌شود. حتی زمانی که فرد به دنبال کاهش وزن است، باید از انواع ریزمغذی‌ها مصرف کند تا عملکرد میزان روی مورد نیاز برای زنان باردار ۱۱ میلی‌گرم و برای زنان شیرده ۱۲ میلی‌گرم در روز است.

بدن ما به انواع مختلفی از مواد معدنی و ویتامین برای حفظ عملکرد داخلی نیاز دارد. هنگامی که بدن از هر ماده غذایی به مقدار لازم دریافت نکند عملکرد اندامها تحت تاثیر قرار می‌گیرد و علائم آن در قسمت‌های مختلف بدن قابل مشاهده است. روی (زینک) یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن برای فعال کردن بیش از ۳۰۰ آنزیم است که در ایمنی بخشی، تقسیم سلولی، رشد سلولی و پروتئین‌ها نقش دارند. مقدار «روی» موجود در مواد غذایی مصرفی محدود است و بدن نمی‌تواند این ماده مغذی را ذخیره کند و باید به طور مرتب مصرف شود. مردان بالای ۱۴ سال باید روزانه ۱۱ میلی‌گرم روی مصرف کنند در حالی که زنان بالای ۱۴ سال به هشت میلی‌گرم روی نیاز دارند. همچنین میزان روی مورد نیاز برای زنان باردار ۱۱ میلی‌گرم و برای زنان شیرده ۱۲ میلی‌گرم در روز است.

آیا کرونا خطر زونا را افزایش می‌دهد؟

و زونا ایجاد کند.

به همین خاطر به گفته کارشناسان معقول است که کووید بتواند زونا ایجاد کند، چرا که کروناویروس بر دستگاه ایمنی تاثیر می‌گذارد.

آنها می‌گویند جای تعجب نیست که کروناویروس که به ایجاد اختلال کارکرد ایمنی و استرس فیزیولوژیکی مشهور است، با زونا ارتباط داشته‌باشد. استرس فیزیولوژیکی و اختلال کارکرد ایمنی عوامل شناخته‌شده در بروز زونا هستند.

پهاوسار و همکارانش برای این بررسی داده‌های پزشکی از حدود ۴۰۰۰۰۰ بیمار کووید ۵۰ ساله و بالاتر را با داده‌های بیش از ۱.۵ میلیون نفر که هرگز کووید نگرفته بودند، مقایسه کردند.

هیچکس در این گروه‌ها نه بر ضد کووید و نه زونا واکنش نداشتند بود.

یافته‌های این پژوهشگران افزایش خطر زونا در میان بیماران کرونا برای دست کم شش ماه پس از بیماری‌شان نشان داد.

پهاوسار گفت از آنجایی که افراد پهاوسار و همکارانش بر ضد زونا از این بررسی حذف شده بودند، معلوم نیست که آیا واکنش زونا می‌تواند خطر کووید را کاهش دهد یا حذف کند یا نه.

هرچه عفونت شدید کووید حتی ممکن است بر ایمنی ایجادشده بوسیله واکسن کرونا، به خصوص در افراد دچار نقصان دستگاه ایمنی غلبه کند، اما کارشناسان می‌گویند افرادی که نگران گرفتن زونا هستند می‌توانند هر دو واکسن کرونا و زونا را تزریق کنند.



طور زودرس تشخیص داد.

زونا به صورت دانه‌های پوستی دردناکی در افرادی بروز می‌کند که قبلاً دچار آبله مرغان شده باشند.

ویروسی به نام «واریسلا زوستر» که آبله‌مرغان هم ایجاد می‌کند، پس از اینکه عفونت اولیه فروکش کرد در سلول‌های عصبی افراد پنهان می‌شود. در برخی موارد، ویروس واریسلا زوستر بعدها در طول زندگی معمولاً به علت ضعف دستگاه ایمنی دوباره ظهور می‌کند و باعث ایجاد زونا می‌شود.

سلول‌های T دستگاه ایمنی این ویروس آبله‌مرغان را مهار شده نگه می‌دارد، هنگامی که این سلول‌ها کارشان را به درستی انجام ندهند - به این علت که شما بیمار، دچار استرس یا سالمند شده‌اید- این ویروس می‌تواند از عصب خارج و به پوست وارد شود

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که دچار شدن به کرونا خطر ابتلای افراد سالمندتر را به زونا افزایش می‌دهد. به گزارش همشهری آنلاین به نقل از وب‌مادی پژوهشگران در این بررسی دریافتند که افراد ۵۰ ساله و بالاتر که دچار عفونت کرونا هستند، با احتمال ۱۵ درصد بیشتر نسبت به افرادی که عفونت کرونا گرفته‌اند، در معرض خطر ابتلا به زونا هستند. این خطر در افراد بستری‌شده در بیمارستان به علت موارد شدید کووید تا ۲۱ درصد افزایش می‌یافت.

دکتر آمیت پهاوسار، رئیس شرکت پژوهش و توسعه بالینی شرکت جی‌اس‌کی در بروکسل می‌گوید: «مهم است که کارکنان مراقبت بهداشتی و افراد بالای ۵۰ سال از این افزایش خطر بالقوه آگاه باشند تا بیماران را بتوان به

اوقات شرعی به افق لار (طول جغرافیایی: ۵۲/۲۰ عرض جغرافیایی: ۲۷/۳۱)

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
یست و هشتم	۵:۰۷	۶:۲۶	۱۲:۵۲	۱۹:۱۹	۱۹:۳۶

مرا به کار جهان هرگز التفات نبود
رخ تو در نظر من چنین خوش آراست
(حافظ)

نهج الفصاحه

إن حسن الخلق ليدب الخطيئة كما تذيب الشمس الجليد.
خوش اخلاقی گناه را محو میکند چنان که آفتاب یخ را
آب می کند.

نهج البلاغه

کسی که در دشمنی زیاده روی کند گناکار، و آن کس که در دشمنی کوتاهی کند
تخلف است، و هر کس که بی دلیل دشمنی کند نمی تواند توبت بکند! حکمت ۲۹۸

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان

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

تلفن: ۰۲۲۴۳۸۴۴ - ۰۲۲۴۴۷۷۰ - ۰۲۲۴۸۱۰۱

کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۵۵

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

لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار

www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

بازدید فرماندار ویژه لارستان

از سه واحد تولیدی در حال احداث در شهرک صنعتی لار



معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان ۰ از سه واحد تولیدی در حال احداث در شهرک صنعتی لار بازدید کرد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ در راستای تحقق شعار سال و بمنظور رفع موانع تولید، داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به اتفاق احسان طاهری معاون برنامه ریزی و توسعه فرمانداری، و روسای ادارات صنعت، معدن و تجارت، تعاون، کار و رفاه اجتماعی، شرکت شهرکهای صنعتی، جهاد کشاورزی، استاندارد، غله، بانک کشاورزی، اتاق اصناف و کارشناسانی از دفتر برنامه ریزی و اقتصادی فرمانداری و بهداشت، از ۳ واحد تولیدی در حال احداث در شهرک صنعتی لار بازدید و به بررسی مسائل و مشکلات این واحد های تولیدی پرداخته و تصمیماتی در خصوص رفع مشکلات آنها اتخاذ گردید.

فرماندار ابتدا به کارخانه در حال احداث آرد لارستان متعلق به آقای درویش برومند رفت. در این بازدید، برومند مسئول این کارخانه مهمترین مشکل این شرکت را کمبود نقدینگی و نیاز به تسهیلات بانکی و سرمایه در گردش را بیان نمود و خواستار ارائه تسهیلات برای این کارخانه شد که بلافاصله فرماندار بصورت تلفنی با استان این موضوع را پیگیری کرد و قرار شد در یک نشست تخصصی دیگر در خصوص تسهیلات رایزنی شود.

فرماندار آرد لارستان در زمینیه به مساحت ۲ هکتار با زیربنای ۱۰ هزار متر مربع در شهرک صنعتی لار در حال ساخت است و منتظر تسهیلات بانکی است که دستگاه های آن را خریداری و راه اندازی کند.

معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، تسهیلات بانکی است که دستگاه های آن را خریداری و راه اندازی کند. معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، در ادامه حضورش در شهرک صنعتی لار به کارخانه در حال احداث دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان به اتفاق حبیب... امانی رفت.

این کارخانه هم، در زمینیه به مساحت ۳ هزار متر مربع در حال ساخت می باشد که تاکنون ۱۱ میلیارد ریال برای آن هزینه شده و ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی را به همراه دارد.

آقای حبیب... امانی مهمترین مشکل این کارخانه را تسهیلات بانکی بیان کرد که در صورت ارائه تسهیلات و همچنین تامین ۱ مگاوات برق، این کارخانه به بهره برداری می رسد و برای ۸۰ نفر شغل ایجاد و روزانه ۲ تن نخ تولید می شود. داریوش دهقان همچنین از کارخانه پنبه پاک کنی پارس لارستان متعلق به آقای امانی هم دیدن کرد و مشکلات آن را بررسی کرد.

هم اکنون ۳۲ نفر در کارخانه پنبه پاک کنی پارس لارستان مشغول به کار هستند. وی سپس به شرکت تولیدی در حال ساخت لبنیاتی دلداه هم رفت. این شرکت نیز در زمینیه به مساحت ۶۵۰۰ متر مربع با زیربنای ۲۴۰۰ متر مربع در حال ساخت است و ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی را به همراه دارد و تاکنون برای آن ۱۰۰ میلیارد ریال هزینه شده است.

معرفی برگزیدگان جشنواره عکس «حرم»



این پایانی ویژه برنامه سومین دوره جشنواره عکس «حرم» با حضور مسئولان، هنرمندان و اقشار مختلف مردم در جوار مرقد مطهر امامزاده میرعلی بن الحسین (ع) برگزار شد.

به گزارش میلاد لارستان، در آستانه دومین جمعه از ماه مبارک رمضان طی آیینی با حضور معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، شهردار لار، معاونین فرماندار لارستان، رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، مدیر دبیرخانه کانون فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، مسوول کانون بسیج هنرمندان، زائرین و مجاورین، هنرمندان و اقشار مختلف مردم، جشن میلاد امامزاده میرعلی بن الحسین (ع) و اختتامیه سومین جشنواره عکس حرم برگزار شد.

این مراسم که با اجرای فائزه یادگارفرد از مجریان لارستانی شبکه های سراسری جام جم و قرآن صدواوسیما جمهوری اسلامی ایران همراه بود، برنامه هایی نظیر مولودی خوانی، اجرای گروه سرود کشوری مصباح الهدی، پخش کلیپ زندگینامه امامزاده میرعلی بن الحسین، سخنرانی مذهبی، قرعه کشی عمومی و اهدا جوایز برگزیدگان سومین دوره جشنواره عکس حرم و برپایی نمایشگاه عکس به اجرا درآمد.

سومین جشنواره عکس حرم با حضور ۳۱ عکاس در بخش حرفه ای و آماتور برگزار که در مجموع ۱۶۰ اثر به دبیرخانه ارسال شد و پس از ارزیابی آثار توسط داوران میلاد پناه، محمدهادی حدادی نژاد و محمدهادی خسروی از اساتید عکاسی شیراز ۶ نفر به تفکیک هر بخش بعنوان برگزیده انتخاب شدند. برگزیدگان بخش موبایلی فاطمه قیومی، آرمن مقسمی و حامد درویش زاده بودند که علاوه بر جایزه نقدی، لوح یادبود و تندیس جشنواره را دریافت کردند.

همچنین در بخش حرفه ای (دوربینی) نیز آریا جعفرزاده، صالح کیانی و اسما قهرالدین مقام های برتر را از آن خود کردند و جایزه نقدی، لوح یادبود و تندیس به آنها تعلق گرفت.

علاوه معرفی نفرات برتر، ۳۰ اثر به نمایشگاه جشنواره راه یافت که در حاشیه مراسم در معرض دید عموم قرار گرفت و قرار است طی روزهای آینده نیز در یکی از گالری های شهر لار به نمایش در می آید. در اجرای این برنامه معاونت فرهنگی اجتماعی شهرداری لار، مدیریت و خدام آستان مقدس امامزاده میرعلی بن الحسین علیه السلام لارستان، مسوول فرهنگی هنری ناحیه مقاومت بسیج سپاه لارستان، اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، دبیرخانه کانون مساجد جنوب فارس، کانون بسیج هنرمندان، آموزشگاه تخصصی عکاسی نخل، کانون فرهنگی هنری مساجد گنبدسبز و اصحاب رسانه همکاری داشتند.

اختصاص ۶۰ میلیارد ریال برای جبران خسارات سیل گراش



فرماندار گراش فارس گفت: مبلغ ۶۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات مدیریت بحران استانداری فارس و از سوی دولت برای جبران بخشی از خسارات های ناشی از سیل دیماه سال ۱۴۰۰ به این شهرستان جنوبی اختصاص یافت.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری فارس، مجید غلام پور در دیدار با مدیرکل مدیریت بحران استانداری فارس اظهار داشت: سیل دی ماه ۱۴۰۰ رقمی افزون بر ۱۲۰۰ میلیارد ریال به بخش های مختلف در مناطق شهری و روستایی خسارت زد. سیل دی ماه سال گذشته در گراش فارس خسارت جانی نداشت اما خسارات زیادی به زیرساخت ها، تاسیسات زیربنایی، کشاورزی، راه ها و میلمان شهری وارد شده به تاسیسات زیربنایی به ویژه راه ها، بیشترین خسارت وارد شده به تاسیسات زیربنایی، کشاورزی، ابنیه و آب نماها با بیش از ۳۳۰ میلیارد ریال بود. همچنین سیل رقمی افزون بر ۴۵۰ میلیارد ریال به بخش کشاورزی و ۲۳۰ میلیارد ریال هم میزان خسارات به منازل مسکونی اعم از شهری روستایی گزارش شد. وی خواستار تخصیص اعتبارات بیشتر برای جبران خسارت سیل، افزایش امکانات و تجهیزات و انجام اقدامات پیشگیرانه برای بارش های سیل آسا در آینده شد.

غلام پور با اشاره به بخش های خسارت دیده در جریان سیل و آبگرفتگی سال گذشته، گفت: با توجه به بارندگی و جاری شدن سیل و روان آبهای فصلی در گراش خسارات زیادی به بخش های مختلف این شهرستان وارد شده است. فرماندار گراش، با اشاره به اینکه حادثه سیل در شهرستان با همکاری مردم مدیریت شد، افزود: با توجه به حجم خسارات انتظار داریم ستاد مدیریت بحران استان نگاه ویژه ای به مناطق سیل زده در شهرستان گراش داشته باشد. گراش بیش از هر زمانی نیازمند استقرار امکانات و تجهیزات امدادی و خدماتی در سطح شهرستان است و کمبود تجهیزات مهم ترین چالش پیش روی ستاد مدیریت بحران است.

فرمانداران مکلف به بازگرداندن دانش آموزان بازمانده از تحصیل شدند



استاندار فارس، فرمانداران را مکلف کرد تا با همکاری رییس آموزش و پرورش شهرستان و خیرین، تا مهر ماه آینده دانش آموزان بازمانده را به تحصیل برگردانند.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از شیرازه، دکتر محمد هادی ایمانیه در نشست مجمع خیرین تعلیم و تربیت استان با بیان اینکه آموزش و پرورش استان آمار دقیق دانش آموزان بازمانده از تحصیل را استخراج کند، فرمانداران را مکلف کرد تا با همکاری رییس آموزش و پرورش شهرستان و خیرین تا مهر ماه آینده دانش آموزان بازمانده را به تحصیل برگردانند.

نماینده عالی دولت در استان فارس، با اشاره به رسد و اثرسنجی بازگرداندن دانش آموزان توسط استانداری، گفت: کیفیت تربیت نیز در کنار آموزش باید مدنظر قرار بگیرد و دانش آموزان تعلیم و تربیت را با یکدیگر داشته باشند.

استاندار فارس، ادامه داد: فرمانداران کلاس های فوق العاده مخصوص تربیت نیز در مدرسه برای دانش آموزان بازمانده از تحصیل فراهم کنند.

۸۷ شهر در استان فارس با تنش آبی مواجه هستند

مدیرعامل شرکت آبفای فارس، ضمن تاکید بر مدیریت مصرف بهینه آب در حوزه های مختلف، از تنش آبی در ۸۷ شهر در استان خبر داد. علی جان صادقی پور، به کاهش میزان بارندگی و تداوم خشکسالی اشاره کرد و گفت: لازم است برنامه ریزی های مناسب در جهت مدیریت مصرف بهینه آب در حوزه های مختلف از جمله آشامیدنی، کشاورزی و صنعت انجام شود.

وی گفت: ۸۷ شهر و ۹۵۰ روستا در استان در آستانه تنش آبی قرار دارند و ۹۹۳ روستا نیز به وسیله تانکر در سطح استان آبرسانی می شوند. صادق پور با تاکید بر تلاش مضاعف همه

ویژه برنامه بزرگداشت شهدای حادثه تروریستی حرم مطهر رضوی در لار



ویژه برنامه بزرگداشت شهدای حادثه تروریستی حرم مطهر رضوی در حوزه علمیه لارستان برگزار شد.

حوزه علمیه امام علی بن ابیطالب (ع) لارستان برگزار و یاد طلبه جهادگر شهید محمد اصلانی و شهید محمد صادق دارابی گرامی داشته شد.

در این مراسم حضرت حجت الاسلام و المسلمین رضایی مدیر حوزه علمیه امام علی بن ابیطالب (ع) لارستان، شیخ صالح انصاری مدیر مجتمع علوم دینی اهل سنت شهرستان اوز و دکتر زارع ریاست دانشگاه آزاد اسلامی لارستان به ایراد سخن پرداختند.

پخش کلیپ، قرائت شعر و مقاله از دیگر برنامه های مراسم بزرگداشت شهدای حادثه تروریستی حرم رضوی در لارستان بود. جمعه لارستان، جمعی از دانشجویان، افغانستانی های ساکن شهر لار و قشرهای مختلف مردم در مسجد حرم مطهر رضوی در حوزه علمیه لارستان، مسئولین، علمای شیعه و سنی و قشرهای مختلف مردم شهرستان های لارستان و اوز، ویژه برنامه بزرگداشت شهدای حادثه تروریستی حرم مطهر رضوی در حوزه علمیه لارستان برگزار شد. به گزارش میلاد لارستان، با حضور داریوش دهقان معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، سرهنگ یوسفی فرماندهی انتظامی لارستان، فرماندار، مسئولین، فرماندهان و نیروهای نظامی و انتظامی، طلاب و علمای اهل تشیع و تسنن لارستان و اوز، محمد ابراهیم روشن ضمیر به نمایندگی از طرف امام

دهکده لجستیک در شیراز راه اندازی می شود



نماینده شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی از ایجاد دهکده لجستیک در شیراز خبر داد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری مهر، ابراهیم عزیزی، گفت: به منظور تسهیل در امور گمرکی، یک دهکده لجستیک در جوار منطقه ویژه اقتصادی شیراز ایجاد خواهد شد.

وی در خصوص جزئیات احداث این دهکده، افزود: این دهکده به صورت بندر خشک برای سهولت در ترخیص کالاهای گمرکی در شیراز ایجاد می شود تا فعالان اقتصادی تمام موارد مربوط به گمرک و ترخیص کالاها را در شیراز انجام داده و نیازمند حضور در بندر نباشند.

نماینده شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی همچنین از دیدار با مدیرعامل راه آهن جمهوری اسلامی ایران خبر داد و گفت: در این دیدار

برای احداث خط ریلی برای استفاده این دهکده لجستیک بحث و تبادل نظر شد.

عزیزی یادآور شد: با توافق به عمل آمده با مدیر عامل راه آهن کشور، این خط ریلی از بندر عباس به شیراز ایجاد خواهد شد تا فعالان اقتصادی تمام مراحل گمرکی را در شیراز دنبال کرده و نیاز به حضور در بندر نداشته باشند.

وی همچنین از دیگر توافقات به عمل آمده با مدیر عامل راه آهن جمهوری اسلامی ایران را ایجاد قطار حومه از شیراز به مرودشت و پاسارگاد عنوان کرد و گفت: راه آهن این خط ریلی را نیز برای رفت و آمد مردم در شهرستان های نزدیک به شیراز ایجاد خواهد کرد.

نقل ها خواهیم بود.