

امید زندگی

سال چهارم - اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ - شماره ۲۴ - ۳۶ صفحه - قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان



افزایش امید در زندگی

مزایای طبیعت گردی با کودک

روستاهای ناشناخته ایران



گزیده ای از بیانات مقام معظم رهبری



طبیعت دانشجو مطالبه گری است؛ مطالبه گری کنید و از مسئولان بخواهید که کار جدی بکنند؛ یکی از کارهایی که شماها می‌توانید بکنید این است؛ شما برحذر بدارید مسئولان را از کارهای نمایشی؛ از آن‌ها بخواهید کارهای جدی و واقعی انجام بدهند؛ این یکی از مطالبات درست و به جای دانشجویان است که می‌توانند این را بخواهند. علاوه، این مطالبه گری موجب می‌شود که بعضی نگویند «خب حالا که مثلاً تشکیلات مدیریتی دولت تشکیلات انقلابی است — مجلس انقلابی، دولت انقلابی و مانند این‌ها — دیگر مثلاً نقش دانشجویهای انقلابی چیست؟» نخیر، اتفاقاً می‌توان گفت نقششان گاهی اوقات بیشتر است، برای خاطر اینکه امکان حضورشان، امکان فعالیتشان، امروز بیشتر است. یکی از موارد، همین مطالبه گری است که می‌توانید انجام بدهید.

سرمقاله

توسعه اجتماعی

جامعه متری و پیشرفته متأثر از کلیدواژه‌هایی چون سرمایه اجتماعی، پیوستگی، مشارکت، حقوق اجتماعی و ... می‌باشد. نگاه و درکی عمیق از تحولات اجتماعی زمینه‌ساز پیشرفت و آبادانی یک کشور است. ظرفیت‌های بالقوه و بالفعلی که نباید به‌آسانی از کنار آن‌ها گذشت به‌وفور در جامعه ما وجود دارد. نگاه و ادبیات دولتی به‌تنهایی کارآمدی لازم را نخواهد داشت و ضروری است کلیه عناصر مؤثر در نظام اجتماعی همچون سمن‌ها، مطبوعات، فعالان اجتماعی و ... به‌گونه‌ای هم‌افزا به این مهم توجه نمایند و راهکارهای برجسته‌تر شدن مفاهیم وفق و مدارا، فداکاری، عدم انفعال در امور، عدم رقابت‌های بی‌حاصل، اعتماد متقابل، هویت اسلامی ایرانی، مطالبه گری عمومی، هویت جمعی و ... را ارائه نمایند. و در تعامل مؤثر و مستمر با بدنه دولتی، ثروت‌های موجود و کلان اجتماع را که یکایک شهروندان بخشی از آن و سهم در آن هستند، همسو با آرمان‌های متعالی نظام جهت‌دهی نمایند. اهتمام به کیمیای اقتدار و خوشبختی کشور یعنی بهبود امور اجتماعی سبب می‌گردد تا در سایه‌سار آن سایر مؤلفه‌های اقتصادی، سیاسی و علمی، ورزشی، فرهنگی و ... فرجامی نیکو بیابند.

مرتضی جباری

اردیبهشت ۱۴۰۱

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: زهرا دربان

قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: مرتضی جباری

مترجم و دبیر اجتماعی، فرهنگی: محمد دربان

سرپرست گروه مشاورین: محمود دربان

نشانی دفتر مجله: تهران - شهرک آزادی - بلوار امام خمینی - پلاک ۱/۱

تلفن دفتر مجله: ۳۳۹۰۰۳۶۸ تلفن چاپخانه: ۵۴۸۸۹۰۰۰

چاپخانه: دیجیتال ایران کهن / تهران - خیابان مطهری - کوچه سندیچ - پلاک ۶

در این شماره می‌خوانید:

سرمقاله

افزایش امید در زندگی

تناسب اندام با ورزش در فصل بهار

دلچسب‌ترین دمنوش های بهاری؛

راهکارهایی برای داشتن آرامش و تقویت اعصاب

طبیعت گردی با کودک چه مزایایی دارد؟

ارائه مشاوره رایگان به همه زوجین در یک سال اول زندگی

ذوب آهن اصفهان سازمان برتر در حوزه مسئولیت اجتماعی

تشکیل صندوق مسئولیت اجتماعی برای حمایت از ورزش فارس

امام علی (ع) از دید دانشمندان مسیحی

حرکات ورزشی برای احساس شادی

توسعه فرهنگ کتاب و کتابخوانی یک مسئولیت اجتماعی

خیران مدرسه ساز نمونه های بی بدیل مسئولیت اجتماعی

نگاه ویژه به مشارکت جوانان در برنامه های فرهنگی و ورزشی

ادامه آبرسانی سیار به ۳۰۵ روستای اصفهان در سال ۱۴۰۱

روش های مقابله با فراموشی

خوشمزه ترین غذاهای ماه رمضان در شهرهای ایران

ترک مسئولیت اجتماعی گناهی که انسان را از خدا دور می‌کند

طرح مسئولیت‌های اجتماعی به قانون تبدیل شود

توسعه فرهنگ کمک های جهادی عامل رشد معنویت

آلرژی، سوغات ناخوشایند بهار

چگونگی رفتار صحیح با نوجوانان

معنویت، جواز گریز از مسئولیت اجتماعی نیست

مسئولیت اجتماعی همراه اول و آزادسازی زندانیان جرائم غیر عمد

برگزاری رزمایش کشوری «جهادگران فاطمی»

رزمایش بزرگ حماسه خدمت در بسیج ناحیه سلمان منطقه ۱۱

راهکارهایی برای جلوگیری از آلزایمر در سالمندان

آداب و رسوم ماه رمضان در شهرهای مختلف ایران

اشتغال پایدار؛ بزرگترین مسئولیت اجتماعی شرکت فولاد مبارکه

پویش صدای اوتیسم در همایش های پیاده روی خانوادگی

پویش ملی «ضیافت مهریانی» در سراسر کشور

گلریزان ۳ میلیارد تومانی صنف طلا مشهد برای آزادی زندانیان

تمرین‌هایی برای رفع استرس

حقایق جالب درباره فصل بهار

حمایت تمام قد از فعالیت‌های اقتصادی و رونق تولید در سال ۱۴۰۱

لزوم هم افزایی در راستای آزادی کارگران زندانی جرائم غیر عمد

معنویت، جواز گریز از مسئولیت اجتماعی نیست

اعطای ۱۰ هزار کارت خرید کمک هزینه معیشتی در بندر ماهشهر

روش های قدردانی از دیگران؛

مسئولیت پذیری در قبال جامعه و دیگران

ضرورت افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های جهادی

حمایت از ورزش زورخانه‌ای با استفاده از ظرفیت مسئولیت اجتماعی

روستاهای ناشناخته ایران

افزایش امید در زندگی

امیدوار بودن مزایای روانشناختی زیادی دارد. به طور خاص، امید به زندگی به ایجاد انعطاف پذیری کمک می‌کند، تا توانایی بهبود سریع از وقایع چالش برانگیز، آسیب‌زا یا بحرانی آسان تر شود، اما انعطاف پذیری فقط توانایی مقاومت در برابر شرایط دشوار نیست. امیدواری و خوش‌بینی، به طور کلی چشم انداز مثبت‌تر و منعطف‌تری ایجاد می‌کند. اگر در مدیریت این شرایط موفق باشید، نسبت به نحوه کار خود در آینده خوشبین‌تر می‌شوید. همین طور که خوش‌بینی به وجود می‌آید، این ممکن است به شما کمک کند، تا مشکلاتی را که به ناچار با آن روبرو هستید، بهتر مدیریت کنید. نباید فراموش کرد که تقویت امید به زندگی به انعطاف پذیری خود شخص نیز بستگی دارد. در اینجا چند نکته برای راهکارهای تقویت و افزایش امید به زندگی آورده شده است.



خواهید شد. اگر در یک خانه ۸۰ متری مستأجر هستید، تصور داشتن یک پنت هاوس از شرایط شما خیلی دور است. شاید بهتر است به خرید یک خانه ۵۰ متری فکر کنید. این برای شروع قابل دستیابی تر به نظر می‌رسد. اگر هیچ استعدادی در ریاضی ندارید، تصور دریافت مدرک مهندسی شاید دور از دسترس به نظر برسد. بهتر است به حوزه‌ای فکر کنید که در آن مهارت بیشتری دارید. به علاوه، فراموش نکنید که در رویاپردازی زندگی دیگران را ملاک قرار ندهید. ظاهر زندگی دیگران ممکن است بسیار شیرین و جذاب باشد. واقعیت همیشه می‌تواند متفاوت باشد. برای افزایش امید به آینده صرفاً روی زندگی خود تمرکز کنید.

تفریح و استراحت داشته باشید:

با انجام کارهایی که باعث خوشحالی و لذت شما می‌شوند، حس بهتری به زندگی خواهی داشت. حتی اگر احساس افسردگی می‌کنید، همین امروز یک ورزش جدید، مهارت یا سرگرمی جدید پیدا کنید تا تأثیر آن را ببینید. منتظر نباشید که اول افسردگی و ناامیدی شما درمان شود تا بعد به لذت و تفریح بپردازید. برعکس باید اول حس لذت را بچشید تا بتوانید از افسردگی دور شوید.

چالش‌های جدید پیش روی خود قرار دهید:

برای افزایش امید به زندگی باید پیوسته در تلاش و چالش باشید. این حس شادابی شما را بیشتر می‌کند. رویارویی با موقعیت‌های جدید حس زندگی را در شما بیشتر می‌کند و عاملی برای تحریک رشد و توسعه است.

پوچ است و آینده خوبی در انتظارتان نیست، نتیجه نیازی به تلاش نبینید، زیرا قرار نیست زندگی روی خوشش را به شما نشان دهد.

با افراد مثبت حرف بزنید:

این آدم‌ها حتی در بدترین حالت هم می‌توانند جنبه‌های زیبای زندگی و شرایطی را نشان دهند که باعث افزایش امید به زندگی در شما شود. کسی که از شما حمایت می‌کند، روزنه‌های امید را به شما نشان می‌دهد و برای هر شرایط سخت راهکارهای خوب را پیدا می‌کند، همان فردی است که برای امید پیدا کردن به زندگی به او نیاز دارید.

قدرتان باشید:

ممکن است ذهنتان فقط روی مسائل منفی متمرکز شده است که تا این حد از زندگی احساس ناامیدی می‌کنید. دیدگاه خود را تغییر دهید و به دنبال نشانه‌های مثبت در زندگی باشید. چه چیزی در زندگی دارید که به خاطر آن قدرتان خدا هستید؟ کدام عوامل می‌توانند محرک رشد و انگیزه تلاش برای شما باشند؟ در تاریک‌ترین زندگی نیز یک باریکه نور وجود دارد. به دنبال آن بگردید.

آینده را مثبت تصور کنید:

فردا را چگونه تصور می‌کنید؟ اگر فردای شما تیره و سیاه باشد، چه لزومی دارد برای رسیدن به آن عجله داشته باشید؟ فردا را آنطور که به شما می‌گویند یا برایتان تصویر کرده‌اند، نبینید. شما باید خودتان این فردا را بسازید و این دقیقاً همان طور ساخته می‌شود که تصور می‌کنید. در این تصویر زندگی شما با همسران چطور است؟ به چه موفقیت‌های فردی دست یافته‌اید؟ چه تغییراتی کرده‌اید؟ در چه خانه‌ای زندگی می‌کنید؟ چه روابطی دارید؟ این تصویر مانند نقشه راه، به شما کمک می‌کند که با امید بیشتری به زندگی نگاه کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

انتظاراتتان را تعدیل کنید:

در این رویاپردازی بیش از حد اغراق نکنید. توانایی‌ها و امکانات خود را بررسی کنید. در غیر این صورت، وقتی زمان مقایسه زندگی رویایی با زندگی واقعی می‌رسد، افسرده

چرا احساس امیدواری به زندگی اهمیت دارد؟

زندگی امروزه بسیار پیچیده تر و شلوغ تر از دهه‌های قبل شده است. از این رو، موانع زیادی نیز بر سر راه موفقیت انسان قرار گرفته‌اند. بنابراین، صرف داشتن هدف نمی‌تواند فرد را به موفقیت برساند. آنچه مهم است این است که نیرویی برای دستیابی به هدف باشد. این نیرو همان امید است. کسی که امید به زندگی نداشته باشد، با هیچ مشکلی مقابله نخواهد کرد. هر چقدر امید در شما بیشتر باشد، امکان موفقیت و رشد در زمینه‌های مختلف اجتماعی و فردی بیشتر می‌شود. کسی که امید داشته باشد، با حرف‌های منفی و ناامیدکننده دیگران مایوس نمی‌شود. به خود و توانایی‌هایش تکیه می‌کند و از پس مشکل برمی‌آید. افسردگی، انزوا و درماندگی از عوارض نداشتن امید به زندگی است.

راهکارهای افزایش امید به زندگی:

دیدگاه شما به زندگی در موفقیت‌تان مهم است. مثبت‌اندیشی به شما کمک می‌کند که زندگی با کیفیت تری را تجربه کنید.

هدف داشته باشید:

امید مانند سوخت است. اما برای اینکه حرکت کنید با مسیر مشخص باشد. بدون هدف یک کشتی سرگردان در دریایی طوفانی خواهید بود که باد شما را به هر سمتی خواهد برد. در نتیجه، به احتمال زیاد هیچ وقت به ساحل امن موفقیت نخواهید رسید.

افکارتان را تغییر دهید:

به گفتگوی درونی خود گوش دهید. آیا در طول روز بارها و بارها به شکست فکر می‌کنید؟ تصور می‌کنید آینده خوبی در انتظارتان نیست؟ با فکر کردن به هر هدفی، بلافاصله از خودتان می‌پرسید خب آخرش چه؟ این روند فکری باید در شما تغییر کند تا بتوانید نیروی حرکت کردن داشته باشید. از افرادی که امید شما را به ناامیدی و منفی‌گرایی تبدیل می‌کنند، دور شوید. اگر اخبار منبع افسردگی و درماندگی شما هستند، از آنها دور شوید. شنیدن اخبار منفی باعث می‌شود که احساس کنید زندگی

تناسب اندام با ورزش در فصل بهار

چگونه در این بهار، بدون آسیب دیدگی ورزشی، تناسب اندام خود را حفظ کنید؟ از یک زمستان طولانی، فعالیت کم یا بی تحرکی ممکن است که به محض بهتر شدن هوا، وسوسه شوید که از خانه خارج شوید و ورزش کنید. حتی ممکن است وسوسه شوید که در همان سطح پایان فصل گذشته، ورزش کنید. اما چنین اشتیاقی اغلب منجر به آسیب دیدگی اول فصل می شود. اگر روال روزانه خود را در زمستان تغییر داده اید، باید به آرامی به تناسب برسید. در ادامه چند نکته برای جلوگیری از آسیب های ورزشی همزمان با اینکه در بهار تمرین های خود را افزایش می دهید، آورده شده است.

آهسته اما پیوسته

تسلیم سندرم جنگجوی آخر هفته نشوید. تلاش کنید که ۳ تا ۴ بار در هفته یا روز درمیان، ورزش کنید. یکی از بدترین راه ها برای آسیب دیدگی یا جراحت این است که تمام آخر هفته را سخت کار کنید و در طول هفته کاری انجام ندهید.

سطح فعالیت خود را رصد کنید

با استفاده از مقیاس ادراک سختی، آزمون گفتگو یا دامنه ضربان قلب، میزان سطح سختی مناسب را تعیین کنید. در پایین تر مقدار مقیاس (۱۱-۱۳) بمانید و در طول چند هفته به آن اضافه کنید.

فعالیت خود را به آرامی افزایش دهید

میزان افزایش بیش از ۱۰ درصد در هر هفته به فعالیت (مسافت پیموده شده، زمان یا میزان وزنه بلند شده)، خطر آسیب دیدگی را افزایش می دهد. برای جلوگیری از این اتفاق، به تدریج تمرینات خود را طی چندین هفته افزایش دهید.

با درد ورزش نکنید

با بازگشت به ورزش در بهار، ممکن است کمی درد و گرفتگی عضلات داشته باشید. اما اگر هرگونه درد شدید و غیرمعمول یا گرفتگی عضلاتی دارید که برطرف نمی شود، به آن توجه کنید. ممکن است در مسیر آسیب دیدگی باشید. گوش دادن به علائم هشداردهنده آسیب، مهم است.

تمرینات کراس

ایجاد تنوع در تمرینات می تواند به عملکرد شما کمک کند و خطر آسیب های بیش از حد را کاهش دهد. با شرکت در انواع متفاوت فعالیت ها مانند دو، تمرین با وزنه، پیاده روی، کلاس های بوت کمپ یا دوچرخه سواری، فشار روی یک گروه از ماهیچه ها را محدود می کنید چون فعالیت های مختلف، عضلات را به روش های متفاوتی به کار می گیرند.

از تلاش های همه جانبه اجتناب کنید

بسته به اینکه چقدر در زمستان بی تحرک بوده اید، ایجاد دوباره یک پایه محکم تناسب اندام، می تواند تا ۶ هفته زمان ببرد. برنامه تمرینی خود را با جلسات هوازی آهسته و پیوسته شروع کنید. وقتی فواصل زمانی یا تلاش همه جانبه اضافه می کنید، اطمینان حاصل کنید که بین روزهای تمرینی سخت، زمان کافی برای استراحت و ریکاوری (حداقل ۴۸ ساعت) دارید.

یک برنامه تمرینی را دنبال کنید و رکوردهایتان را ثبت کنید.

اگر واقعاً می خواهید به تناسب اندام مطلوب برسید بهتر است که یک برنامه ورزشی تنظیم کنید و به آن پایبند باشید. برنامه های تمرینی زیادی برای انواع ورزش ها وجود دارد و داشتن یک برنامه نه تنها انگیزه خوبی است بلکه به شما کمک می کند که زودتر از موعد، ورزش زیادی نکنید.

به خودتان سخت نگیرید

اگر زمستان ورزش را کلاً کنار گذاشتید، انتظار نداشته باشید که در عرض یکی دو هفته به اوج آمادگی برسید. خوب است که آرام باشید و تنها از دوباره بیرون رفتن لذت ببرید. از تابستان، مقدار زیادی باقی مانده، بنابراین راجع به کند رفتن در آغاز، نگران نباشید.

با افرادی در سطح آمادگی خودتان، ورزش کنید

اگر می توانید چند نفر در سطح آمادگی خودتان و اهداف مشابه، پیدا کنید، این امر می تواند به شما در پیشرفت با سرعت مناسب کمک کند. ورزش با افرادی که فاصله زیادی دارند تنها شما را تشویق می کند که زیاده روی کنید، آسیب ببینید یا احساس عقب بودن کنید. ورزش با افراد آماده تر می تواند تشویق کننده باشد و به پیشرفت شما کمک کند اما این امر تنها زمانی است که شما یک پایه محکم و خوب داشته باشید. در غیر این صورت می توانند مضر باشند.

یک سیستم حمایتی ایجاد کنید

داشتن یک سیستم حمایتی قوی شامل دوستان، خانواده، یک مربی یا یک تیم قوی، نقش مهمی در تبدیل شدن به یک ورزشکار موفق دارد. ورزش بهاری، زمانی ضروری است که برای ایجاد انگیزه به نزدیک ترین متحدان خود متوسل شوید.

خوشگذرانی را فراموش نکنید!

به خاطر داشته باشید که ورزش بهاری زمانی برای تفریح و ورزش های سبک است. شما در حال رقابت نیستید و هنوز بی انرژی نیستید. بنابراین فقط آرام باشید و از فعالیت خود لذت ببرید.

"تای چی" برای سلامت جسمی و تقویت تعادل بدن

اگر به دنبال یک نوع ورزش متفاوت هستید که علاوه بر جسمتان، ذهنتان را نیز تقویت کند، تای چی ورزش بسیار خوب چینی ارزش امتحان کردن را دارد. تای چی که زنجیره ای از حرکات آرام و تفکری است، نوعی از یوگا و ورزش های رزمی است که بر اساس حرکات بالینی دنیای طبیعی، طراحی شده است. هدف آن بسیار ساده است: وصل دوباره ما به جریان انرژی که در کل جهان نفوذ می کند. وقتی آن انرژی در دسترس ما قرار می گیرد، نیرو و سرزندگی ما بی اندازه خواهد بود. تای چی چیزی فرای ورزش یا رقص است. با تمرین کردن آن می توانیم از لحاظ فیزیکی، احساسی، و روحی خود را متعادل کنیم. این ورزش به نوبه خود بسیار آرام است اما ظرفیت قلبی-عروقی شما را تقویت می کند. این ورزش همچنین فوایدی برای سلامتی شما دارد که ممکن است تعجبتان را برانگیزد. تحقیقات انجام گرفته در مورد این ورزش نشان داده است که این ورزش، تعادل بدن را بالا می برد، فشار خون را پایین می آورد و ورم مفاصل را نیز بهبود می بخشد. علاوه بر این، مشخص شده است که این ورزش برای بیماران قلبی می تواند ورزش بسیار مفیدی باشد.



دمنوش های بهاری، با عطر و طعم تازه شان، انرژی بخش هستند. این دمنوش ها معمولاً در رفع کسالت و حساسیت بهاری بسیار کمک کننده هستند. با شروع فصل بهار به تدریج طول روزها بلند و هوا رو به گرمی می رود. ابوعلی سینا بهار را به بیداری خون در بدن نسبت می دهد. بسیاری از افراد عقیده دارند که با شروع فصل بهار بی حالی و خستگی به انسان دست می دهد. دمنوش های گیاهی به ویژه گل های بهاری جایگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی هستند. تردیدی نیست که تغییرات فصل از راه های گوناگون روی جسم و روحیه انسان اثر می گذارند. در این گزارش قصد داریم شما را با دمنوش های بهاری آشنا کنیم که خوردن آن در این فصل می تواند سبب تجدید قوا و تقویت جسم تان شود.

دمنوش اسطوخودوس و گل های بهاری

دمنوش اسطوخودوس مخلوط با گل های بهاری بسیار سبک است و رایحه ای دل انگیز دارد. این دمنوش به هضم غذا هم کمک می کند. برای تهیه این دمنوش، از هر گیاه فقط ۱ قاشق (چای خوری یا غذاخوری)، اما از اسطوخودوس ۲ قاشق بردارید. می توانید این گیاهان را باهم مخلوط کنید و در ظرفی شیشه ای نگه دارید. سپس هر بار که تمایل داشتید، ۱ تا ۲ قاشق چای خوری از آن را دم کنید.

محتویات: گلبرگ رز؛ لیمون بالم؛ برگ قاصدک؛ اسطوخودوس؛ گل همیشه بهار؛ شکوفه شبدر قرمز؛ میوه گل رز یا نسترن.

روش دم کردن: حدود ۱ تا ۲ قاشق چای خوری از مخلوط گیاه در یک فنجان بریزید. رویش را با آب جوش بیوشانید و ۵ تا ۱۰ دقیقه درش را بنیدید تا دم بکشد و روغن های فرار گیاهان در آن باقی بمانند. دمنوش های اسطوخودوس در بازار به صورت آماده موجودند، اما شاید تمام این گیاهان همراه آن نباشند؛ برای مثال، دمنوش اسطوخودوس مخلوط با بابونه موجود است. از آنجا که کیسه ای نیست، می توانید گیاهان دیگر معرفی شده را تهیه کنید و با آن مخلوط کنید. اگر دوست داشته باشید، می توانید به همان صورت آن را مصرف کنید.

مخلوط چای سبز با شکوفه های بهاری

این دمنوش از مخلوط چای سبز و گل های رنگارنگ با میوه پشن فروت (میوه گل ساعتی) که طعمی لطیف و شیرین دارد تهیه می شود. می توانید بنشینید و در حالی که دورنمای سال پیش رو را برنامه ریزی می کنید، یک فنجان از این دمنوش بهاری بنوشید. این دمنوش، هم رخ زیبایی دارد و هم طعمش فوق العاده است.

محتویات: گلرنگ؛ چای سبز؛ میوه گل ساعتی؛ گلبرگ های گل رز؛ گلبرگ همیشه بهار؛ کمی ادویه دل خواه؛ شکوفه های گل ختمی.

روش دم کردن: همه گیاهان را در یک فنجان بریزید، روی آن را با آب جوش بیوشانید و چند دقیقه بگذارید دم بکشد. در آن را حتماً بگذارید. بعد، از صافی رد کنید و بنوشید.

دمنوش بابونه

این دمنوش برای آرامش عالی است. گل های ریز بابونه شیرین و خوش عطرند و اگر آنها را خشک و دم کنید، طعمی بی نظیر خواهید داشت. سبک است و طعم شیرین گل ها را دارد. اگر دوست داشتید می توانید آن را با اسطوخودوس و نعنای مخلوط کنید تا ببینید چقدر آرامش بخش است.

محتویات: گل بابونه؛ و در صورت تمایل اسطوخودوس و نعنای.

روش دم کردن: مقداری از گل بابونه را در فنجان بریزید و به آن آب جوش اضافه کنید. در آن را بگذارید و اجازه دهید چند دقیقه بماند تا دم بکشد. مایع را صاف کنید و بنوشید. اگر دمنوش آماده بابونه را می خواهید، می توانید آن را از بازار تهیه کنید. برخی از آنها حاوی بابونه آسیاب شده یا با نعنا و برخی دیگر به صورت ترکیبی حاوی بابونه، گل محمدی، اسطوخودوس و زیرفون هستند. هر کدام از این دمنوش ها را دوست دارید می توانید امتحان کنید.

دمنوش گل یاسمن

یاسمن یکی از گل های معطر است که رایحه شیرین و شادی آور دارد. با نوشیدن آن حس لذت بخشی خواهید داشت. می توانید به جای یاسمن معمولی از یاسمن زیتونی که عطر آن ۳ برابر بیشتر از گل یاسمن است استفاده کنید. این دمنوش را می توانید از مخلوط یاسمن با چای سوزنی نقره ای تهیه کنید.

محتویات: گل یاسمن؛ و در صورت تمایل، چای سوزنی نقره ای.

روش دم کردن: مقداری از گل یاسمن یا مخلوط آن با چای سوزنی را درون یک فنجان آب جوش بریزید و در آن را بگذارید. بعد از چند دقیقه که دم کشید، آن را صاف کنید و بنوشید. دمنوش آماده یاسمین نیز در بازار پیدا می شود. یک نمونه از آنها دمنوش ترکیبی حاوی گل یاسمن، گلبرگ چای ترش و زیتون شیرین است و دیگری از ترکیب گل یاسمن، گلبرگ گل محمدی و دارچین تهیه شده است. البته ترکیبات دیگری هم هست که با ذائقه خودتان می توانید آنها را تغییر دهید.

دمنوش چای ترش

چای ترش از گل گیاه هیبیسکوس (Hibiscus) تهیه می شود. این گیاه تیره ای از گیاهان گلدار در خانواده گل ختمی است. رنگ این چای خوش رنگ قرمز سیر است و مزه ای ترش دارد. این دمنوش، هم به صورت سرد و هم گرم خوش مزه است. اگر در ترکیب آن از چای سبز و میوه نسترن هم استفاده کنید، طعم بسیار خوبی خواهد داشت. این دمنوش برای رفع خستگی عالی است.

محتویات: گل هیبیسکوس؛ و در صورت تمایل، چای سبز و میوه رز یا نسترن.

روش دم کردن: گیاه را درون یک فنجان آب جوش قرار دهید و چند دقیقه درش را بگذارید تا دم بکشد. می توانید آن را به صورت گرم بنوشید یا بگذارید سرد شود. دمنوش آماده چای ترش حاوی کاسبرگ های آسیاب شده چای ترش در بازار به صورت آماده فروخته می شود. برگرفته از چطور

راهکارهایی برای داشتن آرامش و تقویت اعصاب

سیستم عصبی، شبکه پیچیده‌ای از اعصاب حسی، حرکتی و خودمختار است که در تمام فعالیت‌های بدن دخالت دارند. از تنظیم تنفس گرفته تا کنترل حرکات، گوارش و تنظیم دمای بدن، سیستم عصبی در بسیاری از عملکردهای مهم بدن ایفای نقش می‌کند. مشکلات سیستم عصبی می‌توانند به دلیل گردش خون ضعیف، ضرب‌دیدگی یا فشار روی اعصاب، اختلال عملکردی اعصاب، عوارض دارویی یا مواد سمی و کمبود موادی مانند ویتامین‌های B^۶ و B^{۱۲} و منیزیم رخ دهند. برای کاهش خطر ابتلا به ضعف سیستم عضلانی، لازم است مراقب سلامتی خود باشید. با ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی، رژیم غذایی و انجام برخی درمان‌های خانگی می‌توانید سیستم عصبی خود را قوی کنید و زندگی سالمی داشته باشید.

تنفس عمیق:

تکنیکی ساده، اما موثر است که به ضعف سیستم عصبی، آرامش شما و کاهش استرستان کمک می‌کند و در ضمن موجب بهبود توانایی بدن در التیام زخم‌ها و خنثی کردن تأثیر استرس و اضطراب می‌شود. در یک وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید و دست‌ها را روی شکم بگذارید. از راه بینی یک نفس عمیق بکشید و شکم خود را باد کرده و ریه‌ها را از هوا پر کنید. ۳ ثانیه نگه دارید و به آرامی هوا را از دهان بیرون بدهید تا ریه‌ها کاملاً تخلیه شوند. این عمل دم‌بازدم عمیق را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه بدهید و دو یا سه جلسه در روز این کار را تکرار کنید.

راه رفتن با پای برهنه:

راه رفتن با پای برهنه روی زمین نرمناک، چمن (مخصوصاً صبح) و یا شن‌های ساحل به مدت ۳۰ دقیقه در روز به شدت برای سلامت سیستم اعصاب شما مفید است. وقتی پای برهنه راه می‌روید، الکترون‌های موجود در سطح زمین به بدن شما منتقل می‌شوند و با ایجاد تغییرات فیزیولوژیک موجب تقویت سلامتیتان می‌شوند. براساس تحقیقات، راه رفتن با پای برهنه منجر به بهبود غلظت خون، تنظیم ضربان قلب، رفع التهاب، تعدیل کلسترول خون، خواب بهتر، تعادل سیستم اعصاب خودکار و کاهش سطح استرس می‌شود.

نور خورشید:

نور خورشید با تولید ویتامین D در بدن به تنظیم سیستم عصبی کمک می‌کند. کمبود این ویتامین خطر ابتلا به بیماری‌های سیستم اعصاب مرکزی مانند اسکیزوفرنی و MS را افزایش می‌دهد. صبح زود بدن خود را (بدون استفاده از هرگونه ضد آفتاب) به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهید؛ همچنین می‌توانید ویتامین D لازم خود را از مصرف غذاهایی مانند ماهی سالمون، شیر، تخم‌مرغ و غلات دریافت کرده یا پس از مشورت با پزشک، از قرص‌های مکمل استفاده کنید.

مراقبه:

چای سبز:

اسید آمینه‌ای به نام «ال تیانین» در چای سبز وجود دارد که به افزایش ترشح دوپامین و سروتونین و در نتیجه تقویت روحیه و کاهش استرس کمک می‌کند. به علاوه کافئین موجود در چای سبز موجب افزایش هوشیاری، تمرکز و توانایی فکر کردن می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های چای سبز خاصیت بهبود سلامتی سیستم اعصاب خودکار، کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی، آلزایمر و پارکینسون را دارد. روز دو سه فنجان چای سبز را با عسل مخلوط کنید و بنوشید.

شیرداز:

نوشیدن شیر داز باعث آرامش و خواب راحت می‌شود. جالب است بدانید شیر حاوی اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفان است که برای کاهش استرس ضروری است. شیر نوشیدن باعث آرامش روانی و خواب آلودگی می‌شود. شما همچنین می‌توانید مقدار کمی عسل را با شیر مخلوط کنید. شیر تریپتوفان را به مغز می‌رساند، سپس به سروتونین تبدیل می‌شود و سروتونین در تاریکی به ملاتونین تبدیل می‌شود و ملاتونین مسئول چرخه خواب و بیداری افراد است.

ماساژ درمانی:

ماساژ یکی از بهترین راه‌های تقویت اعصاب و جلوگیری از ضعف آن است. وقتی خودتان را به یک ماساژ دعوت می‌کنید، درواقع برای تک‌تک سلول‌های عصبی‌تان آرامش خریده‌اید. ماساژ با تحریک نقاط خاصی از گیرنده‌های عصبی، اعصاب شما را درگیر می‌کند و می‌تواند آرامبخشی کامل باشد. البته مهم است که قبل از ماساژ گرفتن، از مهارت و دانش ماساژ دهنده اطمینان کافی داشته باشید. مکان و وضعیت ماساژ هم در آرامش بخشی اهمیت بسیاری دارد. سعی کنید جایی را انتخاب کنید که به لحاظ روحی به شما آرامش می‌دهد.

تکنیک‌های زیادی برای آرامش اعصاب وجود دارند، آروماتراپی یا رایحه درمانی، گشت و گذار در طبیعت، و گوش دادن به موسیقی از دیگر راه‌های تقویت اعصاب و آرام کردن آن است.



مراقبه را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا سیستم عصبی‌تان تقویت شود. یوگا برای تعدیل روحیه، کاهش کورتیزول (هورمون استرس)، تقویت سیستم ایمنی و افزایش سلامت عمومی جسم و روان نیز مفید است. مهم است حرکات صحیح را از یک کارشناس خبره یاد بگیرید و هر روز تمرین کنید.

منیزیم:

یکی از مهم‌ترین مواد معدنی لازم برای سلامت اعصاب است. کمبود منیزیم تأثیر بازدارنده‌ای بر انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌گذارد. منیزیم همچنین به تولید سروتونین که موجب آرامش اعصاب و بالارفتن روحیه می‌شود کمک می‌کند و حتی آرامش عضلات را افزایش می‌دهد. خوراکی‌های سرشار از منیزیم مانند شکلات تلخ، اسفناج، کاهو، موز، زردآلو، بادام، گردو، عدس و تخمه کدو بخورید؛ همچنین با مشورت پزشک می‌توانید از قرص‌های مکمل منیزیم نیز استفاده کنید.

اسیدهای چرب امگا ۳:

به منظور کاهش خطر ضعف سیستم عصبی، مصرف غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ را شروع کنید. چراکه این اسیدها برای رشد و عملکرد سیستم اعصاب مرکزی و بهبود انتقال‌های عصبی ضروری هستند. در رژیم غذایی خود غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند گردو، ماهی، کلم، اسفناج و... را بگنجانید؛ همچنین با مشورت پزشک می‌توانید از قرص‌های مکمل نیز استفاده کنید.

ورزش:

ورزش منظم برای تقویت سیستم عصبی لازم است. پیاده‌روی، دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری از جمله ورزش‌هایی هستند که می‌توانند به حفظ سلامت سیستم عصبی کمک کنند.



طبیعت گردی با کودک چه مزایایی دارد؟

طبیعت گردی با کودک اهمیت بسیاری دارد و مهارت‌های مختلفی چون توجه به محیط اطراف، نظم، خلاقیت و ارتباط اجتماعی را در او تقویت می‌کند. این کار استرس کودک را کاهش می‌دهد. روان‌شناسان کودک تأکید بسیاری بر طبیعت گردی دارند و می‌گویند گردش در طبیعت اختلالات روانی کودکان را درمان نمی‌کند، اما نقش بسزایی در سلامت روان کودک، پیشگیری از بروز اختلالات یا کاهش علائمشان دارد.

استفاده از گل‌ها و برگ‌ها یک تاج برای کودک درست کنید و روی سرش بگذارید؛ اکنون او پادشاه یا ملکه است و بازی شروع می‌شود!

۵. طبیعت گردی با کودکان روی خیلی از جنبه‌های زندگی آن‌ها تأثیر مثبت دارد

تا این بخش از مقاله درمورد افزایش توانمندی‌های ذهنی و مهارت‌های کودکان با گردش در طبیعت صحبت کردیم. همه این‌ها روی جنبه‌های مختلف زندگی کودک تأثیر می‌گذارند. زمانی که اعتمادبه‌نفس کودک افزایش یافته و مهارت‌های برقراری ارتباط با دیگران را یاد گرفته باشد، در مدرسه دوستان زیادی پیدا می‌کند و به یادگیری علاقه‌مند می‌شود. کودکی که یاد گرفته در طبیعت از حواس مختلف برای مراقبت از خودش یا گشتن دنبال عناصر طبیعی استفاده کند، وقتی در محیط‌های دیگر قرار می‌گیرد هم متمرکزتر می‌باشد. به عبارت دیگر، کودکان یاد می‌گیرند از مهارت‌های ذهنی مختلفشان استفاده کنند و در سایر جنبه‌های زندگی هم از آن بهره ببرند. هر از گاهی استعداد‌های کودک هنگام گردش در طبیعت شکوفا و کشف می‌شود.

آیا دوری از طبیعت برای کودکان خطرناک است؟

در واقع، همه‌ی ما بخشی از خاطرات شیرینمان را با خاطره‌ای از گردش و بازی در طبیعت گره زده‌ایم. اما در دهه‌های اخیر، فضایی که کودکان رشد خود را در آن تجربه می‌کنند، از نوع «در بستر طبیعت» به نوع «شهری» تغییر کرده است؛ یعنی، کودکان از فضای باز به فضای بسته رسیده‌اند و به جای بازی در فضای آزاد و دنبال کردن مارمولک‌ها، هر روز زمان‌شان را در فضاهای بسته می‌گذرانند و هیجان و شادی آن‌ها با تکنولوژی و بازی‌های دیجیتالی تأمین می‌شود! براساس پژوهشی جدید، کودکان به‌طور متوسط ۷ ساعت و ۳۸ دقیقه در روز یا ۵۳ ساعت از هفته‌ی خود را صرف استفاده از رسانه و ابزارهایی همچون موبایل، بازی‌های ویدئویی، تلویزیون و کامپیوتر می‌کنند. بر اساس تحقیقات اخیر، این «جدایی از طبیعت» با درصد موفقیت تحصیلی در مدرسه، اعتمادبه‌نفس کودک و بسیاری از مشکلات اجتماعی، عاطفی، عقلانی و جسمی کودک رابطه دارد.

۱. گردش در طبیعت همه حواس کودک را درگیر می‌کند

وقتی کودک با دستگاه‌های دیجیتالی بازی می‌کند یا برنامه‌های تلویزیونی را می‌بیند، در محیطی تک‌آتی جای دارد. اما زمانی که در طبیعت بازی می‌کند، در محیطی واقعی قرار می‌گیرد و با آن ارتباط برقرار می‌کند و تمام حواسش درگیر می‌شوند.

۲. کودک با دیگران بیشتر همکاری می‌کند

ممکن است کودکان همراه پدر و مادرها خود به طبیعت بروند یا از طرف مدرسه یا کمپ‌های آموزشی به اردوی طبیعت گردی بروند. در هر صورت زمان خود را به همکاری با دیگران می‌گذرانند و ممکن است مسئولیت‌هایی را هم بر عهده بگیرند. افزایش استقلال و اعتمادبه‌نفس از نتایج همین همکاری‌ها و مسئولیت‌پذیری‌ها می‌باشد. کودکان معمولاً به حضور در جمع و بازی با پدر و مادرها یا هم‌سن‌وسال‌هایشان علاقه دارند. از این رو وقتی به گردش می‌روند، کاملاً در لحظه حال زندگی می‌کنند، لذت می‌برند و با خاطرات خوب به خانه برمی‌گردند.

۳. توانمندی‌های ذهنی کودک تقویت می‌شوند

طبیعت گردی با کودکان می‌تواند به اندازه یک دوره آموزشی برایشان پربار باشد. این آموزش‌ها پیش از رفتن به طبیعت آغاز می‌شوند، مثلاً چنانچه پدر و مادرها قسمتی از مسئولیت جمع کردن وسایل را به کودک بسپارند، او نظم و مسئولیت‌پذیری را یاد می‌گیرد. کودک با گردش در طبیعت نکات مختلفی را می‌آموزد که بعضی از آنها عبارتند از: توجه به محیط اطراف؛ تمرکز؛ کار گروهی؛ نظم؛ صبر؛ دقت.

۴. کودکان خلاق‌تر می‌شوند

وقتی با کودک به گردش می‌روید، باید تا حد امکان او را آزاد بگذارید. فرزند شما نباید نگران مسائلی مثل کیف‌شدن لباسش باشد. به یاد داشته باشید که او برای بازی به طبیعت آمده است نه برای حضور در مهمانی رسمی! طبیعت گردی بهترین فرصت برای بروز خلاقیت در کودکان می‌باشد. آنها آماده‌اند که بازی تخیلی برای خودشان راه بیندازند، شخصیت‌های خیالی بسازند و از وسایل موجود در طبیعت برای بازی استفاده کنند. شما هم می‌توانید در این خیال‌پردازی‌ها شریک باشید، مثلاً با

منظور از طبیعت گردی با کودکان چیست؟

ما ایرانی‌ها روش خاصی برای طبیعت گردی داریم؛ معمولاً همراه اقوام یا دوستان به طبیعت می‌رویم، یک وعده غذا در طبیعت می‌پزیم یا از خانه با خودمان غذا می‌بریم و چند ساعت را به گفت‌وگو با آشنایان می‌گذرانیم، یعنی طبیعت گردی برای اکثر ما با رفتن به پیک‌نیک مترادف می‌باشد. در این مواقع چنانچه کودک هم‌بازی داشته باشد با آنها مشغول بازی می‌شود، اما چنانچه در جمع کسی هم‌سن‌وسالش نباشد، تنها می‌ماند و بهانه می‌گیرد یا مشغول بازی با موبایل و تبلت می‌شود. چنین گردش‌هی هیچ مزیتی برای کودک ندارد. طبیعت گردی با کودک یعنی ماجراجویی و توجه به طبیعت. برای گردش با کودک لازم است با او در لحظه حال همراه باشید و زمان و توجهتان را فقط به او اختصاص دهید. همراه کودک به صداهای محیط گوش دهید، بازی کنید و با شوق کودکانه او همراه شوید.

طبیعت گردی با کودک فقط مسافرت و رفتن به کوه و جنگل نیست

هر از گاهی رفتن به پارک نزدیک خانه هم برای کودک نوعی گردش در طبیعت می‌باشد. مسافرت و گردش در طبیعت خارج از شهر خالی از لطف نیست، اما چنانچه زمانش را ندارید، می‌توانید در باغچه یا نزدیک محل خودتان هم مراسم طبیعت گردی را برگزار کنید! هر جایی که کودک بتواند گیاهان، حشرات و حیوانات را به‌دقت تماشا کند و تمام حواسش معطوف طبیعت شود، برای طبیعت گردی با او مناسب می‌باشد.

چرا طبیعت گردی برای کودکان مهم است؟

گردش در طبیعت چنان برای کودکان مهم است که دکتر ریچارد لوو مفهومی به نام «اختلال کمبود طبیعت» را مطرح می‌کند. البته این مفهوم تشخیصی پزشکی نیست و ربطی به اختلالات روانی و رفتاری کودکان ندارد. دکتر لوو از این مفهوم استفاده می‌کند که توضیح بدهد دوری از طبیعت چقدر برای کودکان مضر است و گردش چقدر برایشان اهمیت دارد. در ادامه، ۵ مزیت طبیعت گردی با کودکان را مطرح می‌کنیم. . گردش در طبیعت همه حواس کودک را درگیر می‌کند

مزایای طبیعت گردی با کودکان

ارائه مشاوره رایگان به همه زوجین در یک سال زندگی



در این زمینه پیش بینی شده تا زنان خیر و کسانی که قصد انجام فعالیت اجتماعی دارند، حمایت‌هایی را برای زنان تحت آسیب مانند زنانی که از زندان آزاد می‌شوند و نیاز به کار و حمایت دارند، انجام دهند. این حمایت‌ها می‌تواند مالی نباشد و حمایت‌های تربیتی بیشتر در اینجا مدنظر است و فرد احساس کند که یک خانواده تحت پوشش اوست و باید از نظر تربیتی و فرهنگی به فرزندان آن خانواده رسیدگی کند. وی ادامه داد: باید در کنار الگوهای همسر خوب و مادر خوب، بتوانیم الگویی از بانوی توانمندی که دارای نقش و فعالیت مدیریتی است، نیز ارائه دهیم چرا که مهم است زنان ایرانی بتوانند در جایگاه مدیریت نیز به عنوان الگو در جهان معرفی شوند.

خصوص سبک زندگی، فرزندآوری و تاب آوری نیز خواهد بود تا پیش از رسیدن به اختلاف، مهارت‌های زندگی و حل مسئله آموزش داده شود. معاون رئیس‌جمهوری در پاسخ به پیشنهادات مطرح شده در خصوص مناطق محروم عنوان کرد: بیشترین تمرکز در بازدیدهای استانی، مربوط به زنان محروم است و ضمن استقبال از طرح‌های مربوط به این حوزه، اقدام به برنامه ریزی جهت بازارچه‌های فصلی، مرزی، استانی و حتی مجازی هستیم تا حاصل هنر و مهارت دست زنان در نواحی و مناطق مختلف کشور به سهولت به فروش برسد. خزعلی با اشاره به اینکه در سفرهای استانی به بازدید از بند نسوان زنان توجه ویژه‌ای شده است، گفت: تلاش شده زمینه برای آزادی زنان زندانی جرائم غیرعمد فراهم شود، چرا که حضور ایشان در زندان با آسیب‌های فراوان همراه است. وی افزود: قطعاً با بودجه محدود دولت امکان تکفل همه این موارد وجود ندارد و باید از کمک‌های مردمی بهره گرفت. معاون رئیس‌جمهوری در خصوص حمایت از زنان آزاد شده از زندان گفت: طرح زنان برای زنان

نسبیه خزعلی معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری در نشست هم‌اندیشی با صاحب‌نظران حوزه زنان ضمن اشاره به نقش محوری بانوان در خانواده و اجتماع تاکید کرد: با توجه به میزان تأثیرگذاری زنان در سلامت خود، خانواده و نهایتاً جامعه؛ یکی از بودجه‌های تخصیص یافته برای رفع آسیب‌های حوزه زنان، اعتبارات مربوط به مسئولیت اجتماعی در سفرهای استانی است.

معاون رئیس‌جمهوری در خصوص طرح‌های پیش بینی شده برای پیشگیری از طلاق عنوان کرد: از جمله طرح‌های معاونت امور زنان و خانواده در این زمینه، طرح مشاوره‌های پس از ازدواج است که طی یک سال اول برای همه زوجین رایگان و برای دهک‌های پایین در سه سال بعد نیز رایگان خواهد بود. وی افزود: لازم به ذکر است در این مشاوره‌ها موارد آسیب‌شناسی شده پیشین رفع شده و ضمن برگزاری دوره‌های آموزشی ویژه مشاورین، ایشان تحت نظارت و پایش مستمر خواهند بود. خزعلی ادامه داد: البته این طرح تنها به اختلافات زوجین محدود نبوده و در

دوب آهن اصفهان سازمان برتر در حوزه مسئولیت اجتماعی

در اولین رویداد تقدیر از بنگاه‌ها و فعالان اقتصادی استان اصفهان در حوزه مسئولیت‌های اجتماعی، دوب آهن اصفهان حائز رتبه دوم در بخش سازمانی شد.



به نقل از روابط عمومی دوب آهن اصفهان، در این رویداد که با گردهمایی بزرگ کار آفرینان استان اصفهان همراه بود، تندیس و لوح ویژه سازمان برتر در حوزه مسئولیت اجتماعی به مهندس ایرج رخصتی سرپرست مدیریت عامل دوب آهن اصفهان اهداء گردید. این رویداد شنبه ۲۰ فروردین ماه با حضور استاندار اصفهان، جمعی از مسئولین و فعالان صنعتی و اقتصادی و کار آفرینان استان به همت اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی این استان در سالن امیرکبیر (نمایشگاه‌های بین‌المللی)، برگزار شد. مهندس رخصتی در این خصوص گفت: مسئولیت اجتماعی یک سازمان نشان دهنده میزان تعهد آن به تأثیر فعالیت‌هایش در جامعه و محیط زیست و مشارکت آن در توسعه پایدار و در نظر گرفتن خواسته‌ها و انتظارات ذینفعان است که دوب آهن اصفهان در این خصوص پیشگام و پیشتاز صنایع کشور محسوب می‌شود. وی افزود: این مجتمع عظیم صنعتی از ابتدای تأسیس و همچنین با پیروزی انقلاب اسلامی، نه تنها خودکفایی و بومی سازی را رقم زد، بلکه به توسعه سایر صنایع کشور نیز کمک شایانی نمود و در دوران دفاع مقدس علاوه بر ارائه خدمات فنی و پشتیبانی، بیش از ۱۳ هزار و ۵۰۰ نفر از پرسنل این شرکت به جنگ اعزام که از این تعداد بالغ بر ۲۹۰ نفر شهید، ۸۶ آزاده و ۱۴۰۰ نفر جانباز شدند. سرپرست مدیریت عامل دوب آهن اصفهان اظهار داشت: این شرکت در خدمت رسانی به جامعه در ابعاد مختلف فعالیت کرده است از جمله با تأسیس بیمارستان شهید مطهری نه تنها به شهرستان لنجان و شهر اصفهان بلکه به استان‌های اطراف خدمات ارائه داده و با شیوع بیماری کرونا نیز در خدمت جامعه بود. وی افزود: تولید محصولات صنعتی مطابق با نیازهای کشور جهت جلوگیری از واردات، سرانه فضای سبز ایجاد شده بیش از یک هکتار به ازای هر یک از کارکنان و همچنین انجام پروژه‌های مختلف زیست محیطی، کاهش ۵۰ درصدی مصرف آب، انجام پروژه‌های مربوط به استفاده از پساب جهت به حداقل رساندن برداشت آب از زاینده رود، تأسیس باشگاه فرهنگی ورزشی دوب آهن برای ایجاد روحیه شادابی و نشاط در قشر جوان، مشارکت در تدوین استانداردهای ملی (محصولات فولادی و معیارهای مصرف انرژی)، ارائه آموزشی‌های تخصصی مورد نیاز واحدهای فولادی کشور، احداث اولین آزاد راه کشور در جنوب غرب اصفهان (اتوبان دوب آهن اصفهان) به منظور تردد در مسیر جنوب غربی اصفهان، برخی فعالیت‌های این شرکت در حوزه مسئولیت اجتماعی هستند.



استاندار فارس از ایجاد صندوق مسئولیت اجتماعی با حضور صنایع، معادن و ایده‌های برتر در استان خبر داد و گفت: این صندوق با رویکرد حمایتی به ویژه در حوزه ورزش قهرمانی و فرهنگ ورود خواهد کرد.

دکتر محمدهادی ایمانیه عصر یکشنبه ۲۸ فروردین در پنجمین نشست خبری خود با بیان اینکه به دنبال این هستیم که نشاط اجتماعی را وارد عرصه عمومی و بدنه فضاهای شهری کنیم، گفت: این مهم از طریق همگانی شدن ورزش و حضور جوانان محقق خواهد شد. او با اشاره به تمهیدات و پیش‌بینی‌های انجام شده برای استفاده از ظرفیت‌های ناشی از برگزاری مسابقات جام جهانی در کشور قطر برای فارس و شیراز، عنوان کرد: در همین راستا مقرر شد پروازهای دوحه به شیراز به صورت رایگان بوده و نمایشگاهی از صنایع دستی در کشور قطر برپا شود. همچنین در این ایام صادرات میوه و محصولات کشاورزی از استان فارس انجام خواهد شد. استاندار فارس از لزوم استفاده از همکاری سمن‌های جوانان در عرصه‌های اجتماعی سخن گفت و اظهار کرد: توجه ویژه به اصحاب فرهنگ، هنر و رسانه محور در اولویت برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی استان قرار دارد. ایمانیه در بخش دیگری از سخنان خود در خصوص انتصاب فرمانداران و مدیران استان، گفت: در حال حاضر ۲۶ فرماندار از ۳۷ شهرستان استان منصوب شده و نامه ۵ فرماندار پیشنهادی به وزارت کشور ارسال و پرونده فرماندار سه شهرستان در حال تکمیل است و سه فرماندار شهرستان نیز در جای خود ابقا خواهند شد. البته ۸۵ درصد از تغییرات مدیریتی مورد نظر در استان انجام شده است. استاندار فارس افزود: در بحث مدیرانی که در آستانه بازنشستگی قرار داشته و تقاضا دارند مدت زمان باقی مانده را جهت بهره‌مندی از مزایای

بازنشستگی در این پست باقی بماند نیز در اوایل دو سه مورد مطرح شد اما دیگر موضوعی در این باره به جز یک مورد که از طریق سازمان مربوطه به استان اعلام شده، مطرح نشد. ایمانیه گفت: رسانه‌ها مدیرانی که اقدام به آمارسازی می‌کنند به مدیریت ارشد استان معرفی کنند، زیرا چیزی بدتر از ارائه آمار خلاف نیست. او در ادامه در خصوص مسائل عمرانی استان از جمله آزاد راه شیراز به اصفهان گفت: این پروژه در شش قطعه کاملاً فعال است و در حال حاضر روکش دوم آسفالت آن در حال انجام است. استاندار فارس عنوان کرد: نصب نیوجرسی، حفاظ‌های آزادراه، استقرار پمپ بنزین، مجتمع‌های میان‌راهی و کیوسک‌های عوارضی آن به مرحله فراخوان گذاشته شده است و پیش‌بینی می‌شود که ظرف چند ماه آینده به بهره‌برداری برسد. ایمانیه با بیان اینکه برای تکمیل قطعه هفتم این آزاد راه به دو هزار میلیارد تومان و برای قطعه هشتم آن به سه هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز است، گفت: یکی از نگرانی‌های ما زیر بار ترافیک رفتن این آزادراه است که در گلوگاه گویم موجب انتقال ۵۰ درصد بار ترافیکی می‌شود، لذا بر اساس تصمیمات گرفته شده، بخشی از مغازه‌های گویم پس از تملک تخریب و از طریق تنگ‌خواره نیز و حسینی الهاشمی نیز برای هدایت این بار ترافیکی تعریف شده است. او همچنین در خصوص بحث تصادفات درون شهری و برون شهری گفت: ۲۲۰ نقطه پرحادثه استان شناسایی شده و در گام نخست ۲۰۰ میلیارد تومان برای ساماندهی آنها اختصاص یافته است. استاندار فارس خاطرنشان کرد: در حال حاضر از یک هزار نقطه پرحادثه کشور ۲۰ درصد آن در استان فارس واقع شده است. ایمانیه همچنین از کاهش ۸۰ درصدی تصادفات درون شهری در نوروز امسال نسبت به سال گذشته خبر داد و گفت: این مهم با وجود افزایش ۷۲ درصدی تردها، انجام شده است. او اضافه کرد: در راستای تقویت نیروی انتظامی در حوزه جاده‌ای و درون شهری مجوز استخدام نیرو در این بخش نیز گرفته شده است. استاندار فارس در خصوص بحث نهضت ملی مسکن نیز گفت: سهمیه پیش‌بینی شده برای استان فارس ۲۶۵ هزار واحد است اما اگر تاییدیه‌های ثبت نامی بالاتر از این میزان بیاید منعی وجود نخواهد

داشت و تامین مسکن انجام خواهد شد. ایمانیه در خصوص راه آهن شیراز به بوشهر نیز گفت: این پروژه با حضور دو پیمانکار از سمت شیراز و بوشهر فعال است و قرارگاه خاتم الانبیا به زودی وارد این پروژه شود. او اضافه کرد: راه آهن شیراز به گل گهر نیز علی‌رغم ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی به دلیل عدم تامین اعتبار متوقف شده است. به گفته استاندار فارس، به دلیل محدودیت منابع آبی در استان رویکردهای آبخیزداری، آبخوان داری، تغییر الگوی کشت، افزایش گلخانه‌ها در دستور کار قرار گرفته و به زودی بستر احداث ۴ هزار هکتار گلخانه در نقاط مختلف استان ایجاد خواهد شد که شش برابر وضعیت کنونی استان است. ایمانیه ادامه داد: در بحث آزادسازی آب از سد درودزن برای کشاورزی، امسال آزادسازی نخواهیم داشت و ۱۵ هزار کشاورز منطقه تحت پوشش بیمه کشاورزی قرار خواهند گرفت و قرارگاه اشتغال نیز در محور کربال به خرامه فعال می‌شود. او در خصوص ورزشگاه پارس، شش هزار نفری و حافظیه نیز گفت: ساماندهی در دستور کار استان و وزارتخانه ورزش قرار گرفته و در همین راستا باقی مانده بازیهای فجر شهید سپاسی در لیگ برتر به مشهد منتقل می‌شود. استاندار فارس در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به میزان سرمایه‌گذاری ۴۰ میلیون دلاری خارجی در شش ماهه آخر سال گذشته، گفت: تمام تلاش ما تسهیل و رفع موانع تولید و ایجاد بسترهای لازم برای سرمایه‌گذاری است. ایمانیه همچنین در خصوص آخرین وضعیت کارخانجات آزمایش، کاغذ زاگرس و روغن نباتی و آی تی آی هم گفت: در صورتی که کارخانه آزمایش در مسیر تولید و فعالیت قرار نگیرد توسط قوه قضاییه به مزایده می‌رود. او همچنین با تأکید بر اینکه کارخانه آی تی آی نیز به زودی تعیین تکلیف خواهد شد و به نظر می‌رسد مهلت دادن به آن بیش از این مجاز نیست، اضافه کرد: کارخانه قندمسمنی هم در حال تولید است و اولین خط تولید آن در تیرماه شروع به کار خواهد کرد. ایمانیه با بیان اینکه کارخانه کاغذ زاگرس نیز تسهیلاتی ۸۰۰ میلیارد تومانی توسط کنسرسیوم بانک‌ها دریافت خواهد کرد، گفت: کارخانه روغن نباتی نیز که تاکنون به تعهدات خود عمل نکرده به زودی تعیین تکلیف می‌شود.



حق، ای یکپارچه ترین مردان قرون دیرین..... ای دست خدا..... دست آسمان..... دست زمین..... سلام بر تو ای امیرالمؤمنین..... ای انسان فناپذیر، انسان جاودانی، تو ای علی ای مرد تکرار ناپذیر تاریخ..... تو شمشیر برهنه بر دست در وحشی ترین ادوار تاریخ زندگی، بخاطر نجات بشر از چنگ ظلمت، بخاطر رهائی بندگان گمنام و بیگناه خدا از سیه چال زندگی، متین و مطمئن و سرافراز سینه بازت را پناهگاه قلب محبت پرور نغمه پردازت را طپش به طپش به پای حقیقت ریختی. شبها خودت را بخاطر راحت خواب درماندگان با بیداری های پایان ناپذیر به هم آمیختی... صمیمانه استدعا می کنم، ای شاه مردان، پذیرا باش. درود بی پایان یکی از بندگان مسیح را که در مقابل عظمت روح تو زانو به زمین زده است. من به همان مسیح که می پرستم سوگند، مطمئنم که اگر مسیح زنده بود با کمال صمیمیت همراه من بر شرافت یکپارچه تو، به عدم نیازت به فکر آفریننده و سپهر پروازت درود می فرستاد.

استاد ادبیات فؤاد افرام بستانی مسیحی شگفتا عظمت این مرد بزرگ تا چه حد است و علو مقام این مجسمه ادب تا چه پایه است؟ علی (ع) دارای روح بزرگ و اخلاص شدید و ایمان قوی بود. علی (ع) در هموار ساختن راه اسلام که دین جدیدی بود و خوشنود کردن پیغمبر (ص) پسر عموی خود را می گذاشت. در آن موقع که پیغمبر (ص) ناچار شد به مدینه فرار کند، علی (ع) بجای آن حضرت قرار گرفت و به خود کوچکترین هراسی راه نداد. علی (ع) نیمی از عمر خود را در مبارزه با بت پرستان و مشرکان بسر برد و بقیه را در احتیاجات و اعتراضات صرف کرد و با مردان و یارانی انیس و جلیس شد که اغلب آنها معنی اخلاص را نمی فهمیدند. حکمت نزد پسر ابوطالب پر معنی و زیبا است عقل بی درنگ و خالص و بی نشان او حکمت را گرفته و در بوته اندیشه خود فرو گذاشت سپس به صورتی چنان زیبا نشان داد که هستی را به اهتزاز در آورد. پس علی (ع) بیش از هر کس حکیم است، او در تمام مواضع و خطبه های خود فیلسوفی بی مانند است.

نمی باشد و به طور مساوی آن چه را که باید بدهد، به مردم می داد و تفاوتی میان ارباب و بنده نمی گذاشت. ای داماد پیغمبر! شخصیت تو، بلندتر و بالاتر از مدار ستارگان است.... ای استاد ادب و سخن! شیوه گفتار تو مانند اقیانوسی است که در عرصه پهناور آن روح ها به هم می رسند و به یکدیگر می پیوندند.»

شبلی شمیل

«امام علی ابن ابی طالب، بزرگ بزرگان، یگانه نسخه ای که نه شرق و نه غرب، نه در گذشته و نه امروز، صورتی دیگر از آن را که مطابق با اصل باشد، به خود ندیده است.»

نرسیسان از علمای مسیحی و سردبیر سفارت انگلیس در بغداد

«اگر این خطیب بزرگ علی (ع)، هم اکنون بر منبر کوفه پا می نهاد، می دیدید که مسجد کوفه با آن پهناوری اش از سران و بزرگان اروپا موج می زد، می آمدند تا از دریای سربز دانشش، روحشان را سیراب کنند»

سلیمان کتانی دانشمند مسیحی لبنان

«علی بن ابی طالب بیش از همه در دل پیامبر جا داشت؛ زیرا او تربیت شده اش بود و رفیقش، مشاورش، صاحب جدایی ناپذیرش، برادرش، همسر دخترش فاطمه زهرا که از همه کس برا او عزیزتر بود و پدر حسن و حسین که ذریه و دودمان پیامبر در او خلاصه می شود. او نخستین کسی بود که ایمان آورد و تواناترین مدافع دین بود و دلیرترین مبارز، پایدارترین جنگاور، هوشمندترین حادثه پرداز، شیواگوترین دانشمند سخنور و موفق ترین پیکارگر، پیامبر از تمام این حقایق با چنین سخنانی پرده برداشته است.....» علی با قرآن است و قرآن با علی.»

جبران خلیل جبران فیلسوف و شاعر بزرگ مسیحی لبنان

به عقیده من پسر ابوطالب اولین قدیسی است که با روح کلی ملازم شده و با او همنشینی ها داشته است، و آهنگهای ابدیت را از روح کلی شنیده و در گوش قومی که از این گونه نغمه ها نشنیده بودند. منعکس ساخته است. هر کس از او خوشش آید بر فطرت توحید است و هر کس که با او دشمن است از انبیا جاهلیت است. پسر ابوطالب شهید راه عظمت خود شد. در حالتی از دنیا گذشت که نماز را بر زبان داشت و قلبش از شوق لقای پروردگار سرشار بوده اعراب حقیقت مقام و موقعیت آن حضرت را نشانختند تا آن زمان که مردانی از ایران ظهور کردند که گوهر را از سنگریزه تشخیص دادند.

کارو شاعر مسیحی معاصر

سلام بر تو ای پرچم دار حقانیت انکار ناپذیر

جرج جرداق

نزد حقیقت و تاریخ اهمیتی ندارد که او را بشناسی یا نشناسی. تاریخ گواهی می دهند که او وجدان بیدار و قهار، شهید نامی، پدر و بزرگ شهیدان، فریاد عدالت انسان و شخصیت جاویدان شرق علی بن ابی طالب است. ای روزگار! چه می شد اگر هر چه قدرت و توان داشتی به کار می بردی و در هر زمان یک علی، با آن عقلش، با آن زبانش و با آن ذوالفقارش به جهانیان می بخشیدی. «علی بن ابی طالب در عقل و اندیشه، یگانه و بی همتاست و به همین جهت او محور فکری اسلام و جامع و سرچشمه علوم عربی است به طوری که در میان عرب هیچ دانشی نیست مگر آن که علی آن را پایه گذاری کرده و یا در پیدایش آن سهیم و شریک بوده است.» علی بن ابی طالب اولین شخصیت بود که در عرب، با روح کلی جهان ارتباط و پیوستگی یافت و با او همنشین گشت و شب ها با او دمساز بود. او اولین کسی بود که لبانش آهنگ نغمه های آن روح را به گوش مردمی رسانید که قبل از آن چنان نغمه هایی را نشنیده بودند. از این رو، میان راه های پر فروغ گفتار او و تاریکی های گذشته خویش سرگردان شدند. پس هر کس شیفته آن نغمه ها گشت، شیفتگی اش وابسته به فطرت است و هر که به دشمنی او پرداخت از پسران جاهلیت است. (داستان غدیر، ص ۲۹۵).

جرجی زیدان

«آیا علی پسر عموی پیامبر و جانشین و داماد او نبود؟ آیا او آن دانشمند پرهیزگار و دادگر نبود؟ آیا او آن مرد با اخلاص و غیور نبود که در پرتو مردانگی و غیرتش، اسلام و مسلمانان عزت نیافته اند؟» (امام علی خورشید بی غروب، ص ۳۳۶ به نقل از داستان غدیر).

توماس کارلائل فیلسوف بزرگ انگلیس

«اما علی، ما را نمی رسد جز اینکه او را دوست بداریم و به او عشق بورزیم، چه او جوانمردی بس عالی قدر و بزرگ نفس بود. از سرچشمه های وجدانش مهر و نیکویی می جوشید. از دلش شعله های شور و حماسه زبانه می زد. شجاع تر از شیر ژبان بود، ولی شجاعتی مزوج با لطف و رحمت و عواطف رقیق و رافت....» (سیمای نهج البلاغه، محمد مهدی علیقلی به نقل از صوت العدالة الانسانیه).

بولس سلامه

«آری، من یک مسیحی هستم، ولی دیده باز دارم و تنگ بین نیستم. من یک مسیحی هستم که درباره شخصیت بزرگی صحبت می کنم که مسلمانان درباره او می گویند: خدا از او راضی است... علی در قضاوت خود استثنایی قائل

حرکات ورزشی برای احساس شادی

در حالی که در خانه هستید ، هم می توانید هورمونهای شادی خود را احیا کرده و تمریناتی انجام دهید که باعث می شود شما احساس مناسبی داشته باشید و تناسب اندام خود را حفظ کنید. با انجام این ۴ تمرین ساده فقط به مدت ۳۰ ثانیه می توانید حال و هوای خود را عوض کرده و شاد شوید. صرف نظر از مدت زمان ورزش ، تمرینات ساده اما مؤثر که هر روز انجام می دهید به بدن شما در ترشح اندورفین ها کمک کرده و انرژی شما را افزایش می دهد. مدت زمان انجام حرکات ورزشی کاملاً به شما بستگی دارد ، اما مهم ترین نکته این است که این حرکات ورزشی را حتماً هر روز انجام دهید تا اندورفین در بدن شما افزایش یابد و باعث احساس شادی گردد. پس بیایید با یکدیگر با این ۴ حرکت ساده ورزشی آشنا شویم :



حرکت پروانه : همه ما این حرکت را در دوران مدرسه و شاید قبل تر از آن یاد گرفته ایم. حرکت ساده پروانه تمام عضلات بدن را درگیر می کند. تنها نکته مهم در حین حرکت پروانه این است که شکم و باسن تان را منقبض کنید و حرکت را به طور صحیح و کامل انجام دهید. این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. سعی کنید حرکات را نرم و بدون تلاش انجام دهید تا آسیب نبینید.

۲. حرکت اسکات: محال است صحبت از حرکات ورزشی باشد و حرکت اسکات در آن جای نداشته باشد. حرکت اسکات باعث درگیر شدن بزرگترین عضلات بدن شما یعنی عضلات باسن ، پا و ناحیه Core (شکم) بدن شما می شود. در حین انجام این حرکت دقت کنید که زانوهایتان آسیب نبینند. برای انجام این حرکت پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کرده ، شکم را منقبض کنید و گویی می خواهید بر روی صندلی بنشینید. دقت کنید در حین نشستن زانوهای شما از نوک پا بیرون نزنند. برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات هنگام ورزش ، باید مراقب باشید که استحکام بدن حفظ شود و ماهیچه های پاها و باسن باید در هنگام تمرین سست نشوند. این حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.



۳. حرکت شنا: اگر دستانی عضلانی می خواهید ، این حرکت یکی از کلاسیک ترین و بهترین حرکات ورزشی است. شما برای انجام آن نیاز به هیچ گونه تجهیزاتی ندارید. تنها تجهیزات مورد نیاز شما وزن بدن است. با انجام این حرکت تغییراتی در عضلات شانه ، کمر ، قفسه سینه خود احساس خواهید کرد که بسیار مشخص است. شما اگر ورزشکار حرفه ای هستید می توانید این حرکت را کامل انجام دهید اما در غیر این صورت بهتر است از شنا سوئدی استفاده کنید. مدت زمان این حرکت نیز ۳۰ ثانیه است. باز تکرار می کنم عضلات شکم و باسن تان را منقبض کنید و با استفاده از قدرت دستانتان بالا و پایین بروید. لازم به ذکر است یاد آور شوم قبل از انجام هر گونه ورزشی بدن تان را گرم کنید. این گرم کردن باید شامل تمام نقاط بدن از گردن تا پایین پاها باشد.



۴. حرکت دراز و نشست: یکی از ساده ترین و کلاسیک ترین حرکات ورزشی برای ساخت عضلات شکم. اما باید اشاره کنم این حرکت به تنهایی نمی تواند باعث شود چربی های شکمتان آب شود ، در کنار این تمرین باید رژیم غذایی تان را نیز کنترل کنید. برای انجام این حرکت نیز بر روی زمین دراز بکشید ، پاهایتان را روی زمین گذاشته ، دستانتان خود را پشت سر قرار داده ، عضلات شکم را منقبض کنید و به آرامی به سمت بالا بیایید. در طول انجام این حرکت اگر در ناحیه گردن احساس درد کردید سریعاً و به آوازی سر خود را روی زمین قرار دهید. مدت زمان این حرکت نیز ۳۰ ثانیه است.

توسعه فرهنگ کتاب و کتابخوانی یک مسئولیت اجتماعی



اظهار داشت: جابجایی کتابخانه استیجاری غلامرضاخان ارکوازی و جانمایی آن در یکی از محلات پرجمعیت و فاقد کتابخانه، با توجه به ضروریات موجود و انجام نیازسنجی و مطالعه کارشناسی صورت گرفت. وی گفت: کتابخانه پروین اعتصامی شهر ایلام به عنوان قدیمی ترین کتابخانه استان و موقعیت جغرافیایی و فرهنگی آن، جایگاه ویژه ای در بین مردم دارد که ساختمان و امکانات آن باید متناسب با نام و شان این مرکز مهم فرهنگی باشد بنابراین از فرمانداری شهرستان و شهرداری ایلام می خواهیم جهت بازسازی و تجهیز آن به امکانات نو و متناسب با سطح تقاضای عمومی، همکاری و مشارکت نمایند.

مهم مردم و آینده آنها را به این موضوع گره زده ایم و با بهرگیری از ظرفیتهای ملی و منطقه ای و با همکاری مردم و بخش های خصوصی تا رسیدن به هدف نهایی خود، تلاش می کنیم. سمیه حیدری نیز در این جلسه گفت: هدف اصلی تعمیق و گسترش برنامه های فرهنگی در کتابخانه های عمومی، توسعه فرهنگ مطالعه در بین مردم به عنوان یک نیاز ضروری برای رشد و تعالی شخصیت اجتماعی آنها است. مدیرکل کتابخانه های عمومی استان ایلام افزود: در راستای رویکردهای جدید مدیریتی در کتابخانه های عمومی، در سال گذشته برنامه های فرهنگی و اجتماعی متنوعی با حضور اقشار مختلف مردم و مشارکت دستگاههای دولتی و نهادهای عمومی برگزار شد که نتایج و بازخوردهای عملی زیادی به دنبال داشتند. حیدری ادامه داد: پویش اهدای کتاب و کتابخانه های شخصی مسئولین و مدیران استان با شعار «اهدای کتاب میراث ماندگار» به کتابخانه های عمومی از جمله برنامه های موفق سال گذشته بود که طی چندین مرحله کتب و منابع ارزشمندی از جانب آنها اهدا شد که تهیه آنها توسط خود کتابخانه با توجه به هزینه بالا و عدم بودجه لازم غیرممکن بود. مدیرکل کتابخانه های عمومی استان ایلام در بخش دیگری از سخنان خود با توجه به وضعیت کتابخانه های شهرستان ایلام،

عبدالصاحب نادری در این نشست با بیان اینکه مظلومیت بخش فرهنگ بویژه از نظر مالی و بودجه باید برطرف شود و رویکرد فرمانداری در این زمینه ایجاد عدالت و توازن در اختصاص منابع مالی برای پیشرفت همه جانبه است گفت: توسعه فرهنگ کتاب و کتابخوانی یک مسئولیت اجتماعی است و اکتفای صرف به مأموریت بخش دولتی در این زمینه راه به جایی نخواهد برد و هر شخص، تشکل و نهادی باید در این زمینه وظیفه خود را انجام دهد. نادری تأکید کرد: توسعه فرهنگ مطالعه نباید معطل زیرساخت های باشد و باید با استفاده از امکانات موجود و بهره گیری از دانش و رویکردهای نوین به پیش رفت. فرماندار ایلام اشاره کرد: کتابخانه های عمومی باید در فضای مجازی و مدیریت منابع و خوراک فکری مردم نقش آفرینی کنند و تولید و تبادل محتوای را در این فضای نوین مدیریت کنند. وی در بخش دیگری از سخنان خود گفت: کتابخانه شهید حاج قاسم سلیمانی در شهر ایلام از نظر جغرافیایی و مکان یابی شهری و هم از جهت فرهنگی حائز اهمیت فراوانی است لذا از اداره راه و شهرسازی شهرستان انتظار می رود محوطه سازی آن را اتمام و آماده افتتاح و بهره برداری نماید. نادری همچنین اشاره کرد: ما با محدودیت اعتبارات و منابع مالی برای پیشبرد طرحهای توسعه ای مواجه ایم اما هیچگاه امور

خیران مدرسه ساز نمونه های بی بدیل مسئولیت اجتماعی

استاندار اصفهان گفت: خیران مدرسه ساز نمونه های بی بدیل مسئولیت اجتماعی هستند و استان اصفهان از استان های سرآمد در خصوص مشارکت اجتماعی خیران است. سیدرضا مرتضوی با حضور در جمع خیران مدرسه ساز استان، ضمن آرزوی بهره مندی همگان از مواهب و فضائل ماه مبارک رمضان بالاخص لیالی قدر، اظهار داشت: استان اصفهان با دارا بودن ۲۹۰ مجموعه مدرسه خیرساز از جمله استان های سرآمد در خصوص مشارکت اجتماعی خیران و نرخ بالای مسئولیت اجتماعی و اعتماد عمومی است. وی اضافه کرد: ۳۲ هنرستان در جوار صنایع استان به همت خیران و همکاری سازنده آموزش و پرورش ایجاد شده که نیروی انسانی تخصصی صنایع را تأمین می نماید. استاندار اصفهان، با اعلام اینکه شورای آموزش و پرورش، یکی از بنیادین ترین شوراهای استانی است، تصریح کرد: با عنایت به رصد صورت گرفته تعداد قابل ملاحظه ای مدارس فرسوده و کانکسی در سطح استان دایر است که نیاز به ورود جدی خیران مدرسه ساز در حوزه نوسازی و بهسازی مدارس را موضوعی با اهمیت و ضروری می سازد. وی، بیان داشت: بسیاری از ناهنجاری های اجتماعی ناشی از نحوه ناصواب بهره مندی از ابزار تعلیم و تربیت است و از جمله عدم فضای آموزشی مناسب و مساعد در ایجاد و شکل گیری ناهنجاری های فرهنگی و اجتماعی نقشی به سزا ایفا می نماید. نماینده عالی قوه مجریه در استان، ضمن اشاره مبسوط به آمارهای احصا شده، تصریح نمود: بالاترین آمار بیکاری در جمعیت فارغ التحصیلان رشته های نظری است و کمترین آمار مربوط به تحصیل کرده های فنی و مهندسی است و با توجه به نیاز های جاری و آینده و همچنین رایزنی ها و بررسی های به عمل آمده به دنبال ساخت و توسعه هنرستان های کاربردی در جوار صنایع و تربیت دانش آموزان مهارت محور هستیم. استاندار اصفهان خاطر نشان کرد: در حال حاضر ذوب آهن اصفهان، به ساخت یک هنرستان و فولاد مبارکه نسبت به ساختن دو هنرستان متعهد شده اند.



نگاه ویژه به مشارکت جوانان در برنامه های فرهنگی و ورزشی

خبریه برای ازدواج و اشتغال گام های است که در جهت حرکت به سمت محقق شدن نیازهای اساسی و ایجاد روحیه نشاط و امید در جوانان باید برداشته شود، این مهم در برنامه های ۱۴۰۱ کمیته فرهنگی و مسئولیت هیات ورزش های همگانی قرار گرفته است که با یاری خداوند و حمایت مسئولین استانی، شهرستانی و استفاده از پتانسیل موسسات توانمند و دیگر هیئت ها و انجمن ها اقدامات اثر بخشی صورت خواهد گرفت. مسئول کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیات ورزش های همگانی فارس تاکید کرد: با توجه به بهبود شرایط وضعیت کرونا و حضوری شدن ورزش های همگانی و پیاده روی های عمومی با مشارکت دستگاه های اجرایی و فرهنگی پیوست های فرهنگی در جهت ایجاد شور و نشاط جامعه در دستور کار کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی ورزش های همگانی فارس قرار دارد. جعفری بیان کرد: از دستگاههای اجرایی، آموزشی، مؤسسات و شرکت ها درخواست داریم تا با حضور پررنگ و مشارکت در اجرای برنامه های ورزشی و فرهنگی، هیات ورزش های همگانی را در برگزاری برنامه های متنوع و گسترده در جهت ترویج ورزش، نشاط و امید در جامعه یاری کنند.



سال ۱۴۰۱ خواهد بود. وی اضافه کرد: در نوروز ۱۴۰۱ ویژه برنامه نوروز ورزشی با شعار نوروز با نشاط با هدف بالا بردن سرانه ورزش مردم و با هدف قرار دادن مهمان های نوروزی در سطح استان فارس با مشارکت مسئولین هیات های شهرستانهای فارس و توجه قرار دادن حرم مطهر حضرت احمد بن موسی (ع)، آثار فرهنگی، تاریخی، باستانی، توریستی، اماکن تجاری، پارک ها و بوستان ها با پیوست فرهنگی برگزار شد. جعفری با تأکید بر نگاه ویژه به مشارکت جوانان در برنامه های فرهنگی و ورزشی هیات ورزش های همگانی استان فارس افزود: جذب جوانان جویای کار در تمام دستگاه های اجرایی شرکت های تولیدی و همچنین جذب مشارکت خیرین و مؤسسات

به نقل از روابط عمومی هیات ورزش های همگانی استان فارس، محمدرضا جعفری گفت: جذب جوانان جویای کار در تمام دستگاه های اجرایی شرکت های تولیدی و همچنین جذب مشارکت خیرین و مؤسسات خبریه برای ازدواج و اشتغال گام های است که در جهت حرکت به سمت محقق شدن نیازهای اساسی و ایجاد روحیه نشاط و امید در جوانان باید برداشته شود. وی ادامه داد: فصل بهار و تجدید طبیعت فرصتی دوباره برای تغییر و تحول انسان است نگاه جدید و فراهم آوردن فرصت های تازه برای ارتقاء سطح سلامت جامعه تکلیف و مسئولیت اجتماعی افرادی است که در جامعه نقش آفرین هستند و باید در هر منصب و یا موقعیت اجتماعی به تکلیف و مسئولیت اجتماعی خود عمل کنند. مسئول کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیئت ورزش های همگانی استان فارس ادامه داد: سال ۱۴۰۱ با تأسی از فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) که مزین به سال تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین است، اهتمام کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیئت ورزش های همگانی در راستای منویات مقام معظم رهبری و اجرای برنامه های فرهنگی و امیدآفرین در تمام سطوح جامعه برنامه های این کمیته در

ادامه آبرسانی سیار به ۳۰۵ روستای اصفهان در سال ۱۴۰۱



ناصر اکبری، خشکسالی های مستمر و کاهش آبدهی منابع محلی را از جمله عوامل تامین آب روستاها به صورت سیار اعلام کرد و گفت: از این تعداد فقط ۱۹۵ روستا تحت پوشش شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان هستند؛ اما این شرکت به لحاظ رسالت و مسئولیت اجتماعی که بر عهده دارد، آب شرب سالم و بهداشتی مردم ساکن در ۱۱۰ روستای غیر تحت پوشش را نیز به صورت سیار تأمین می کند. وی جمعیت تحت پوشش آبرسانی سیار در ۳۰۵ روستای یاد شده را ۳۸ هزار نفر اعلام کرد و افزود: ماهیانه به طور میانگین با بهره گیری از ۳۰ دستگاه تانکر، بالغ بر ۲۵ هزار متر مکعب آب در این روستاها توزیع می شود. اکبری ادامه داد: با افزایش دما به بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد در ماه های مرداد و شهریور تعداد روستاهای تحت پوشش آبرسانی سیار به ۳۵۶ روستا، تعداد تانکرهای آبرسان به ۶۰ دستگاه و حجم آب توزیع شده به ۳۸ هزار متر مکعب در ماه می رسد. وی به پراکندگی جغرافیایی روستاهای تحت پوشش آبرسانی سیار اشاره کرد و گفت: شهرستان نایین با ۱۳۱، اردستان با ۷۳، کوهپایه با ۳۹، خور و بیابانک با ۲۳، جرقویه با ۲۱، بویین و میاندشت با ۱۷، چادگان با ۱۶، فریدن با ۸، نطنز با ۸، شاهین شهر و میمه با ۷، تیران با ۷، سمیرم با ۳، شهرضا با ۲ و براآن و کراچ با ۱ روستا به ترتیب بیشترین روستاهای تحت پوشش آبرسانی سیار را به خود اختصاص داده اند. سرپرست آبفای استان اصفهان، فاصله بسیار زیاد برخی از روستاها با تاسیسات آبرسانی و صعب العبور بودن مسیر دسترسی به آن ها را یکدیگر از موانع تامین آب شرب پایدار در مناطق روستایی دانست و اظهار امیدواری کرد با اجرای طرح های مجتمع های آبرسانی روستایی در سال جاری، تعداد ۲۰ تا ۳۰ روستا در شهرستان های نایین، اردستان، سمیرم و چادگان به شبکه آبرسانی پایدار وصل شوند. اضافه می شود از مجموع ۱۳۰۲ روستای استان تعداد ۹۴۹ روستا تحت پوشش خدمات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان قرار دارند که ۸۰۸ روستا بیش از ۲۰ خانوار و ۱۴۱ روستا کمتر از ۲۰ خانوار جمعیت دارند.

روش‌های مقابله با فراموشی



اگر احساس می‌کنید حافظه‌تان تحلیل رفته و همه چیز را فراموش می‌کنید؛ زود ناامید نشوید و به جای تسلیم شدن دنبال راه حل باشید. برخلاف چیزی که اکثران فکر می‌کنید، حافظه‌ی قوی می‌تواند اکتسابی باشد. برای هرکسی گاهی پیش می‌آید که کار یا رویداد مهمی را فراموش کند. فراموشی برای بسیاری از افراد بخشی از معضلات روزمره است. درمان فراموشی و تقویت حافظه هم مانند هر مشکل دیگری راهکارهایی دارد، که البته شاید همه از آن باخبر نباشند. در این مقاله به راهکارهای درمان فراموشی و تقویت حافظه می‌پردازیم.

بازی کنید

برنامه‌های پرورش ذهن و بازی‌ها روش‌های شگفت‌انگیزی برای به چالش کشیدن مغزتان هستند. حل سودوکو، جدول کلمات متقاطع و بازی‌های الکتریکی راه‌هایی برای آماده‌سازی مغز شما هستند. علاوه بر آن این‌گونه فعالیت‌ها، جنبه تفریحی هم دارند. البته فراموش نکنید که روزانه فقط ۱۵ دقیقه از وقتتان را به بازی اختصاص دهید نه بیشتر، چراکه این بازی‌ها در درازمدت فرد را دچار نوعی وسواس و اعتیاد به بازی می‌کند.

مدیتیشن کنید

مدیتیشن روزانه، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت جسم و مغز و روانتان انجام دهید. مدیتیشن نه تنها باعث آرامش می‌شود بلکه به پرورش مغز و ذهن نیز کمک می‌کند. تمرکزی که حین آرامش به دست می‌آورید شما را در ساخت تصویرهای ذهنی جدید و حتی پیچیده کمک می‌کند.

مواد مغذی بخورید

مغز به چربی‌های مفید و سالم احتیاج دارد، پس روغن ماهی، انواع آجیل‌ها مانند گردو، روغن تخم کتان و روغن زیتون را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید و از مصرف چربی‌های اشباع شده پرهیز کنید.

خواب کافی داشته باشید

خواب کافی (بین هفت تا نه ساعت در شب) به ذهن و بدن‌تان اجازه می‌دهد تا پیش از آغاز یک روز پرمشغله، استراحت کنید و نیرویی تازه بگیرد. بی‌توجهی به خواب کافی، کاهش تمرکز، فراموشی و اثرات منفی دیگری در پی دارد که فعالیت‌های روزمره‌ی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نباید برای انجام کارهای اضافه یا کم‌اهمیت از ساعت خواب‌تان بکاهید. به همان اندازه که حفظ تمرکزتان برایتان مهم است باید به خواب‌تان هم اهمیت بدهید. برای پیشگیری از بی‌خوابی و بی‌قراری در شب، یک چرخه‌ی خواب ثابت داشته باشید. هر شب سر ساعت معینی به رختخواب بروید و ذهن‌تان را آزاد کنید. برای شل کردن عضلاتان پیش از خواب

دوش بگیرید، موسیقی ملایم گوش کنید و مدیتیشن کنید.

خاطره‌ها و پیشامدهای روزمره‌تان را بازگو و تفسیر کنید

سعی کنید راه‌های تعریف کردن خاطرات با تمرکز بر جزئیات مختلف را فرا بگیرید. کمتر تلویزیون ببینید تحقیقات نشان می‌دهند که افراد بزرگسال به‌طور متوسط روزانه چهار ساعت تلویزیون می‌بینند، دیدن تلویزیون از زمانی که برای برقراری ارتباط و تمرین‌های ذهنی در نظر می‌گیرید کم می‌کند.

مغز سالم در بدن سالم است

تمرین‌های ورزشی، برای مغز نیز مفید هستند. وقتی بدن‌تان را حرکت می‌دهید مغزتان تلاش می‌کند ماهیچه‌ها را هماهنگ کند، فواصل را تخمین بزند و تعادل برقرار کند. با انجام تمرین‌های گوناگون مغزتان را به چالش بکشید. به‌طور گسترده و متنوع مطالعه کنید کتاب‌ها و مجلات و روزنامه‌ها هر یک شما را به دنیایی متفاوت می‌برند. دنیایی سرشار از اتفاقات، شخصیت‌ها و مکان‌های غیرمنتظره. در کنار مطالعاتی که برایتان ضروری است یا زمینه‌ای که به آن علاقه دارید سعی کنید هر از گاهی داستان‌های مهیج پلیسی یا داستان‌هایی که در خارج از محیط زندگی شما اتفاق می‌افتند را بخوانید. حدس قائل یا تلاش برای تصور جاهایی که ندیده‌اید برای ذهن و مغز شما تمرین بزرگی است.

به زندگیتان تنوع بدهید

ما انسان‌ها عاشق تنوع هستیم اما حقیقت این است که کمتر آن را در زندگیمان ایجاد می‌کنیم. اما تغییرات هر چند جزئی به پویایی مغز شما کمک می‌کند. برای مثال اگر راست دست هستید، سعی کنید بعضی از کارهایتان را با دست چپ انجام دهید یا عادت‌های قبل از خوابتان را پس و پیش کنید یا جای مواد غذایی را در یخچالتان عوض کنید.

به مغزتان برنامه بدهید

یکی از بهترین تمرین‌ها برای داشتن ذهنی جوان و دقیق، عبارت است از: یادآوری،

تصویرسازی و تفسیر. سعی کنید به‌طور روزانه دقایقی را به بازسازی خاطرات، مرور فیلمی که چندی پیش دیده‌اید، یا به یاد آوردن اسامی دوستان قدیمی‌تان اختصاص دهید. ممکن است در آغاز کار ذهنتان با شما همکاری نکند اما تسلیم نشوید، اگر بیشتر تلاش کنید، همه چیز را به خاطر خواهید آورد.

طفره نروید

ممکن است کاری را به دلیل اینکه وقت‌گیر است، جذاب نیست، پراسترس است یا به نظرتان زیاد مهم نیست به تعویق بیندازید. اما وقتی موعد مقرر فرامی‌رسد، برای انجام دادنش دست و پا می‌زنید، زیرا آن کار را به کلی فراموش کرده‌اید یا مدام پشت گوش انداخته‌اید.

عوامل حواس‌پرتی را که باعث فراموشی می‌شود شناسایی کنید

در یک زندگی پرمشغله و پراسترس، ممکن است برخی از اعمالی که شما و دیگران انجام می‌دهید حواس‌تان را از انجام کارهای‌تان پرت کند. حواس‌پرتی ممکن است ناشی از عوامل محیطی‌ای باشد که مانع تمرکزتان می‌شوند. آیا در مدرسه، دانشگاه یا محل کارتان افرادی هستند که مرتباً زمان و انرژی‌تان را هدر می‌دهند؟ ممکن است همان‌ها عوامل محیطی عدم تمرکزتان باشند. آیا مسئله‌ای شما را نگران کرده و تمرکزتان را مختل کرده‌است؟ با متمرکز کردن وقت و انرژی‌تان روی نگرانی‌ها، کمتر می‌توانید کارهایی را که باید انجام بدهید به خاطر بیاورید. اول و آخر هر روز زمان معینی را به چک کردن پیام‌هایتان اختصاص دهید. برای به حداقل رساندن حواس‌پرتی در محل کار، پیام‌رسان‌تان را غیرفعال و موبایل‌تان را سایلنت کنید. اگر در دفتر خودتان کار می‌کنید، زمانی که به تمرکز نیاز دارید و نمی‌خواهید حواستان پرت شود، در را ببندید. وقتی کاری را به تعویق می‌اندازید یا فراموش می‌کنید، دلیل آن تلفیقی از اجتناب فعال و فراموش کاری است. کارهایی را که همیشه فراموش می‌کنید مشخص کنید، ممکن است فراموش کاری شما ناشی از طفره رفتن باشد.



نگاهی به آداب و رسوم اقوام مختلف ایران نشان می‌دهد که سنت‌های غذایی اقوام در ماه رمضان در گوشه و کنار ایران به صورت مجزا تصویری زیبا را می‌آفریند. شاید بسیاری از ایرانی‌ها هنوز هم از وجود این سنت‌های زیبا و غذاهای مخصوص افطار در ماه رمضان بی‌اطلاع باشند. بسیاری از کشورهای مسلمان از تنوع غذایی خود در این ماه در زمینه گردشگری بهره می‌برند. ایران نیز می‌تواند از این سنت‌های غذایی خود که جزو جنبه‌های غنی فرهنگ محلی هستند، در ماه رمضان استفاده کند و آن را به گردشگران معرفی کند.

مرتضی جباری اردیبهشت ۱۴۰۱

آش عباسعلی



آش عباسعلی از غذاهای سنتی کرمانشاه است که در این منطقه برای افطار پخته می‌شود و طرفداران بسیاری دارد. این غذا ترکیبی از گوشت، غلات و حبوبات است که با پیاز داغ نیز تزیین می‌شود. یکی دیگر از مواد غذایی پرمصرف در ماه

رمضان در کرمانشاه روغن حیوانی کرمانشاهی است که مردم منطقه اعتقاد دارند استفاده از آن در غذاهای سحری سبب می‌شود که روزه‌داران احساس گرسنگی کمتری کنند. خاصیت مقوی بودن این روغن سبب شده در دیگر نقاط ایران نیز در غذاهای سحری از روغن کرمانشاهی استفاده شود.

لرزان



لرزان از دسرهای معروف دامغان و شاهرود است که ماده اصلی آن را نشاسته تشکیل می‌دهد و بیشتر در ماه رمضان در این شهرها پخت می‌شود. برای تهیه دسر لرزان خوشمزه در ابتدای کار، خلال بادام ها را درون گلاب خیس می‌کنیم. نشاسته و شکر و ۴ لیوان آب درون قابلمه ریخته و هم می‌زنیم تا نشاسته حل شود. سپس قابلمه را

روی حرارت قرار می‌دهیم و مدام هم می‌زنیم تا نشاسته به حالت شیشه ای در آید و شفاف شود و خامی نشاسته گرفته شود. بعد از گرفتن خامی نشاسته، زعفران دم کرده و گلاب و خلال بادام و پودر هل را به آن اضافه می‌کنیم و به صورت گرم داخل ظرف دلخواه می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم درون ظرف سرد شود. سپس آن را سرو می‌کنیم.

بژی برساق و حریصه



یکی از نان‌های معروفی که در ماه رمضان در سمنان پخته می‌شود، نان برساق است. این نان در گذشته دارای اهمیت بیشتری بود و پخت آن در کردستان رایج بود. امروزه نان برساق و نان‌های تابه‌ای کردستان به روستاها محدود شده و بیشتر در نمایشگاه‌های قومی این استان عرضه

می‌شود. برای تهیه بژی برساق ابتدا رازیانه یا زیره را آسیاب نموده و با شیر، شکر، روغن حیوانی و زعفران دم کرده مخلوط نمایید. بکینگ پودر و آرد را در ظرفی ریخته و شیر را به آن اضافه کنید و آرام ورز دهید تا خمیر شود و به دست نچسبد. خمیر شیرینی بژی را در نایلکسی به مدت چند ساعت در یخچال استراحت دهید. سپس از خمیر به اندازه یک گردو گلوله های کوچکی برداشته و با وردنه صاف نمایید و خمیر را لوله کرده و در روغن سرخ کنید. ایلام یکی دیگر از شهرهای کشور به شهر حریصه (هلیم) مشهور است. هلیم را در ماه رمضان می‌توان در تمام مغازه‌های ایلام برای افطار روزه‌داران مشاهده کرد. مردم ایلام به هلیم دیدگاهی متبرکانه دارند و خوردن آن در افطاری فرهنگ خاص آن‌ها محسوب می‌شود.

لگیمات و فلافل



اهواز نیز مانند سایر شهرهای ایران در ماه رمضان، غذاهای مخصوص خود را دارد. عرب‌های خوزستان سمبوسه، هریس و تشریه و محلی را به عنوان غذای افطار پخت می‌کنند. سمبوسه را همیشه می‌توان در هر کوی و برزن استان خوزستان مشاهده کرد. اما خوراکی مطرح در ماه رمضان که محلی این منطقه است «لگیمات» است که نوعی شیرینی شبیه زولبیا و

بامیه است که با قهوه تلخ صرف می‌شود. این شیرینی بیشتر در بازارهای عربی اهواز و سایر شهرهای خوزستان عرضه می‌شود. فلافل و بامیه را به طور رایج می‌توان جزو غذاهای افطاری این منطقه به حساب آورد.

ترک مسئولیت اجتماعی گناهی که انسان را از خدا دور می‌کند



کرد و ممکن است الآن هم تکاملی پیدا نکند. ما الگوی حکمرانی اسلامی در جهان نداریم، متفکرین باید بنشینند و در این باره مطالعه کنند. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی باید موضع خودش را نسبت به این کلام رهبر انقلاب اعلام کند. مرکز مطالعات استراتژیک ریاست جمهوری باید موضع خودش را نسبت به این حرف اعلام کند و بگوید که «ما داریم در این باره فکر می‌کنیم، ما داریم این کارها را می‌کنیم...»

مباحث دینی بدون توجه به زندگی اجتماعی و مسئولیت اجتماعی، خراب معرفی کردن دین است

بنده اگر می‌خواهم در خلوت خودم از خدا عذرخواهی کنم، از چه چیزی باید عذرخواهی کنم؟ آیا صرفاً می‌خواهم از گناهی که یک قطره در مقابل اقیانوس هم نمی‌شود عذرخواهی کنم؟ همه گناه‌های ما در مقابل ترک امر به معروف و نهی از منکر، یک میلیاردم است. بالاخره این یک واقعیتی است که باید درستش کنیم و باید بدانیم که «برای چه چیزی می‌خواهیم برویم در خانه خدا استغفار کنیم؟» الان در تمام برنامه‌های تلویزیون در ایام ماه مبارک رمضان، معنویاتی هست که خوب هم هست و زیباست، اما در همه اینها یک پیوست دینی هم باید باشد. مگر بقیه‌اش دینی نیست؟ آنها به منزله همان قطره است! اقیانوس دین را چه کار کردی؟ مثلاً یک کسی از توکل صحبت کرد. مگر توکل چیز بدی است؟ خیلی مقام بالایی است. یک نفر بیايد بگوید توکل چیست، اگر از این توکل، در مثالش، هدفش و مسیر تربیتی‌اش، احساس مسئولیت اجتماعی به‌دست آمد خوب است. اما اگر گفت «به خدا توکل کن» ولی هیچ کاری به زندگی اجتماعی نداشت و اصلاً ذهنش هم به سمت ربط توکل به خدا با زندگی اجتماعی و مسئولیت اجتماعی نرفت، این خراب معرفی کردن دین است.

برگرفته از خبرگزاری مهر

ایمان را آموزش می‌دادند. ولی کفر را آموزش نمی‌دادند. (إِنَّ بَيْنِي أُمَّيَّةً أَطْلَقُوا لِلنَّاسِ تَعْلِيمَ الْإِيمَانِ وَلَمْ يُطْلَقُوا تَعْلِيمَ الشَّرِّكَ لَكَيْ إِذَا حَمَلُوهُمْ عَلَيْهِ لَمْ يَعْرِفُوهُ؛ کافی / ج ۲ / ص ۴۱۵) برای همین، مردم دین کج و معوج پیدا می‌کردند. این تحریف دین است! شما دین را طوری جا انداختی که متوجه نمی‌شوند بزرگ‌ترین گناه، ترک زیست اجتماعی و ترک مسئولیت اجتماعی است. اسمش امر به معروف و نهی از منکر است که بهتر است اسمش را نیاورم، چون ذهن مردم به هم می‌ریزد. چون الان یک کسی این برنامه را ببیند، برود به بغل دستی‌اش بگوید «امروز صبح در مورد امر به معروف و نهی از منکر صحبت کردند» او هم ذهنش به سمت همان معانی‌ای که می‌رود که تلقی می‌کنند.

ایجاد تعاونی، یک نمونه برجسته برای زیست اجتماعی و احساس مسئولیت اجتماعی است

اگر می‌گوییم «معنویت ارتباط با خداست و می‌خواهیم به خدا نزدیک بشویم» باید بدانیم از چه راهی به خدا نزدیک بشویم و چرا از خدا دور شده‌ایم؟ یک‌وقت دیدید در این ماه رمضان، دل‌های بیدار مؤمنان خواست شب‌ها دعا بخواند، دعای افتتاح را به دعای ابوحمره شمالی ترجیح دادند. و بعد در دعای افتتاح وقتی خواستند بگویند که خدایا! «أَشْكُو إِلَيْكَ فَقَدْ نَبَيْتَنَا وَغَيَّبَ وَلَيْتَنَا»، بدانند اصلاً چرا امام‌زمان (ع) غایب است! آن‌وقت ممکن است بعد از این دعا و توبه و گریه‌ها، دوتا تعاونی هم بیرون درآید. من تعاونی را به عنوان یک مثال برجسته برای زیست اجتماعی و احساس مسئولیت اجتماعی نام می‌برم. یک‌وقت دیدی مردم محل دورهم جمع شدند چهار تا مشکل را حل کردند، قدرت پیدا کردند و الی آخر. یک‌وقت دیدی بعضی از مسئولین و نمایندگان مجلس در آن جلسه دعا بودند و متوجه شدند که درد اصلی جامعه چیست و بعد قوانین مجلس شورای اسلامی را به این سمت بردند که مردم را قدرتمند کنند و به مردم میدان بدهند نه به این سمت که مدام دولت را قدرتمند کنند. الان ببینید کار به کجا رسیده است که مقام معظم رهبری می‌فرماید: متفکرین و اندیشمندان، فکر کنید و راه‌های افزایش مشارکت مردم را طراحی کنید... ما یک قانون اساسی اول انقلاب نوشتیم و به هیچ وجه نمی‌شود گفت که این قانون اساسی کامل است. کما اینکه ده سال بعدش یک تکاملی پیدا

علیرضا پناهیان در سحرهای ماه مبارک رمضان با حضور در برنامه سحر شبکه افق، فصل جدیدی از سلسله مباحث «تاریخ بعثت و عصر ظهور» را آغاز کرده و درباره تناسب بعثت پیامبر اسلام صف با ظهور امام‌زمان (ع) به گفتگو می‌پردازد. در ادامه، فرازهایی از جلسه هشتم این گفتگو را می‌خوانید:

بعثت و ظهور که یک بحث اجتماعی است، چطور با ماه رمضان که ماه معنویت و استغفار است ربط دارد؟

تشکر می‌کنم از همه دوستانی که با دقت، این بحث را پیگیری می‌کنند. در ابتدای جلسه اجازه بدهید از بین سؤال‌ها و نظراتی که از مخاطبان محترم برنامه رسیده است، یک سوال جالب را مطرح کنم و جوابش را خدمت شما عرض کنم. سؤالی که رسیده، درباره موضوع بحث و ربط آن با ماه رمضان است. ایام ماه رمضان، در واقع ایام معنویت و استغفار و در خانه خدا رفتن است و انگار یک کمی جنبه فردی دارد و بالاخره باید رابطه خودمان را با خداوند متعال تنظیم کنیم، اما بحث تاریخ بعثت، یک کمی اجتماعی است، بحث ظهور یک کمی اجتماعی است، و تحلیل‌های ما هم طبیعتاً اجتماعی است، این چطور می‌شود با معنویتی که جنبه فردی‌اش بیشتر است قابل جمع بشود و ربط داشته باشد.

اگر آموزش‌های دینی درست بود همه می‌دانستند بزرگ‌ترین گناه، ترک زیست اجتماعی و ترک مسئولیت اجتماعی است

واقعاً آموزش دینی ما از ابتدا غلط است. من از آموزش و پرورش تمنا می‌کنم، من نمی‌دانم طراحی درس‌ها و طراحی جهت‌گیری‌های درسی در آموزش و پرورش توسط چه کسی انجام می‌گیرد. سی چهل سال است که بنده در مسائل فرهنگی هستم ولی نتوانستم خبردار بشوم که اینها کجا تعیین می‌شود؟ چرا این‌طور است؟ من در دانشگاه، با دانشجویها صحبت می‌کنم، چرا وقتی حرف‌های ابتدایی دینی را آنجا می‌زنیم خیلی‌ها می‌گویند «نگاه من را به دین تغییر دادی!» چرا برای همین برنامه سحر باید توییت بزنند که مثلاً «باید دوباره تشهد بگوییم، اصلاً اسلام عوض شد!» پس آموزش و پرورش دارد چه کار می‌کند؟! چه کسی دارد برنامه‌ریزی درسی می‌کند؟ من واقعاً سوال دارم! دارید چه چیزی را به اینها درس می‌دهید؟! امام باقر (ع) می‌فرماید: بنی امیه

طرح مسئولیت‌های اجتماعی به قانون تبدیل شود

حسن رمضانی عصر شنبه در نشست استاندار با رؤسای شورای شهرستان‌ها و شهرهای استان بوشهر با تأکید بر بهره‌گیری از ظرفیت خوب جامعه شورایی، از نگاه تعاملی استاندار و معاونین ایشان با شورای اسلامی استان تقدیر کرد.



وی با اشاره به جایگاه استان بوشهر به عنوان پایتخت انرژی ایران اظهار داشت: شرکت‌های بزرگ نفت، گاز و پتروشیمی مستقر در استان بوشهر که مسئولیت اجتماعی خطیری در قبال مردم منطقه و استان دارند، می‌بایست در تصمیمات کلان خود به ویژه در انتصاب و بکارگیری مدیران بومی، انعطاف پذیر عمل کرده و رویکرد تعاملی با مدیران ارشد استان را در پیش بگیرند. استان بوشهر در شورای عالی استان‌ها راه اندازی و بهره‌گیری معاونت انرژی استانداری بوشهر را به یک ضرورت مهم برای تحولات اساسی در استان دانست و خواستار پیگیری همه جانبه مسئولان استانی برای تحقق این مطالبه در سطح کشور شد. وی از ارائه طرح ایفای مسئولیت‌های اجتماعی صنایع برای تبدیل آن به قانون در کمیسیون انرژی، صنعت، معدن و کشاورزی شورای عالی استان‌ها خبر

داد و گفت: موضوع مسئولیت‌های اجتماعی نفت در قبال محیط پیرامونی رانمی توان تنها در قالب یک نظامنامه از سوی وزارت نفت به شکل مطلوبی در استان بوشهر به اجرا درآورد، چرا که بسیاری از مدیران و شرکت‌های خصوصی نفت، گاز و پتروشیمی خود را متعهد و ملزم به اجرای آن نمی‌دانند.

توسعه فرهنگ کمک‌های جهادی عامل رشد معنویت

حجت الاسلام اسماعیل نیا گفت: توسعه فرهنگ کمک‌های جهادی در بین جوانان عامل رشد معنویت در جامعه خواهد بود.

به گزارش خبرگزاری حوزه از هرمزگان، حجت الاسلام اسماعیل نیا در خطبه‌های نماز جمعه امروز شهرستان به بیان راههای قرآنی برای مبارزه با هوای نفس پرداخت و بیان کردند؛ رمضان رزمایش عبودیت بود بعد از عید فطر مومنین با طراوت روحی بیشتر به میدان جهاد اکبر و مبارزه با هوای نفس وارد شده‌اند. وی با اشاره به ۱۸ اردیبهشت روز هلال احمر را به مسئولان این مجموعه و اعضاء محترم جمعیت هلال احمر شهرستان تبریک گفت و بیان کردند: جمعیت هلال احمر جمعیتی مردمی است که در مواقع بروز بحران مثل سیل، زلزله، جنگ و ... در داخل و خارج از مرزها به امداد رسانی و کمک به مصدومان می‌پردازد حضور جوانان در عضویت این جمعیت عامل موفقیت این مجموعه است و توسعه فرهنگ کمک‌های جهادی در بین جوانان عامل رشد معنویت در جامعه خواهد بود. خطیب نماز جمعه بندرلنگه با اشاره به هشتم شوال سالروز تخریب بناهای حرم‌های قبور ائمه بقیع توسط وهابیان در سال ۱۳۴۴ هجری قمری ضمن محکوم کردن این عمل جنایت گونه وهابیت علیه آثار تاریخی امت اسلام بیان کردند: بقیع از مهمترین قبرستان‌های جهان اسلام و مورد عنایت رسول الله بوده است که صحابی فراوان و چهار امام معصوم شیعه در آن دفن است این اقدام احمقانه وهابیت بر اساس فتوای عالمان متعصب آنها انجام شد که مورد اعتراض تمام کشور های اسلامی و همه ملت های مسلمان قرار گرفت. وی ادامه داد: وهابیت معتقد است که وجود هر گونه بنا بر قبر شرک است و باید مظاهر شرک را از بین برد بنابراین بن باز و ابن عثیمین معتقدند گنبد حرم رسول الله (قبره الخضراء) مظهر شرک است و آرزو می‌کنند روزی زمینه تخریب آن هم توسط وهابیت فراهم شود و می‌گویند اینکه تاکنون آن را ویران نکرده ایم فقط بخاطر پرهیز از ایجاد فتنه در امت اسلامی است. امام جمعه شهرستان بندرلنگه گفت: دولت سیزدهم در حالی ۸ ماهه شد که دولت را با چند هزار میلیارد کسری بودجه، تورم ۶۰ درصدی، فرارسیدن موعد پرداخت ۵۴ هزار میلیارد تومان بدهی و هزینه کردن تمام ارز های اختصاص یافته برای واردات تا چندین ماه بعد تحویل گرفته بود. حجت الاسلام اسماعیل نیا عنوان کرد: اما با کار جهادی کرونا را مهار، دیپلماسی منطقه ای و بین المللی را سرعت بخشیده، تجارت با منطقه را افزایش داده و صادرات نفت را از ۵۰۰ هزار بشکه به ۵ میلیون بشکه رساند و به نحوی عملاً تحریم را تا حد زیادی دور زده است. وی بیان کرد: این های بخشی از موفقیت های اقتصادی دولت در کنار تحکیم رابطه با مردم و در کنار مردم بودن می‌توان برشمرد اما اخیراً دغدغه کمبود مایحتاج اصلی مردم و گرانی گندم و آرد و تعداد محصولات گندم پایه ایجاد شده است که چند نکته را در این زمینه عرض می‌کنم؛ امنیت غذایی مردم از وظایف هر دولت است که دولت جمهوری اسلامی به شدت به آن پایبند است. در هیچ یک از محصولات غذایی در کشور کمبود وجود ندارد. امام جمعه بندرلنگه گفت: در هفته های اخیر صدها تن آرد و روغن و ... از قاچاقچیان ضبط و کشف شد که تصمیم به خارج نمودن از کشور داشتند روزانه بیش از هزار میلیارد تومان یارانه که برای ملت ایران بوده است به جیب قاچاقچیان می‌رود. حجت الاسلام اسماعیل نیا پس مسائل اجتماعی سیاسی را باید صحیح تحلیل کنیم و عوامل بین المللی و داخلی آن را ببینیم مواظب باشیم در این گونه مواقع فریب تحلیل های نادرست دشمن را نخوریم. وی خاطرنشان کرد: اصل کار دولت در حذف برخی از یارانه های کالاهای اساسی کاری انقلابی و به نفع مردم است به شرطی که وعده های داده شده بر تقدیم یارانه آن بخش به مردم و جلوگیری از فشار به مردم و برخورد قاطع با گران فروشان که بی دلیل همه مایحتاج مردم را گران می‌کند اتفاق بیفتد.

آلرژی، سوغات ناخوشایند بهار



یکی از مشکلات بسیار شایع در فصل بهار "آلرژیهای فصلی" است. آلرژی چیزی است که باعث پاسخ حساسیتی می شود و شایع ترین آلرژی را ها، گرده گیاهان در باد، گرده گل ها، شکوفه های درختان و علف های هرزه هستند. علائم آلرژیکی می توانند با عوارض خفیف و یا حاد بروز یابند که شامل علائم بینی مانند آب ریزش بینی، گرفتگی بینی، عطسه های مکرر و خارش بینی علائم چشمی مانند خارش چشم، قرمزی، تورم، اشک ریزی و حساسیت به نور علائم تنفسی مانند احساس کمبود هوا و تنفس همراه با صدای خس خس و علائم عمومی در بدن چون خستگی و عصبی شدن باشد. خوشبختانه می توان با استفاده از راهکارهایی این حساسیت های فصلی را تا حد زیادی کاهش داد که در این قسمت به آن ها اشاره خواهیم کرد.

فیلترهای کولر را عوض کنید

تمیز نگه داشتن فیلترهای هوا در هر فصلی اهمیت دارد اما خصوصاً در فصل بهار که به دنبال یک زمستان نه چندان سرد آمده باشد اهمیت بیشتری پیدا می کند. بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش های انجمن آسم ایالات امریکا، در زمستان هایی که هوا چندان سرد نیست، گرده افشانی از عده ای از درختان سریعتر صورت می پذیرد و این امر سبب تشدید آلرژی های فصل بهار می شود. یک فیلتر کثیف کولر می تواند گرده های درختان را به خود جذب کند و ایجاد آلرژی هایی خصوصاً در افراد مستعد کند. بنابر این راهکار بسیار خوبی است که برای پیشگیری از داشتن یک تابستان پر از عطسه، فیلترهای کولر را عوض کنید. اگر از کولر آبی استفاده می کنید، حتماً هرسال پوشال آن را تعویض کنید. زیرا پوشال های مرطوب مکان خوبی برای رشد قارچ ها هستند.

جرم های دستشویی و توالت را کاملاً از بین ببرید

زمانی که به آلرژی و مشکلاتی که برایتان به وجود می آورد می اندیشید احتمالاً نخستین چیزی که به ذهن شما می رسد، جرم های داخل دستشویی و دستشویی نیستند اما باید توجه داشته باشید که رسیدگی به این موضوع بسیار اهمیت دارد. انجمن آسم کشور آمریکا نیز بر اهمیت این موضوع تأکید دارد خصوصاً این که در فصل بهار رطوبت نیز افزایش پیدا می کند.

شروع به زدن عینک آفتابی کنید

زمانی که گرده های درختان به چشم ها، بینی و گلوی شما برخورد می کند نشانه های آلرژی در شما شکل می گیرد. دکتر «بویان هدیجو» متخصص آلرژی در شهر نیویورک، بر این باور است که افراد باید از ورود گرده ها به داخل چشم هایشان پرهیز کنند. این امر سبب قرمز شدن چشم ها، عطسه و خارش در نواحی اطراف بینی و گاهی نیز سرفه می شود. با زدن عینک آفتابی مانع ورود گرده های گیاهان به داخل چشم هایتان خواهید شد.

حساسیت فصلی مناسب است. باید از سبزیجات سالمی استفاده کنید که دارای ویتامین ها و مواد مغذی مهم برای مبارزه با حساسیت است. به نظر متخصصان، رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از میوه ها، سبزیجات، روغن زیتون و ماهی است باعث بهبود علائم آلرژی نقش زیادی دارد.

آب بنوشید

عوارض جانبی کم آبی بدن بسیار گسترده است و می تواند روی روحیه، میزان گرسنگی و سخت شدن کاهش وزن تأثیرگذار باشد. کم آبی بدن شما را خسته می کند و باعث می شود که نتوانید شب ها خواب خوبی داشته باشید و همچنین عاملی برای سردرد و نفخ می باشد و علائم حساسیت فصلی را نیز تشدید خواهد کرد. به طور خلاصه کم آبی بدن برای سلامتی مضر است و هر چقدر که بیشتر آب بنوشید، بدن شما احساس بهتری خواهد داشت.

بینی خود را شست و شو دهید

معمولاً در مواجهه با هرگونه حساسیتی از جمله حساسیت فردی، آلرژن ها داخل غشای بینی شما می چسبند. سعی کنید که راه بینی خود را تمیز نگه دارید تا از مشکلات خارش شدید و سوزش خلاص شوید. شست و شوی بینی با سرم نمکی به باز ماندن راه های هوایی کمک زیادی می کند، استفاده از درمان موضعی اسپری های بینی بسیار کمک کننده است، ۲ هفته قبل از شروع علائم با کمک درمان کم عارضه و کم هزینه اسپری (کلرید سدیم)، می توانید از بروز علائم پیشگیری کنید.

از ورود گرده گیاهان جلوگیری کنید

افرادی که به گرده گیاهان آلرژی دارند با بستن پنجره ها و اجتناب از ماندن در فضای باز به ویژه در هنگام صبح و شب که گرده گیاهان در هوا پراکنده می باشند، می توانند بیماری خود را کنترل کنند.

از تهویه مناسب استفاده کنید

استفاده از دستگاه تهویه مناسب در منزل، ماشین و یا محل کار موجب تمیز شدن هوا می شود.

بنابر این پیش از شروع فصل بهار کم کم شروع به زدن عینک آفتابی خود کنید.

خانه را تمیز کنید

حساسیت فصلی معمولاً در محیط خانه بیش تر از محیط بیرون اتفاق می افتد زیرا گرد و غبار در خانه بیشتر باقی می ماند. پس هر چقدر که خانه را بیشتر تمیز کنید، راحت تر با مشکلات حساسیت فصلی مقابله خواهید کرد. جارو کشیدن فرش و مبلمان برای گرفتن گرد و خاک روی آنها در کاهش گرد و غبار منزل بسیار مؤثر است. هر چند وقت یکبار تمام ملحفه های تخت را شسته و در معرض نور خورشید خشک نمائید. با کفش وارد خانه نشوید و کفشها را در فضایی بسته مانند جاکفشی قرار دهید. پس از پایان کار روزانه دوش گرفته و لباسهای خود را تعویض نمائید تا امکان حضور گرده های حساسیت زا در محل خواب و زندگیتان به حداقل برسد.

ورزش کنید

احتمالاً آخرین چیزی که در مورد درمان حساسیت فصلی به ذهنانتان می رسد، ورزش کردن می باشد اما محققان به این نتیجه رسیده اند که ورزش کردن به مدت ۳۰ دقیقه در روز به طور گسترده ای در از بین بردن حساسیت فصلی دخیل است. زیرا ورزش کردن باعث آزاد شدن مواد ضد التهاب در بینی می شود که به طور طبیعی علائم حساسیت فصلی را نیز کاهش می دهند. اگر این مواد آلوده و آلرژن ها بیش از حد زیاد باشند، می توانید با کمی ورزش در داخل خانه، خودتان را از شر آن ها خلاص کنید.

از مواد غذایی پروبیوتیک مصرف کنید

علائم حساسیت فصلی می تواند به دلیل ناعادالی در سیستم ایمنی باشد که معمولاً واکنش های شدیدی را در مواجهه با ماده خاص مثل گرد و غبار، مواد غذایی و غیره در پی خواهد داشت. پروبیوتیک ها می توانند باکتری های مفید را به سیستم ایمنی شما ببخشند و در نتیجه استفاده از منابع غذایی دارای پروبیوتیک به شدت در مبارزه با

چگونگی رفتار صحیح با نوجوانان

نوجوانی یک مرحله حساس برای هر فرد است چرا که همزمان با سن بلوغ و دوران هویت یابی در نوجوان است. والدین باید رفتار صحیح با نوجوان را بدانند و از اشتباهات رایجی مانند ایجاد محدودیت‌ها، نظارت مستقیم و تحقیر دوستان نوجوان خود پرهیز کنند چرا که یک رفتار اشتباه از سوی والدین می‌تواند باعث ایجاد اختلالات مختلفی از جمله شخصیت، افسردگی و اختلالات کنترل تکانه شود و نوجوان را به خطر بیناندازد. در ادامه قصد داریم به بررسی چگونگی رفتار صحیح با نوجوانان بپردازیم پس با ما همراه باشید.

هستند و از این کار خوششان نمی‌آید. این احساسات در نوجوانان بیشتر است به طوری که اگر شما خواسته‌هایتان را به صورت امری بیان کنید امکان عمل کردن نوجوان به آن بسیار کم است. در این مورد بهتر است که خواسته‌ها به صورت سوال مطرح شود چرا که اینگونه به او قدرت تصمیم‌گیری خواهید داد. مثلاً بگویید که می‌توانی این کار را انجام دهی؟ در این صورت امکان جواب دادن فرزندان بسیار افزایش می‌یابد.

۸- درباره تأثیر فضای مجازی و رسانه آگاهی داشته باشید

در دنیای امروز نوجوانان بسیاری از وقت خود را در فضای مجازی می‌گذرانند و در صورت عدم کنترل والدین با آسیب‌های جدی مواجه خواهند شد. البته این بدان معنی نیست که استفاده فرزندان از فضای مجازی را کاملاً قطع کنید. حتی اینکار نتیجه کاملاً عکسی خواهد داشت و باعث سرشکستگی و دلخوری فرزندان خواهد شد. به نوجوان اجازه استفاده از فضای مجازی را بدهید اما زمان و نحوه استفاده او را کنترل کنید.

۹- اطلاعات خود را از این دوران بالا ببرید و به روز باشید

نوجوانی همان طور که برای والدین سخت است، برای نوجوانان نیز ناراحتی‌های بسیار زیادی به همراه دارد. اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید تا بهترین واکنش را به نگرانی‌های فرزندان نشان دهید. مثلاً نوجوانان تغییرات جسمی و ظاهری بسیاری را تجربه می‌کنند و نسبت به این تغییرات بسیار نگران و حساس می‌شوند. در این شرایط شما می‌توانید با تعریف کردن خاطرات دوره نوجوانی خود کمی از نگرانی‌هایش را کاهش داده و رابطه میانان را تقویت کنید.

۱۰- از روانشناس و متخصص کمک بگیرید
مشاوره به والدین کمک می‌کند که به بهترین صورت با فرزند نوجوان خود ارتباط برقرار کنند. در بسیاری از مواقع والدین و فرزندان به دلیل تفاوت‌های زیاد نمی‌توانند یکدیگر را درک کنند. در این شرایط مشاوره مانند یک پل ارتباطی عمل می‌کند و راه‌های برقراری ارتباط را به هر دو طرف آموزش می‌دهد.



خلوت خودتان هم نقاط مثبتش را بازگو کنید تا بدانند شما حواستان به خوبی‌ها و رفتارهای درستش هست.

۴- پاداش دادن را فراموش نکنید

معمولاً نوجوانان پیش داوری‌های منفی‌ای درباره والدین خود دارند و فکر می‌کنند آن‌ها در هر لحظه قصد تنبیه کردنشان را دارند پس شما باهوش باشید و زیرکانه عمل کنید. تنبیه کردن در این دوره اصلاً جواب خوبی نمی‌دهد و فقط فاصله و شکاف بین شما را زیاد می‌کند. در عوض می‌توانید با دادن پاداش نقاط قوتش را تقویت کنید. مثلاً به جای اینکه به خاطر کم شدن نمره ریاضی، قرار با دوستانش را کنسل کنید، می‌توانید برای بالا رفتن نمره ریاضی‌اش جایزه تعیین کنید یا به خاطر مسئولیت‌پذیری خوبی که داشته است او را به سینما ببرید.

۵- برایش وقت بگذارید

به صورت روزانه یا هفتگی برایش وقت بگذارید. باهم صحبت کنید، به گردش بروید، فیلم ببینید و حتی آشپزی کنید. با این کار حس ارزشمندی و عزت نفس او را تقویت می‌کنید.

۶- برای داشتن رفتار صحیح با نوجوان شنونده خوبی باشید

ممکن است پیش بیاید که فرزندان برایتان از اتفاقات روزمره‌اش صحبت کند، چیزی را تعریف کند و یا قصد مشورت گرفتن داشته باشد. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که مهارت خوبی در گوش دادن داشته باشید. او را متوجه کنید که تمام حواستان به حرف‌های اوست و برایتان مهم است که چه چیزی قرار است برایتان تعریف کند.

۷- خواسته‌های خود را به صورت سؤال مطرح کنید

همه انسان‌ها نسبت به امر و نهی حساس

رفتار صحیح با نوجوانان اهمیت بسیاری دارد چرا که نوجوانی، مرحله‌ای است که همزمان با بلوغ اتفاق می‌افتد. این دوره حساس می‌تواند شخصیت فرد را شکل دهد و بر آینده او تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر رفتاری که والدین با فرزندان نوجوان خود دارند، پیش‌بینی‌کننده رفتارهای آینده آن‌هاست. شما با رفتارهای خوب و بدتان شخصیت نوجوان خود را شکل می‌دهید و باعث می‌شوید که او یاد بگیرد در سال‌های بعد چگونه با دیگران رفتار کند. نوجوانان به دلیل حساسیت‌های خاصی که دارند، ممکن است به خاطر رفتارهای اشتباه والدین عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی داشته باشند که قطعاً در سال‌های آینده تأثیر بسزایی روی آن‌ها خواهد گذاشت. با رفتار صحیح، می‌توانید به نوجوانان بگویید که همیشه و در هر شرایطی او برای شما عزیز و دوست داشتنی است و می‌تواند روی حمایت شما حساب کند. با این کار اعتماد به نفس و نیاز به امنیت را در او تأمین می‌کنید و او را انسان بالغی بار می‌آورید.

۱- قدم اول در رفتار صحیح با نوجوان او را درک کنید

احساساتشان را درک کنید و همدلانه به گره‌های زندگی‌اش نگاه کنید. اقتضای سن آن‌هاست که شما را به چالش بکشند، زیاد حرف بزنند و استقلال‌شان را به رخ‌تان بکشند. پس به جای ناراحت شدن، با آن‌ها درباره این احساساتشان صحبت کنید و بگویید احساسش را درک می‌کنید.

۲- ابراز احساسات کنید

نوجوانان در این دوره دچار بحران عاطفی می‌شوند. نیاز به دوست داشته شدن در آن‌ها بالا می‌رود و نیاز بیشتری به ابراز علاقه از طرف والدین دارند. جمله "دوست دارم" را به شکل‌های مختلف و به صورت مکرر به او بگویید و تأکید کنید که چه جایگاه ارزشمندی در زندگی شما دارند.

۳- برای داشتن رفتار صحیح با نوجوان او را تحسین کنید

سعی کنید در مقابل اطرافیان از او تعریف و تمجید کنید. نقاط قوتش را تحسین کنید و بگویید فرزند فوق‌العاده‌ای دارید. حتی در

معنویت، جواز گریز از مسئولیت اجتماعی نیست



ایشان شخصیت علمی است و نه به خاطر نماینده بودن بلکه به خاطر اینکه عالم است احترام می شود. امام جمعه شیراز خطاب به مردم کازرون گفت: مردم کازرون برای هزینه کردن پیش قدم هستند و این باعث شد که علما این شهر نفس بکشند و حرف بزنند و در سطح استان و کشور چهره باشند و نتیجه این اتفاقات می شود شهری که در تاریخ انقلاب اسلامی از یاد نمی رود، چرا که جزء ۱۱ شهرو حکومت نظامی بوده است. نماینده ولی فقیه در فارس تاکید کرد: کازرون با سابقه درخشانش نیاز به حمایت مسئولین استانی دارد تا حمایت های مجموعه مدیریت استان از این شهرستان با همت و درایت مجموعه مدیران، نماینده و امام جمعه به رونق بیشتر، عزت و عظمت این شهرستان تبدیل شود. آیت الله دژکام خاطرنشان کرد: کازرون در تمدن نوین اسلامی باید همان نقش را ایفا کند و جزء شهرهایی باشد که مقصد تجار، گردشگران و اهل عالم قراراست و برای همه جهات علمی، معنوی، دنیوی و آخرتی خدمات ارائه کند.

می گرفتید صفای نفس ایشان مشهود و ملموس بود در حالیکه یک چهره کاملاً سیاسی بود. برخی گوشه ای می نشینند و فقط صفای نفس دارند. وی افزود: علما ویژگی هایی دارند نه اینکه کاری نکنند و صرفاً در گوشه ای به عبادت بپردازند که متأسفانه جامعه ما امروز در جهات معنویت انحرافات از این سنخ پیدا می کند که به اسم معنویت فرار کردن از مسئولیت اجتماعی را به دنبال آورده است؛ خیر، با قبول مسئولیت اجتماعی باید کار خود را انجام دهیم. نماینده ولی فقیه در فارس ادامه داد: مرحوم آیت الله ایمانی در ۱۹ ماه شعبان از دنیا رفتند، وی در مدت ۱۰ سال که در شیراز بودند یک حرکت بزرگ در تحول حوزه علمیه فارس رقم زده است، وی نزدیک به ۸۰۰ طلبه را سازماندهی کرد و به میدان آورد، ۵ مدرسه احداث کرده و آن شاء الله به زودی شاهد خواهیم بود مدرسه بزرگی که ایشان در شیراز اساس آن را گذاشتند و در شرف تکمیل است به نام مدرسه امام موسی کاظم (ع) به زودی در شیراز آغاز به کار خواهد کرد. آیت الله دژکام خاطرنشان کرد: الحمدالله شما مردم کازرون در شهری هستید که چهره نماینده شهرتان چهره یک شخصیت علمی و کشوری است و در بحث انرژی هسته ای نماینده شما را می شناسند و بسیاری از دانشمندان هسته ای شهید شاگردان نماینده شهر شما بودند. این را به عنوان چارچوب هویت یک شهر باید اهمیت داد و

آیت الله لطف الله دژکام در یادواره ائمه جمعه کازرون و همایش حوزه انقلابی حوزه منتظر گفت: این یادواره برای بزرگداشت خاطره ۳ عالم برجسته در شهرستان کازرون و ۳ چهره نورانی استان فارس حضرت آیت الله ایمانی، شهید والامقام حجت الاسلام والمسلمین حاج شیخ محمد خرسند و حضرت حجت الاسلام والمسلمین شهید والامقام مرحوم حاج شیخ عبدالرحیم دانشجو برگزار شده است. امام جمعه شیراز در ادامه بیان کرد: به القابی مانند فلان عالم در حوزه یا دکتر و مهندس در دانشگاه ننازیم چه در حوزه و چه در دانشگاه این ها برای دنیا اگر باشد نتیجه آن همان آب و نانی است که خورده است اما اگر برای خدا هست نشانه دارد و نشانه آن این است که در دل کسی که علم آموخته است خوف خدا و خشیت خدا باشد و اگر این پیدا نشد دیگر علم نیست، اصطلاح بلد است ولی به تعبیر قرآن عالم نیست. امام جمعه شیراز اضافه کرد: عالم یعنی شهید حجت الاسلام دانشجو که شبی که با دل روزه برای خدمت به مردم رفته است در مسیر کسی از او درخواست داشته است و ایشان به خانواده خود نوشته که از وسایل منزل مشکل او را حل کند و این عالم است که برای خودش نمی خواهد بلکه برای مردم می خواهد، برای عبادالله کار می کند. نماینده ولی فقیه در فارس خاطرنشان کرد: عالم این مرد بزرگ شهر شما شهید خرسند است که وقتی در حضورش قرار

پویش مسئولیت اجتماعی همراه اول و آزادسازی زندانیان جرائم غیر عمد



همراه اول در پویش جدید مسئولیت اجتماعی خود، متناسب با تعداد ختم سوره یس توسط مشترکان تلفن همراه، منابع مالی لازم برای آزادسازی زندانیان جرائم غیرعمد را تخصیص می دهد؛ این در حالیست که چندی پیش نیز کارکنان این اپراتور با اهدای بخشی از حقوق خود، تعدادی از زندانیان جرائم غیرعمد را آزاد کردند.

به گزارش خبرنگار اقتصادی خبرگزاری موج، همراه اول در پویش جدید مسئولیت اجتماعی خود، متناسب با تعداد ختم سوره یس توسط مشترکان تلفن همراه، منابع مالی لازم برای آزادسازی زندانیان جرائم غیرعمد را تخصیص می دهد؛ این در حالیست که چندی پیش نیز کارکنان این اپراتور با اهدای بخشی از حقوق خود، تعدادی از زندانیان جرائم غیرعمد را آزاد کردند. پویش ختم سوره یس برای آزادسازی زندانیان جرائم غیرعمد از ابتدای ماه مبارک رمضان توسط همراه اول آغاز شده و زمینه ای برای تمامی مشترکان تلفن همراه برای مشارکت در این امر ثواب فراهم شده است. فارغ از این پویش که به

مناسبت ماه مبارک رمضان در دستور کار نخستین و بزرگترین اپراتور تلفن همراه کشور قرار گرفته است، کارکنان این شرکت هم سالانه پویش مشابهی را به شیوه اهدای بخشی از حقوق خود دارند. در باب سوره «یس» هم باید گفت که این سوره به تعبیری «قلب قرآن» است که تمامی مشترکان تلفن همراه با شماره گیری ۹۹۹۸ می توانند در آن مشارکت رایگان و ثواب داشته باشند. همچنین همراه اول برای تشویق مشترکان تلفن همراه به مشارکت هر چه بیشتر در این پویش، قرعه کشی کمک هزینه سفر به مشهد مقدس تدارک دیده شده که در پایان ماه مبارک رمضان از میان شرکت کنندگان در این حرکت مردمی، انجام خواهد شد.

برگزاری رزمایش کشوری «جهادگران فاطمی»

فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان شاهرود از برگزاری رزمایش کشوری «جهادگران فاطمی» با مشارکت ۱۵۰ گروه جهادی در این شهرستان از روز شنبه خبر داد.

۱۵۰ گروه جهادی در شاهرود به خط شدند

به گزارش خبرگزاری فارس از شاهرود، سرهنگ محمد خوشقدم، فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان شاهرود عصر امروز در نشست خبری به مناسبت برگزاری رزمایش «جهادگران فاطمی» بیان کرد: بعد از ادغام جهاد سازندگی با وزارت کشاورزی در سال ۱۳۷۸ و کمرنگ شدن فعالیت‌های محرومیت‌زدایی و جهادی، مقام معظم رهبری در ۱۷ اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۷۹ فرمان تأسیس بسیج سازندگی را در نیروی مقاومت بسیج صادر کردند. وی با اشاره به اینکه رزمایش جهادگران فاطمی به مناسبت ۱۷ اردیبهشت‌ماه، سالروز تأسیس بسیج سازندگی در سراسر کشور و به تبع آن در استان سمنان برگزار می‌شود، افزود: این رزمایش با اجرای صبحگاه سراسری جهادگران استان

سمنان به میزبانی شاهرود در محوطه حرم شهدای گمنام آغاز می‌شود. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان شاهرود با اشاره به سازماندهی ۲۷۰ گروه جهادی در شهرستان و فعال بودن ۲۰۰ گروه و حضور ۱۵۰ گروه در رزمایش استانی گفت: در آغاز این رزمایش که با حضور نماینده ولی‌فقیه در استان، استاندار سمنان، فرمانده سپاه استان و مدیران کل برگزار می‌شود، بعد از صبحگاه سراسری، افتتاح نمایشگاه اقتصاد مقاومتی با بیش از ۳۰ غرفه با حضور گروه‌های فعال جهادی را خواهیم داشت. وی بیان کرد: دیدار با خانواده شهدای روحانی و تجلیل از جهادگران و حامیان جهادگران و رونمایی از نرم‌افزار فروش محصولات خانگی به همت بسیج سازندگی شهرستان با حضور مسئولان استان انجام می‌شود. خوشقدم با اشاره به اجرای فعالیت‌های جهادی در رزمایش جهادگران فاطمی به مدت ۱۰ روز توسط اقشار ۲۱ گانه بسیج در عرصه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، عمرانی، سازندگی، بهداشتی و درمانی، خدمت‌رسانی و محرومیت‌زدایی، گفت: بسیج اصناف و بازاریان با اداره صمت در راستای نظارت بر بازار با حضور ۲۰ گروه جهادی اصناف فعالیت می‌کنند. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان شاهرود بیان کرد: بسیج جامعه پزشکی، کلینیک سیار دندانپزشکی را در روستاها راه‌اندازی و طرح شهید سلیمانی در قالب واکسیناسیون و تست کرونا را اجرا خواهد کرد. خوشقدم به سم‌پاشی و ضدعفونی آغل دام‌های شهرستان شاهرود توسط گروه‌های جهادی بسیج مهندسین کشاورزی و دامپزشکی اشاره کرد و افزود: اهدای جهیزیه و بسته‌های معیشتی از دیگر فعالیت‌های اجرایی در این رزمایش کشوری خواهد بود. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان شاهرود به برگزاری جنگ شاد همراه با اجرای مسابقات فرهنگی و ورزشی در مدارس با حضور هنرمندان

کشوری و برپایی میز خدمت در روستای حسین‌آباد بسطام اشاره کرد و گفت: اجرای طرح‌های آبرسانی و محرومیت‌زدایی اولویت فعالیت‌های بسیج خواهد بود. خوشقدم به کمک در ساخت منازل محرومان در حاشیه شهر اشاره کرد و گفت: در ایام عید نوروز نیز رزمایش «بهار خدمت» در شهرستان انجام و ۱۷ هزار پرس غذا در بیارجمند تهیه و توزیع و ۱۰ ایستگاه صلواتی در شهرستان برپا و ویزیت رایگان و ساخت‌وساز و بسته معیشتی انجام شد. وی به کمک ۱۲۰ میلیون تومانی مردم شهرستان شاهرود به شیعیان مظلوم یمن در ایام ماه مبارک رمضان و تهیه و توزیع ۱۴۰ سری جهیزیه در یک سال گذشته اشاره کرد. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان شاهرود افزود: بسیج و سپاه در تنظیم بازار در قالب قرارگاه ۱۷ ربیع هم به دولت فعلی و هم دولت گذشته کمک کردند. خوشقدم به کلینیک تخصصی صنعت‌یار بسیج مهندسین صنعت و معدن اشاره کرد و گفت: ۸۰ واحد تولیدی و صنعتی در این کلینیک مورد بررسی قرار گرفته و مشکلات آنها از مسئولان و دستگاه‌های مربوطه پیگیری و در راستای رفع موانع تولید تلاش شده است. فرمانده ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان شاهرود به فعالیت قرارگاه نبی اکرم (ص) در محله‌ها با محوریت مساجد و برای خدمت‌رسانی به مردم محلات اشاره و بر تداوم این خدمت‌رسانی‌ها تأکید کرد. رزمایش کشوری جهادگران فاطمی در روز شنبه، ۱۷ اردیبهشت‌ماه هم‌زمان با سالروز تشکیل سازمان بسیج سازندگی در استان سمنان به میزبانی شهرستان شاهرود با حضور نماینده ولی‌فقیه در استان، استاندار، فرمانده سپاه استان و مدیران کل در حرم شهدای گمنام واقع در ارتفاعات شهر شاهرود با حضور بیش از ۱۵۰ گروه جهادی به مدت ۱۰ روز شروع به فعالیت خواهد کرد.

رزمایش بزرگ حماسه خدمت در بسیج ناحیه سلمان



هم‌زمان با هفته بسیج سازندگی رزمایش بزرگ حماسه خدمت به همت بسیج ناحیه سلمان منطقه ۱۱ برگزار می‌شود. این مراسم باحضور سردارحسن زاده فرمانده سپاه محمد رسول الله (ص)، فرمانده هان نظامی، شهردار و مسئولین منطقه ۱۱ روز یکشنبه ۱۸ اردیبهشت برگزار خواهد شد. طی این رزمایش حدود ۴۰۰۰ بسته معیشتی، بسته‌های بهداشتی و مادرانه، لوازم التحریر و پوشاک بچه گانه، ۱۰ جهیزیه کامل و سیسمونی، ۵۰ راس گوسفند ذبح و میان خانواده‌های نیازمند شناسایی شده توزیع می‌شود. همچنین غرفه‌های اشتغال آفرینی، دانش بنیان، همدلی، مشاوره ازدواج آسان و سلامت که در طول سال در فضاهای عمومی منطقه برپا می‌شود به ارائه خدمات می‌پردازند. این مراسم در مجموعه سپاه ناحیه مقاومت بسیج سلمان فارسی واقع در میدان حر، خیابان امام خمینی «ره»، خیابان شهیدکمالی، خیابان کاشان برگزار خواهد شد.

راهکارهایی برای جلوگیری از آلزایمر در سالمندان



پژوهشگران در سراسر جهان در پی یافتن راههایی برای پیشگیری از آلزایمر در سالمندان هستند. گرچه تا این زمان هیچ روش قطعی برای پیشگیری از آلزایمر پیدا نشده است، ولی پژوهش‌ها نشان داده است که انجام بعضی از کارها می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. شواهد محکمی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد می‌توانند با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی خود (مانند شرکت در فعالیت‌های منظم و حفظ سلامت قلب) خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهند. در ادامه فعالیت‌هایی را برمی‌شماریم که با گنجاندن آنها در زندگی روزمره خود می‌توانید سلامت بلندمدت مغز خود را تضمین کنید و گام مهمی در مراقبت و پیشگیری از آلزایمر بردارید.

بازی‌های ذهنی انجام دهید

از روال روزانه خود بیرون بیایید و چیزهای جدید را امتحان کنید. این کار می‌تواند ذهن‌تان را به چالش بکشد و رشد ساقه مغز را تحریک کند. برای این منظور می‌توانید کارهای ساده‌ای مانند موارد زیر را امتحان کنید: در پیاده‌روی روزانه‌تان از مسیر جدیدی بروید- دستور آشپزی‌های جدیدی را امتحان کنید- هر روز واژه جدیدی را بیاموزید.

کتاب‌های متنوع مطالعه کنید

اگر کتاب خوان نیستید اولین کاری که باید بکنید این است که میزان مطالعه خودتان را افزایش دهید. اگر هم کتاب خوان هستید، دست از خواندن موضوعات آشنا بردارید. اگر معمولاً کتاب تاریخی می‌خوانید، یک رمان معاصر را امتحان کنید. کتاب‌های با موضوعات متفاوتی را مطالعه کنید. کتاب‌های تاریخی، رمان، موفقیت، روانشناسی و... مطالعه این کتاب‌ها نه تنها مغزتان را با تصور دوره‌های زمانی، فرهنگ‌ها و مردم متفاوت به چالش خواهد کشید بلکه به افزایش دانش شما هم کمک خواهد کرد.

تلویزیون را خاموش کنید

هر فرد به طور میانگین روزی ۴ ساعت تلویزیون تماشا می‌کند. مغز در برابر تلویزیون منفعل و گیرنده اطلاعات است و همین کار باعث تحلیل رفتن مغز شما می‌شود پس تا می‌توانید کمتر تلویزیون ببینید.

برای مغزتان غذا بخورید

مغزتان از شما می‌خواهد چربی‌های سالم بخورید. امگا ۳، مغزهایی مثل گردو، دانه‌هایی مثل تخم کتان و زیتون را در برنامه غذایی خودتان بگنجانید. چربی اشباع شده ی کمتری مصرف کنید و اگر می‌توانید از رژیم غذایی‌تان حذف کنید.

روزنامه و غیره- انجام کارهای دستی مربوط به تعطیلات فصلی، مثلاً برای روزهای نوروز و سال نو، تخم‌مرغ رنگی درست کنید یا ظرف‌هایی برای سفره هفت‌سین بسازید.

مهارت جدیدی بیاموزید

ذهن شما اگر با یادگیری مهارتی جدید به چالش کشیده شود، فعال و سالم می‌ماند. با انجام کارهای زیر، مغزتان را از منطقه راحتی و آسایش خود بیرون بیاورید و چیزی بیاموزید: زبان جدیدی بیاموزید- با فناوری‌های جدید آشنا شوید.

خواب باکیفیتی داشته باشید

خواب خوب برای عملکرد بدن در هر مرحله‌ای از زندگی ضروری است. پژوهشگران دریافته‌اند که بی‌خوابی یا کمبود خواب از عوامل خطر آلزایمر است. با داشتن ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه می‌توانید خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را به‌طور بالقوه کاهش دهید.

ورزش کنید

حتماً شما نیز این جمله معروف را که «ذهن سالم در بدن سالم است» بارها شنیده‌اید. فعالیت بدنی از مؤلفه‌های ضروری پیشگیری از آلزایمر است. پژوهشگران دریافته‌اند که فعالیت فیزیکی می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۶۵ درصد کاهش دهد. ورزش کردن خطر بیماری‌های عروقی را کاهش می‌دهد، تنفس را بهبود می‌دهد و به بقای سلول‌هایی که بدن و مغز را می‌سازند کمک می‌کند. ورزش می‌تواند به‌طور مستقیم با افزایش جریان خون و اکسیژن در مغز برای سلول‌های مغزی سودمند باشد. ورزش همچنین موجب کاهش التهاب مزمن و بهبود سلامت قلب و عروق می‌شود که هر دو از عوامل خطر بیماری آلزایمر هستند.

کنجکاو باشید

تمرین‌های ذهنی، سرگرم‌کننده و جالب هستند. بازی‌های ذهنی توانایی شناختی را بهبود می‌دهند و در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر و زوال عقل نیز مفید هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انجام فعالیت‌هایی که مغز را تحریک می‌کنند، موجب بهبود مهارت‌های حافظه و کاهش پلاک در مغز می‌شوند. (پلاک از تجمع پروتئین‌هایی به وجود می‌آید که بتا آمیلوئید نام دارند و عامل اصلی بیماری آلزایمر هستند.) بازی‌های فکری، از جدول کلمات متقاطع و سودوکو گرفته تا اپلیکیشن‌هایی که به‌طور ویژه برای تقویت حافظه و عملکرد شناختی طراحی شده‌اند، می‌توانند در پیشگیری از آلزایمر در سالمندان مؤثر باشند.

برای بهبود عملکرد شناختی، بخوانید و بنویسید

به‌گفته پژوهشگران، از نظر عصبی، خواندن از پردازش تصاویر دشوارتر است. خواندن نیازمند عملکردهای مغزی فراوانی است: بینایی، زبان و یادگیری پیوندی. گرفتن قلم روی کاغذ (درست مانند تایپ کردن در رایانه) نیازمند هماهنگی چشمی و شناختی است. برای خواندن و نوشتن بیشتر می‌توانید از ایده‌های زیر استفاده کنید: خواندن را به فعالیتی روزانه تبدیل کنید- به باشگاه (گروه‌های) کتاب‌خوانی بپیوندید- دفتر خاطرات داشته باشید- زندگی‌نامه بنویسید- کارت‌پستال و نامه‌های دستی درست کنید.

کارهای خلاقانه انجام دهید

کارکردن با دست و ساختن چیزهای جدید، در دقیق و هوشیار نگه داشتن ذهن و حواس شما مؤثر است. با انجام ایده‌های زیر می‌توانید سلامت مغز خود را افزایش دهید: نقاشی و طراحی- بافندگی و گل‌دوزی- انجام کارهای نجاری- درست کردن آلبوم عکس و بریده

ماه مبارک رمضان یکی از مناسبت‌های مذهبی مسلمانان است که مملو از رحمت و مغفرت الهی است. مردم کشور ایران نیز در این ماه مبارک هماهنگ با یک دیگر بیش از پیش به خداوند نزدیک و آماده رفتن به میهمانی خالق هستی می‌شوند. ایران پهناور با داشتن استان‌های مختلف رسومات و آداب مختلفی را در خود جای داده است که آشنایی با هر یک از آن‌ها سبب شناخت فرهنگ آن منطقه می‌شود. در شهرهای مختلف تمام این مراسم اگرچه یکسان است، اما در شکل برگزاری برخی از این رسوم تفاوت‌هایی نیز دارد که به زیبایی بیشتر آن کمک کرده است. گاهی برخی از مراسم ماه رمضان در شهرهای مختلف ایران به حدی با شکوه برگزار می‌شوند که عده‌ای برای دیدنشان سفر می‌کنند.

هم کدورت دارند، بدون اطلاع از همدیگر برای صرف چای به خانه دعوت می‌کنند و آن‌ها را با هم آشتی می‌دهند. در طول ماه مبارک رمضان، مساجد ترکمن‌ها پر از ازدحام است و حال وهوای خاصی دارد.

بیدار شدن در سحر با طبل استان مرکزی

متداول‌ترین سنت که در شهرها و روستاهای استان مرکزی با گذشت زمان هنوز دستخوش تغییر نشده، تهیه نان مخصوص «فتیر» است. هنوز هم بسیاری از کدبانوهای شهری و روستایی در تنورها یا فرهای خانگی، اقدام به طبخ این نان شیرینی سنتی برای سفره افطار می‌کنند. گوش فیل، شیرینی مرسوم مردم استان در ماه رمضان است که از هفته قبل از حلول ماه در قنادی‌ها دیده می‌شود. بسیاری از مردم استان «آش رشته» غذای اصلی هر روزه سفره افطارشان است و کل جوش و شله زرد نیز دسر نیروبخش در کنارش به شمار می‌آید. هنوز هم مردم شهر و روستاهای خنداب، هنگام سحر با صدای چوبی که نوجوان قنوت گوی مسجد بر تشت می‌کوبد و صدای مناجات پیرترین اذان گو که فرازهایی از دعای خواجه عبدالله انصاری را با بانگ بلند در کوی و برزن می‌خواند با ندای «برخیزید سحر از راه رسید» از خواب برمی‌خیزند. پیرمرد در جلو و نوجوان در پشت سر از کوچه‌های شهر یا روستا یک به یک می‌گذرند و تا روشن شدن چراغ خانه بر سر در هر خانه می‌ایستند.

کاکولی پزون چهارمحال بختیاری

این آیین در ۲۷ ماه رمضان و شب‌های قدر در تمامی نقاط این استان برپا است. در این رسم افراد مشغول پخت کاکولی (نان محلی استان چهارمحال و بختیاری) می‌شوند و در اماکن مذهبی مانند مسجد و امام زاده میان روزه داران پخش می‌کنند. حنای مراد: زنان بختیاری به منظور رسیدن به حاجتشان در روز ۲۷ رمضان با سینی‌های حنا که بر سر دارند به مساجد شهر می‌روند و با قاشق مقداری از حنای یک دیگر به داخل سینی خود می‌ریزند سپس در روز عید سعید فطر با گلاب مخلوط می‌کنند و به دست و پای خود می‌گذارند.



دوختن کیسه و پول گذاشتن درون آن، بر این باورند که برکت به زندگی آنها تا سال دیگر خواهد رسید.

آزک و بَرک سیستان

یکی از رسوم پسندیده در سیستان آزک و بَرک نام دارد. این واژه که به معنی آوردن و بردن است یکی از رسم‌های قدیمی سیستان و روستاهای نزدیک آن است. اگر از هر خانه‌ای هنگام افطار دود اجاق بلند می‌شد اهالی آن خانه باید برای خانه‌هایی که دود به آن‌ها می‌رسید از غذایی که پخته بودند می‌بردند. با این رسم بیشتر افراد هنگام افطار مهمان یکدیگر بودند و فقرای نیز بی‌بهره نمی‌ماندند. این رسم هنوز هم در این منطقه رواج دارد و مردم در ماه رمضان برای همسایه‌های خود شیربرنج، نان برک و یا شله‌زرد می‌فرستند.

یارمضان ترکمن‌ها

ترکمن‌ها نیز رسم بسیار جالبی دارند به این صورت که در افطار روز پانزدهم ماه رمضان بعد از شکرگزاری به مناسبت به نیمه رسیدن ماه اهالی محل به رهبری امام جماعت مسجد به خانه‌ها می‌روند و نوجوانان در این مهمانی‌ها شعر و سرود می‌خوانند. صاحب‌خانه هم به نوجوانان شیرینی و پول هدیه می‌دهد. این مراسم زیبا «یا رمضان» نام دارد و هدف آن تشویق روزه‌داران برای ادامه روزه‌داری در پانزده روز باقی‌مانده ماه رمضان است. رؤیت هلال ماه رمضان نیز در میان ترکمن‌ها با هیجان خاصی همراه است. یکی دیگر از سنت‌های حسنه ترکمن‌ها پیش از آغاز ماه مبارک رمضان برگزاری مراسم آشتی کنان است؛ به این ترتیب که ریش سفیدان هر محله که به آن‌ها یاش اولی می‌گویند بنا به ابتکار خود، افرادی را که با

کلوخ اندازی شیرازی‌ها

کلوخ اندازی هم یکی از مراسم قبل از شروع ماه رمضان در شیراز است؛ به این ترتیب که در روز آخر ماه شعبان، به تفرجگاه‌ها می‌روند و آن روز را به خوشی به شب می‌رسانند. در این روز کلوخ‌هایی را رو به قبله به زمین می‌زنند با این نیت که گناهان و خطاها با شکستن کلوخ از بین بروند و با پاکی روح و روان به استقبال ماه رمضان بروند. همچنین اهالی استان فارس اگر تازه عروسی دارند، برای او تنقلاتی مانند زولبیا و بامیه می‌خرند و افطاری کاملی را برای او در روز اول ماه مبارک می‌برند که به آن روز والون می‌گویند.

شوخوانی اهالی خراسان

شوخوانی در استان خراسان جنوبی، رسمی است که هنوز در برخی از روستاها اجرا می‌شود. در این آیین، هنگام سحر، سه مرتبه، طبلی را به صدا در می‌آورند؛ بار اول برای بیدار شدن، بار دوم برای سحری خوردن و بار سوم برای نماز خواندن است. اما این طبل زدن‌ها همراه با صدای مناجات و دعایی است که یکی از مردان روستا با صدای خوب خودش می‌خواند و مردم را به بیدار شدن و روزه گرفتن تشویق می‌کند. اگرچه در شهرهای دیگر طبل به صدا در می‌آوردند اما تهرانی‌های قدیم یادشان است که هنگام سحر و حتی افطار، توپ در می‌کردند این صدای شلیک توپ از میدان توپخانه شنیده می‌شد و توپ‌های مشقی وظیفه داشتند مانند ساعت به مردم اعلام کنند که چه زمانی از شبانه روز است.

دوختن کیسه برکت و مراد

مردم استان آذربایجان شرقی در ماه رمضان سنت کیسه دوزی را دارند که قدمت زیادی دارد. در آخرین جمعه ماه رمضان، ۲۷ رمضان یا آخرین پنجشنبه ماه، زنان و دختران در مسجد گرد هم می‌آیند و هر خانواده برای خود، کیسه‌ای می‌دوزد. سپس مقداری پول در آن ریخته و دعا می‌خوانند و آن را تا سال دیگر در صندوقچه‌ای نگه می‌دارند. به این کیسه‌ها کیسه برکت می‌گویند. اما این آیین در میان سمنانی‌ها هم وجود دارد و با رفتن به مسجد و



می‌شود و چنین برنامه‌هایی که با کمک صدا و سیما و خیریه‌ها برگزار می‌شود، موجب نزدیک شدن بیشتر دل‌های مردم به یکدیگر می‌شود. استاندار اصفهان تصریح کرد: تهیه چنین برنامه‌هایی در صدا و سیما که با مشارکت سازمان زندان‌ها و همه خیرین انجام می‌شود، صحنه‌هایی از همدلی را در جامعه به نمایش می‌گذارد که به همین خاطر از صدا و سیما برای برپایی چنین سفره خیری تشکر می‌کنم. وی تأکید کرد: بسیاری از شرکت‌های صنعتی، علاوه بر سال جاری و هم در سال‌های گذشته در کنار مردم استان اصفهان در آزادی زندانیان جرایم مالی غیرعمد و حمایت از خانواده‌هایشان مبالغ زیادی را برای آزادی زندانیان پرداخت کرده‌اند که این همدلی جای تقدیر دارد. مرتضوی در پایان متذکر شد: ترویج مشارکت در طرح‌های خیر، به‌ویژه در بین خانواده‌ها کاری مهم است که در شهر اصفهان و در خانواده‌ها از گذشته مرسوم بوده و این فرهنگ‌سازی قابل ستایش است؛ اصفهان در ادوار مختلف تاریخ از انقلاب، دفاع مقدس و بعد از آن همواره پیشگام بوده و امروز نیز در ایام عزای سیدالشهدا و به‌طور کلی امور خیریه فعالیت‌های مثال‌زدنی دارد. لازم به ذکر است گروه فولاد مبارکه به نمایندگی از سهامداران، کارکنان و ذینفعان خود مبلغ ۲ میلیارد ریال را برای حمایت از خانواده‌های این زندانیان تخصیص داده است.

در حوزه‌های مسئولیت اجتماعی و محیط زیست جوایز زیادی را کسب کرده است. وی اذعان داشت: فولاد مبارکه بزرگترین بنگاه اقتصادی کشور است و سهم یک درصدی در تولید ناخالص ملی دارد؛ این شرکت همواره در مسئولیت‌های اجتماعی نیز پیشگام بوده و در سال‌های گذشته این موضوع را در عرصه‌های مختلف به خوبی نشان داده است. طیب‌نیا تصریح کرد: امیدواریم با دعای خیر مردم بتوانیم رسالت‌های خود را در زمینه‌های مختلف از جمله تولید که اصلی‌ترین مأموریت ما برای نقش‌آفرینی در اقتصاد کشور است را به خوبی انجام دهیم. وی تأکید کرد: ما در تلاشیم تا بتوانیم همچون سال‌های گذشته از زندانیان جرایم مالی و خانواده‌هایشان به روش‌های مختلفی حمایت کنیم و در طول سال این حمایت را ادامه دهیم. مدیرعامل فولاد مبارکه در پایان از کمک ۵۰ میلیارد ریالی این شرکت برای آزادی زندانیان جرایم غیرعمد استان اصفهان خبر داد.

شرکت‌های بزرگ صنعتی استان در زمینه امور خیر بسیار فعال هستند

سیدرضا مرتضوی استاندار اصفهان نیز در این برنامه اظهار کرد: انجام امور خیریه در سراسر اصفهان از گذشته رواج داشته و جوهره وجودی مردم این استان با این امور، آمیخته شده است. وی افزود: امور خیریه با حضور خیرین و آحاد مردم با کمک‌های کوچک و بزرگ محقق

محمدیاسر طیب‌نیا مدیرعامل شرکت فولاد مبارکه در برنامه "یک شهر ضیافت" سیما مرکز اصفهان اظهار کرد: آزادی زندانیان و حمایت از خانواده‌هایشان در برنامه "یک شهر ضیافت"، کار مبارکی است که در صدا و سیما انجام می‌شود که به همین خاطر از مدیران رسانه ملی به ویژه سازندگان این برنامه تشکر می‌کنم. فولاد مبارکه نیز در ۹ سال گذشته بیش از ۲ هزار زندانی را آزاد کرده تا در این امر سهیم باشد. وی افزود: هر پدیده اجتماعی دارای علت‌ها و معلول‌هایی است و موضوع آزادسازی زندانیان جرایم مالی غیرعمد، پرداختن به معلول است ولی ما علاوه بر این که به آزادی زندانیان کمک می‌کنیم، در حال تلاش جدی برای عمل به مأموریت اصلی خود یعنی اشتغال‌زایی و تولید هستیم که این امر می‌تواند در رشد جامعه چه از نظر معیشتی و چه از لحاظ اجتماعی مؤثر باشد و در واقع در مسیر رفع علت‌هایی که موجب بروز زندانیان جرایم غیرعمد می‌شود حرکت نماید. مدیرعامل شرکت فولاد مبارکه خاطر نشان کرد: برنامه‌های زیادی در فولاد مبارکه برای کاهش مصرف آب، حفظ محیط زیست و کاهش مصارف انرژی تدوین شده و بسیاری از آن‌ها عملیاتی شده است تا بتوانیم در این زمینه نیز مسئولیت‌های اجتماعی خود را به خوبی ایفا کنیم؛ فولاد مبارکه امروز به عنوان صنعت سبز در کشور معرفی شده و طی سال‌های گذشته چندین بار

پوش صدای اوتیسم در همایش‌های پیاده روی خانوادگی



مسئول کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیات ورزش‌های همگانی استان فارس گفت: تغییر نگاه جامعه به وتیسم با ورزش همگانی در استان فارس رقم خواهد خورد.

به بهانه ماه آگاه‌سازی اوتیسم از تاریخ ۱۵ فروردین ماه تا ۱۵ اردیبهشت، محمدرضا جعفری مسئول کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیات ورزش‌های همگانی استان فارس با پارسایی نماینده خانواده اوتیسم فارس دیدار و مسائل مشکلات فرزندان و خانواده‌های اوتیسم مورد بررسی قرار گرفت. پارسایی با تشکر از هیات ورزش‌های همگانی استان فارس که در کنار خانواده اوتیسم قرار دارد گفت: گذشته از هزینه‌های سنگین درمان و نگهداری هر فرزند وتیسم برای خانواده‌های دارای اوتیسم مهمترین مشکل خانواده‌های اوتیسم عدم شناخت جامعه از این اختلال است و نگاه جامعه باید در این مسئله تغییر کند و توجه مسئولین و مردم به این کودکان تغییر کند.

راه اندازی ایستگاه اوتیسم گام بلندی در معرفی طیف اوتیسم، شناخت و آگاهی عمومی خواهد بود.

محمدرضا جعفری مسئول کمیته فرهنگی و مسئولیت اجتماعی هیات ورزش‌های همگانی استان فارس گفت: با توجه به برگزاری برنامه‌های گسترده ورزشی و پیاده روی‌های خانوادگی در استان فارس و شیراز بنا داریم با مشارکت مراکز نگهداری کودکان اوتیسم ایستگاه اوتیسم را تا پایان اردیبهشت ماه در کنار همایش‌های پیاده روی جانمایی کنیم تا عموم مردم با این طیف و مشکلات خانواده‌ها بیشتر آشنا شوند. محمدرضا جعفری در ادامه گفت: پوشی با نام صدای اوتیسم در راستای معرفی این طیف به آحاد جامعه و مشارکت گسترده خانواده بزرگ هیئت ورزش‌های همگانی استان فارس راه اندازی شده است که امیدواریم در کنار خانواده‌های اوتیسم، موسسات و فعالین این حوزه گام بلندی در راستای مسئولیت اجتماعی در قبال این عزیزان برداشته شود.

پویش ملی «ضیافت مهربانی» در سراسر کشور



معاون مشارکت‌های مردمی بهزیستی گفت: با برگزاری پویش‌ها و ارتباط مؤثر با خیرین تلاش می‌شود ظرفیت کار خیر به سمت جامعه هدف بهزیستی سوق پیدا کند. امیرحسین عرب‌زاده معاون مشارکت‌های مردمی، توانمندسازی و مؤسسات غیردولتی و امور مجلس بهزیستی کشور از آغاز پویش «ضیافت مهربانی» همزمان با فرارسیدن ماه مبارک رمضان خبر داد و گفت: با دعوت از مسئولان کشوری و لشکری در مراکز تحت نظارت بهزیستی براساس مسئولیت اجتماعی هریک از این افراد به نفع مددجویان بهزیستی مطالبه‌گری خواهیم داشت. عرب‌زاده از آغاز پویش «ضیافت مهربانی» همزمان با فرارسیدن ماه مبارک رمضان خبر داد و با تأکید بر ضرورت مشارکت اجتماعی در حوزه بهزیستی، گفت: حس نوع‌دوستی و کمک به نیازمندان در ایران همه‌گیر و فراگیر است، از این رو مردم نوع‌دوست در مناسبت‌های مختلف قدمی برای کمک به محرومان و نیازمندان برمی‌دارند بطوری که سنوات پیشین نیز برخی از اقشار تحت پوشش بهزیستی که در دهک‌های پایین درآمدی هستند از مشارکت‌های مردمی بهره‌مند شده‌اند.

سازمان بهزیستی کشور با جامعه ۷ میلیون نفری مخاطب روبرو است

این مقام مسئول با بیان اینکه سازمان بهزیستی کشور تنها نهاد خدمت‌دهنده به جمعی از گروه خاص افراد جامعه از جمله افراد دارای معلولیت، فرزندان بی‌سرپرست و

بدسرپرست، زنان سرپرست خانوار، چندقلوها و ... است، ادامه داد: سازمان بهزیستی کشور با جامعه ۷ میلیون نفری مخاطب روبرو است. وی با بیان اینکه بخشی از هزینه‌های خدمات سازمان بهزیستی کشور از بودجه عمومی کشور تأمین می‌شود، گفت: هر سال دولت در لایحه تقدیم مجلس می‌کند که پس از تصویب بودجه موردنظر در اختیار سازمان بهزیستی کشور قرار می‌گیرد این در حالی است که بودجه عمومی بهزیستی و مبلغ مستمری کفاف تغییر کیفیت زندگی جامعه هدف را نمی‌دهد. عرب‌زاده با اشاره به پیشی گرفتن سرعت تورم از سرعت افزایش مستمری در هر سال، عنوان کرد: بخش دوم منبع مالی که سازمان بهزیستی کشور برای خدمت به جامعه هدف مدیریت می‌کند، استفاده از ظرفیت کار خیر است که با برگزاری پویش‌ها و ارتباط مؤثر با خیرین تلاش می‌شود ظرفیت کار خیر به سمت جامعه هدف بهزیستی سوق پیدا کند. معاون مشارکت‌های مردمی، توانمندسازی و مؤسسات غیردولتی و امور مجلس بهزیستی کشور با اشاره به احصاء مناسبت‌های سالیانه برای برپایی پویش‌های مختلف برای جلب و جذب مشارکت‌های مردمی به نفع مددجویان بهزیستی، تصریح کرد: یکی از این مناسبت‌ها ماه مبارک رمضان است و آحاد جامعه در این ماه به همنوعان خود کمک می‌کنند.

جمع‌آوری قریب به یک‌هزار و ۳۳۶ میلیارد تومان کمک‌های مردمی در ۹ ماه نخست سال ۱۴۰۰

وی با بیان اینکه سال گذشته مجموع کمک‌های نقدی و غیرنقدی در ۹ ماه نخست سال قریب به یک‌هزار و ۳۳۶ میلیارد تومان بوده است، گفت: این در حالی که در ۱۲ ماهه سال ۱۳۹۹ این رقم قریب به یک‌هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان بوده که امیدواریم با تمهیدات

اندیشیده شده چه در حوزه منابع نقدی و غیرنقدی و همچنین تعامل مؤثر با خیرین جهشی در سال ۱۴۰۱ داشته باشیم که با بهره‌گیری از فضای رسانه‌ای انجام کار خیر را اشاعه دهیم. به گفته این مقام مسئول سازمان بهزیستی کشور در دوره جدید تعامل دوسویه با خیرین را آغاز کرده است و تلاش می‌کند کار خیر را در مسیر خدمت‌رسانی در جامعه هدف قرار دهد ضمن اینکه خدمات در معرض دید مسئولان و آحاد جامعه باشد. عرب‌زاده، ادامه داد: ماه مبارک رمضان امسال فرصتی برای بهره‌برداری پویش «ضیافت مهربانی» در سطح کشور است که با توجه به ظرفیت موجود در ستاد و ۳۱ استان به صورت یکپارچه و مجزا دنبال می‌شود؛ همچنین ادارات کل بهزیستی آمادگی دریافت کمک غیرنقدی و بسته‌های معیشتی خیرین را دارند. معاون مشارکت‌های مردمی، توانمندسازی و مؤسسات غیردولتی و امور مجلس بهزیستی کشور، افزود: خیران و نیکوکاران با پیوستن به این پویش می‌توانند از روش‌های مختلفی همچون استفاده از کد دستوری *۷۳۳*۷*۹#، *۷۴۱*۵*۵#، شماره کارت ۶۳۶۷۹۵۷۰۷۰۷۰۷۰۷۵ و درگاه اینترنتی mosharekat.behzisti.ir کمک‌های خود را واریز کنند؛ همچنین گزینه «سازمان بهزیستی کشور» در اپلیکیشن‌های سکه، آپ، همراه کارت، ستاره یک، پی‌پاد، پاس و ۷۲۴ نیز به همین منظور فعال شده است. وی در پایان از دعوت مسئولان کشوری و لشکری بر سفره ساده و صمیمانه افطار در مراکز تحت نظارت بهزیستی خبر داد و یادآور شد: امیدواریم در این دیدارها ضمن معرفی مأموریت و خدمات سازمان بهزیستی کشور بتوانیم براساس مسئولیت اجتماعی هریک از این افراد به نفع مددجویان بهزیستی مطالبه‌گری داشته باشیم.

کلریزان ۳ میلیارد تومانی صنف طلا مشهد برای آزادی زندانیان

به گزارش روابط عمومی اداره کل زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی استان خراسان رضوی، جواد غفاریان قدیرزاده طوسی مدیرعامل ستاد دیه خراسان رضوی اظهار کرد: اعضا و کسبه صنف طلا و جواهر و نقره مشهد بر اساس مسئولیت اجتماعی، امسال برای اولین بار به صورت اختصاصی کلریزان ویژه آزادی زندانیان جرائم غیر عمد برگزار کردند و در قالب پویش سفیران آزادی با مشارکت صنفی مبلغ ۳۰ میلیارد ریال به این امر خیر اختصاص دادند. وی افزود: صنف طلا و جواهر و نقره مشهد، چراغ نخست را در حرکت دسته جمعی برای انجام این امر خیر روشن کردند و امیدواریم تا سایر صنوف نیز در این جریان خیر ماندگار مشارکت کنند.



تمرین‌هایی برای رفع استرس

امروزه، استرس یک اختلال است که به طور گسترده‌ای بر اکثریت تأثیر می‌گذارد متخصصان، استرس را یک عامل ارتباطی برای طولانی شدن دوره درمان بیماری‌ها می‌دانند؛ اضطراب دائم و شدید، بدنتان را ضعیف می‌کند. استرس فقط یک مسئله ذهنی یا عاطفی نیست، بلکه می‌تواند به لحاظ جسمی هم به شما صدمه بزند. این مشکل، شما را در معرض خطراتی مثل سردرد، کمردرد، بی‌خوابی یا ناراحتی معده قرار می‌دهد. اما اگر به‌طور مزمن، مضطرب و دائماً در حال مبارزه با استرس باشید، اوضاع واقعاً خطرناک می‌شود. استرس باعث تحریک ترشح هورمون‌هایی مانند: گلوکوکورتیکوئید می‌شود. گفته می‌شود این هورمون خطراتی برای سلامتی ایجاد می‌کند از میان سایر مشکلات سلامتی، باعث از دست دادن موقت حافظه و چاقی می‌شود. اگر تا به حال برای درمان استرس و اضطراب‌تان اقدام مؤثری نکردید، در این مطلب با ما همراه باشید

تمرین تنفس

تمرین تنفس میزان گردش دی‌اکسید کربن در خون را تنظیم می‌کند. و به بدن کمک می‌کند تا با نشانه‌های اضطراب و حملات ترس مثل تنفس سریع مقابله کند. در این تمرین فرقی نمی‌کند نشسته باشید ایستاده یا خوابیده. فقط باید در حالتی باشید که احساس آرامش کنید. چشم‌ها را ببندید، نفس را داخل بدهید و تا شماره ۳ بشمارید و آرام نفس را بیرون بدهید و تا شماره ۴ بشمارید. به هوایی که وارد بدن می‌شود و صدای درون‌تان در هنگام شمارش تمرکز کنید. بازدم طولانی: بازدم نقش اساسی در کنترل آرامش دارد. در مواقع ایجاد احساس استرس یا اضطراب ممکن است خیلی سریع نفس بکشید و اکسیژن رسانی به اعضای بدن مختل شده و با مشکلاتی مانند از دست دادن توانایی درست فکر کردن و... روبرو شوید. برای این تمرین و ایجاد احساس آرامش می‌توانید در وضعیتی راحت و محیطی مناسب بنشینید، بایستید یا دراز بکشید؛ پس از آن دو تا پنج دقیقه از وقت خود را صرف تنفس با بازدم‌های طولانی کنید. پیش از نفس کشیدن هوا را به خوبی از ریه‌های خود تخلیه کنید، بدین منظور مدت زمان دم و بازدم خود را بشمارید و زمان بازدم خود را طولانی‌تر کنید. برای مثال اگر نفس کشیدن شما چهار ثانیه طول میکشد بهتر است عمل بازدم را به مدت شش ثانیه انجام دهید.

تمرین تمرکز حسی

روی زمین در موقعیتی آرام‌بخش بنشینید و چشم‌ها را باز نگاه دارید. برای چند لحظه چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، می‌بویید، می‌چشید و حس می‌کنید را ثبت کنید. و به تمام این اطلاعات حسی دقت کنید. زمانی که مضطرب هستیم تمام چیزهای که در مقابلمان هستند را نادیده می‌گیریم زیرا غرق در افکار منفی و ترس‌هایمان شده‌ایم. این تمرین را هر جا که باشید می‌توانید انجام دهید. حتی

اضطراب یکی از رایج‌ترین مشکلات سلامت ذهن است که اگر درمان نشود کیفیت زندگی را پایین می‌آورد، ابتکار و خلاقیت را کاهش می‌دهد و حتی باعث افسردگی می‌شود. خوشبختانه یک سری روش‌های خود کمکی وجود دارند که می‌توانند اضطراب را تا حدودی کاهش دهند و یکی از این روش‌ها تمرکز حواس است. برای تمرکز حواس به محیط اطراف دقت داشته باشید به‌گونه‌ای که تمام تمرکزتان روی زمان حال باشد. این روش باعث درمان اضطراب می‌شود حتی در مورد کسانی که نگران آینده هستند و یا استرس و نگرانی‌هایشان از تجربیات گذشته نشأت می‌گیرد.

آسان‌ترین تمرین برای شروع

درک تأثیرات تمرکز حواس برای درمان اضطراب و نگرانی آسان است اما نحوه کاربرد آن در زندگی روزانه شاید کمی مشکل باشد. در اینجا ۳ تمرین تمرکز حواس آمده است که می‌توانید با آن‌ها خودتان را آرام کرده و روی زمان حال تمرکز کنید. این تمرین‌ها به هیچ تجهیزاتی نیاز ندارد بسیار آسان هستند حتی کودکان و نوجوانان هم می‌توانند به راحتی آن‌ها را انجام دهند.

تمرین ایستاده

روی زمین صاف بایستید. پاها را به عرض شانه‌ها باز کنید. دست‌ها را در اطراف بدن آویزان کنید. اگر کفش‌های پاشنه‌بلند پوشیده‌اید آن‌ها را در بیاورید و بگذارید کف پاها سطح زمین را لمس کند. چشم‌ها را ببندید و نفس عمیق و آرام بکشید. زمانی که ریتم نفس‌های عمیقی که می‌کشید ثابت شد تمرکزتان را به بدن منعکس کنید. به چگونگی قرار گرفتن کف پاها روی زمین دقت کنید. انگشت‌های پا را خم کنید و به حس انقباض ماهیچه‌ها دقت کنید. تصور کنید که به سمت مرکز زمین کشیده می‌شوید و متوجه می‌شوید که پاهایتان احساس آرامش می‌کنند.

می‌توانید برای این کار یک شیء کوچک مقابلتان قرار دهید و روی آن تمرکز کنید. وسایل تزئینی و یا وسایل آشپزخانه بهترین انتخاب هستند. آن شیء را در دست بگیرید و به احساسی که دارید تمرکز کنید. با دقت به آن نگاه کنید. چه رنگی است؟ آیا با ضربه زدن به آن صدا می‌دهد؟ بازجویی و کندوکاو یک شیء می‌تواند شما را از درون آرام کند.

ورزش هوازی

ورزش آروبی یک یا هوازی در واقع فعالیتی است که طی انجام آن ضربان قلب به میزان ۸۰-۶۰ درصد بیشتر از ضربان عادی فرد باشد. برای مثال اگر در حالت عادی تعداد ضربان قلب در یک دقیقه ۶۰ باشد باید حداقل ۹۶ و حداکثر به ۱۰۸ ضربان در دقیقه برسد. ورزش آروبی یکی از بهترین و موثرترین ورزش‌ها برای درمان اضطراب است و باید به طور منظم حداقل ۳۰ دقیقه و سه روز در هفته به صورت‌های مختلف پیاده روی تند، دویدن آهسته، دوچرخه سواری یا شنا باشد. چندین مطالعه نشان داده است که کسانی که پیاده روی تند و یا دویدن را طی ۸ هفته به طور منظم انجام داده‌اند تأثیر بسیار خوبی را مشاهده نموده‌اند.

چه زمانی این تمرین‌ها را انجام دهیم؟

وقتی دیگر این تمرین‌ها را یاد گرفتید دیگر نباید گرفتار ترس و نگرانی شوید. هر زمان که احساس کردید دچار اضطراب و ترس و نگرانی شده‌اید یکی از این تمرین‌ها را انجام دهید. انجام این تمرین‌ها به هیچ‌وجه دشوار نیست و بدون نیاز به امکانات یا هزینه خاصی قادر به تمرین هستید. شاید در ابتدا کمی مشکل باشد اما بعد از چند مرتبه تکرار به راحتی می‌توانید آن‌ها را انجام دهید. با این حال تأثیری که این تمرین‌ها در حفظ آرامش و کاهش استرس و اضطراب دارند بسیار زیاد است. شاید تمرکز به زمان حال کمی زمان ببرد. پس به خودتان فرصت بدهید تا مهارت تمرین‌های تمرکز حواس را بیاموزید.

- فصل زیبای بهار با آب و هوایی معتدل پس از زمستانی سرد و تابستانی گرم قرار گرفته است. تعاریف مختلفی برای بهار وجود دارد اما استفاده بومی از این اصطلاح معمولاً به عنوان شرایط آب و هوایی و بر اساس فرهنگ و آداب و رسوم هر کشور متفاوت می باشد در ادامه شما را با حقایق از فصل بهار در فرهنگ دیگر کشورها که حتماً برایتان جالب خواهد بود آشنا می کنیم پس با ما همراه باشید.

رخ نمی داد. شیب محور کره زمین در حال حاضر ۲۳.۴ درجه می باشد.

۲- روز اول بهار که به آن آغاز نوروز می گویند نشانی از روزی جدید است. این به عنوان سال نو ایرانی شناخته می شود. جشن ۱۳ روز زمان برده و ریشه در سنتی ۳۰۰۰ ساله از دوران زرتشت دارد. نوروز در ایران، قفقاز شمالی، بخش های کرد نشین ترکیه و شمال عراق، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان، ازبکستان، قرقیزستان، قزاقستان جشن گرفته می شود.

۳- عید پاک همیشه در اولین یکشنبه پس از کامل شدن ماه بعد از تعادل بهاری می باشد.

۴- گل هایی که در ابتدای بهار رشد می کنند معمولاً شامل گل سرخ، نیلوفر، لاله، نعناع و قاصدک هستند.

۵- یک حرکت اجتماعی رو به رشد وجود داشته که از کلمه تعادل بهاری به جای تعادل ماه مارس و یا تعادل نیمکره شمالی استفاده نماید. این حرکت در جهت از بین بردن تعصب در مورد نیمکره شمالی می باشد.

حس خشنودی و محبت در رنگ های اصلی طبیعت بهار

آسمان آبی، زمین فرش شده با چمن سبز، گل های رنگارنگ و شکوفه های زیبا هر یک به تنهایی می توانند انسان ها را مشغوف کرده و از خود بی خود کنند. چهار رنگ اصلی (آبی، سبز، قرمز و زرد) در فصل بهار به وفور در اطراف ما یافت می شود که این رنگ ها نیز خود تأثیرات چشمگیری بر روحیه و خلق و خوی ما دارند. رنگ آبی آسمان احساس آرامش، رضایت، ملائمت طبع و عشق و محبت را به وجود می آورد. رنگ سبز حس تعلق و عزت نفس را بالا می برد. رنگ قرمز حس آرزومندی و امیدواری، هیجان پذیری و تمایلات خاص درونی را راه اندازی می کند و بالاخره نور زرد رنگ خورشید و شکوفه های زیبا احساس سرزندگی، آینده نگری، نشاط و زنده دلی و نیروی ابتکار را به وجود می آورد. این رنگ های اصلی موجود در طبیعت بهاری حس خشنودی و محبت، اظهار وجود، نیاز به عمل و موفقیت و چشم انتظاری و امید داشتن را موجب می شود که همگی از صفات پسندیده ای است که همیشه سعی در پرورش آنها داریم.

منبع: www.factretriever.com



در هندوستان می باشد.

۵- یک مطالعه طولانی مدت نشان می دهد که در منطقه کوهستانی کولورادو، به طور متوسط فصل بهار حدود ۳ هفته زودتر نسبت به دهه ۱۹۷۰ آغاز می شود.

حقایق از بهار و افسانه ها و خرافات

۱- در حالی که فصل بهار معمولاً در ۲۰ یا ۲۱ مارس آغاز می شود، از نظر هواشناسی شروع بهار در اول مارس می باشد. زمانی که درجه حرارت متوسط در طی ماه به ۱۰ درجه افزایش پیدا کند آغاز بهار در هواشناسی می باشد.

۲- در چین ایتزا مکزیک، مایاها اولین روز بهار را به عنوان بازگشت خورشید جشن می گرفته اند. در شب عید آغاز بهار خورشید یک سایه مثلثی شکل در هرم ال کاستیلو ایجاد کرده که به نظر مانند یک مارپیچ یا الهه کوکولکان می باشد.

۳- افسانه ای وجود دارد که گفته می شود در زمان شروع فصل بهار می توان تخم مرغ می تواند بر روی انتهای خود تعادلش را حفظ کند. البته که این موضوع تنها یک افسانه است زیرا نگه داشتن تعادل یک شیء بیضی در روزهای بهار ساده تر از روزهای دیگر سال نمی باشد.

۴- در حالی که برخی از مردم ترجیح می دهند در طول فصل بهار و تابستان به پرند ها غذا ندهند، اما لازم است بدانید که یک ظرف غذایی در طول معاجرت پرندگان می توانند منبع مفیدی برای آن ها باشد.

حقایق از فصل بهار در مورد نوروز و جشن سنتی ایرانیان

۱- اگر محور کره زمین عمودی بوده و به این صورت اطراف خورشید می چرخید هیچ تغییری در طول روز و همچنین در فصول سال

حقایق از فصل بهار در مورد نحوه قرارگیری خورشید

۱- روز اول بهار به اعتدال بهاری (vernal equinox) شناخته می شود. اصطلاح ورنال (vernal) به معنی بهار و ایکونوکس (equinox) به معنی برابری شب می باشد.

۲- تنها دو روز در بهار و پاییز وجود داشته که طول شب و روز یکسان می شود.

۳- در روز اول بهار فردی که در قطب شمال ایستاده است خورشید را در سراسر افق مشاهده می کند که قرار است به مدت ۶ ماه بدون وقفه در آسمان باشد. از سوی دیگر فردی که در قطب جنوب قرار دارد در روز اول بهار خورشید را در سراسر افق مشاهده می کند اما این نشانی از شروع شش ماهه تاریکی می باشد.

۴- شروع بهار همیشه به ۲۰ یا ۲۱ مارس منتهی می شود اما گاهی اوقات در تاریخ ۱۹ مارس نیز آغاز می گردد. به همین دلیل است که اعتدال خورشید همیشه در همان روز نبوده و بنابراین کره زمین همیشه به طور دقیق ۳۶۵ روز نمی باشد.

حقایق از فصل بهار در خصوص تقویم و زمان شروع آن

۱- اگر پاپ گرگوری هشتم تقویم گرگوری را ایجاد نکرده بود که در حال حاضر این تقویم از سال ۱۵۸۲ در بسیاری از کشورها مورد استفاده قرار می گیرد، تعادل روز و شب و شروع فصل بهار به ازای هر ۱۲۸ سال یک روز کامل در تقویم جلوتر می آمد. این بدین معنی است که عید پاک امروزه در اواسط زمستان قرار می گرفت.

۲- در حالی که در بهار گل ها رشد کرده و آب و هوا گرمتر می شود اما ممکن است بدترین زمان برای تولد نوزادان باشد. یک تحقیقی که در مقیاسی بزرگ صورت گرفته است نشان داده که نوزادانی که در بهار متولد شده اند احتمال بیشتری داشته تا به بیماری های اسکیزوفرنی، اختلالات دوقطبی، افسردگی و بی اشتهایی دچار شوند.

۳- اولین روز بهار در نیمکره جنوبی، اولین روز پاییز در نیمکره شمالی می باشد.

۴- تعطیلاتی که در تقویم میلادی در بهار وجود دارد شامل عید پاک، روز دروغ آوریل، روز زمین، روز مادر، روز پدر و جشنواره رنگ ها

حمایت تمام قد از فعالیت‌های اقتصادی و رونق تولید در سال ۱۴۰۱



استاندار اصفهان گفت: برای تحقق شعار سال از فعالیت‌های اقتصادی و رونق تولید، تمام‌قد حمایت می‌کنیم.

سیدرضا مرتضوی در گردهمایی پنج هزار نفری فعالان اقتصادی و اعضای اتاق بازرگانی اصفهان با اشاره به اهتمام فعالان اقتصادی استان بر انجام مسئولیت اجتماعی اظهار داشت: مسئولیت اجتماعی صرفاً نسبتی حقوقی با جامعه، مردم و طبیعت نیست، بلکه در مذهب و مکتب ما بسیار فراتر تعریف می‌شود. وی با اشاره به تفاوت‌های تعریف مسئولیت اجتماعی در جوامع موحد و غیرموحد افزود: در جامعه موحد مانند جامعه ما مسئولیت اجتماعی متعلق به حضرت حق است، درحالی که در جوامع غربی مسئولیت اجتماعی متعلق به اقتصاد است. در واقع انجام مسئولیت اجتماعی در جامعه ما موجب استكمال نفس و تعالی معنوی می‌شود، چون در جامعه موحد انسان خود را مالک چیزی که در اختیار دارد نمی‌داند

طرف دیگر باید در جهت توسعه زیرساخت‌های گردشگری و توسعه فعالیت‌های اقتصادی دانش‌بنیان و صنایع های‌تک و دانش‌های نوین، تلاش کنیم. وی تصریح کرد: اصفهان یکی از استان‌هایی است که بستر مناسبی برای فعالیت‌های اقتصادی در حوزه دانش‌بنیان، صنایع های‌تک و کشاورزی بر مبنای دانش است و ظرفیت عظیم دانشی استان مانند دانشگاه‌های متعدد و معتبر، مراکز نوآوری، شهرک علمی تحقیقاتی، حضور ۱۳ درصد پژوهشگران کشور، پیشینه صنعتی در کنار جوهره کار در استان اصفهان می‌تواند موجب پیشرفت روزافزون آن شود. سیدرضا مرتضوی از فعالان اقتصادی، صنعتگران، مسئولان شرکت‌های دانش‌بنیان و مسئولان دستگاه‌های اجرایی استان درخواست کرد برای رسیدن به این اهداف همبستگی و همگرایی داشته باشند تا جریان تولید ثروت در استان به‌خوبی طی مسیر کند و تأکید کرد باید در این مسیر حرکت مجاهدانه داشته باشیم. استاندار اصفهان همچنین خاطرنشان کرد: در این راستا هر کمکی که از مجموعه استانداری اصفهان بریاید انجام می‌دهیم و از فعالان اقتصادی استان انتظار داریم سرمایه، اندیشه و جوهره کار خود را به میدان بیاورند.

بلکه واقف است تنها نوبت بهره بردن اوست و در این نوبت برای دیگران سهم و حق قائل است. مرتضوی ادامه داد: فعالان اقتصادی از گذشته‌های دور که استان و شهر اصفهان بالنده شده، نگاه ویژه‌ای به انجام مسئولیت‌های اجتماعی خود داشته‌اند که وجود خیریه‌های متعدد در اصفهان که برخی از آنها پیشینه ده‌ها و صدها ساله دارند همچنین وجود قرض‌الحسنه‌های متعدد مبین این امر است. وی تأکید کرد بسیاری از فعالان اقتصادی خیراستان به‌صورت گمنام به انجام مسئولیت اجتماعی خود می‌پردازند و این ویژگی را نسل به نسل در خانواده خود استمرار بخشیده‌اند. آینده استان در گرو توسعه گردشگری و فعالیت‌های دانش‌بنیان است استاندار اصفهان با اشاره به نامگذاری سال ۱۴۰۱ به نام سال «تولید، دانش‌بنیان، اشتغال‌آفرین» توسط مقام معظم رهبری گفت: در سند آمایشی و مطالعات راهبردی استان دو محور اصلی برای پیشرفت، آبادانی و توسعه استان در نظر گرفته شده که شامل توسعه گردشگری و فعالیت‌های دانش‌بنیان است. برای تحقق این امر باید از امروز به بعد، بر حفظ و افزایش بهره‌وری ظرفیت موجود، کمک به رونق تولید و حمایت تمام‌قد از فعالیت‌های اقتصادی موجود تمرکز کنیم و از

لزوم هم افزایی در راستای آزادی کارگران زندانی جرائم غیر عمد



رئیس کمیته مسئولیت اجتماعی فدراسیون کارگران کشور پیشنهاد کرد دستگاه های متولی کارگری با هم افزایی و مشارکت مالی در آزادی کارگران زندانی با جرائم غیر عمد، اقدام کنند. میثم اکبرپور در گفت و گو با ایلنا گفت: با توجه به هفته کارگر و روز جهانی کارگر و همزمانی با ماه مبارک رمضان، این فرصت ارزشمندی خواهد بود که با هم افزایی دستگاه های دولتی و غیر دولتی در راستای آزاد سازی زندانیان جرائم غیر عمد جامعه سخت کوش کار و تلاش (کارگری)، اقدام شود. اکبرپور افزود: همواره شنیده ها و دیده ها حاکی بر این است که در ماه مبارک رمضان زندانیانی که جرائم غیر عمد دارند توسط خیرین و دستگاه های مرتبط با این حوزه آزاد می‌شوند که این فرایند بسیار خوشایند و ارزشمند است. رئیس کمیته مسئولیت اجتماعی فدراسیون کارگران کشور، تصریح کرد: پیشنهاد می شود تمامی مدیران کل دستگاه های مرتبط و خصوصاً مدیران کل تعاون کار رفاه اجتماعی سراسر کشور و خصوصاً مقام عالی وزارت مطبوع که متولی جامعه کارگری هستند با هم افزایی و مشارکت مالی، چراغ خانواده کارگران زندانی جرائم غیر عمد را در این ماه مبارک روشن کنند. اکبرپور افزود: البته در این راستا می‌بایست مقدماتی را فراهم کرد تا با حمایت مدیران ادارات کل تعاون کار رفاه اجتماعی استان های سراسر کشور بستری برای اشتغالزایی و کسب درآمد نیز برای زندانیان فراهم شود.

معنویت، جواز گریز از مسئولیت اجتماعی نیست

نماینده ولی فقیه در فارس گفت: ویژگی علما این نیست که صرفاً در گوشه ای به عبادت بپردازند، متأسفانه جامعه ما امروز انحرافات از این سنخ پیدا می کند که به اسم معنویت از مسئولیت اجتماعی فرار می کنند؛ خیر، با قبول مسئولیت اجتماعی باید کار خود را انجام دهیم.

معنویت، جواز گریز از مسئولیت اجتماعی نیست

آیت الله لطف الله دژکام در یادواره ائمه جمعه کازرون و همایش حوزه انقلابی حوزه منتظر گفت: این یادواره برای بزرگداشت خاطره ۳ عالم برجسته در شهرستان کازرون و ۳ چهره نورانی استان فارس حضرت آیت الله ایمانی، شهید والامقام حجت الاسلام والمسلمین حاج شیخ محمد خرسند و حضرت حجت الاسلام والمسلمین شهید والامقام مرحوم حاج شیخ عبدالرحیم دانشجو برگزار شده است. امام جمعه شیراز در ادامه بیان کرد: به القابی مانند فلان عالم در حوزه یا دکتر و مهندس در دانشگاه ننازیم چه در حوزه و چه در دانشگاه این ها برای دنیا اگر باشد نتیجه آن همان آب و نانی است که خورده است اما اگر برای خدا هست نشانه دارد و نشانه آن این است که در دل کسی که علم آموخته است خوف خدا و خشیت خدا باشد و اگر این پیدا نشد دیگر علم نیست، اصطلاح بلد است ولی به تعبیر قرآن عالم نیست. امام جمعه شیراز اضافه کرد: عالم

یعنی شهید حجت الاسلام دانشجو که شبی که با دل روزه برای خدمت به مردم رفته است در مسیر کسی از او درخواست داشته است و ایشان به خانواده خود نوشته که از وسایل منزل مشکل او را حل کند و این عالم است که برای خودش نمی خواهد بلکه برای مردم می خواهد، برای عباد الله کار می کند. نماینده ولی فقیه در فارس خاطرنشان کرد: عالم این مرد بزرگ شهر شما شهید خرسند است که وقتی در حضورش قرار می گرفتید صفای نفس ایشان مشهود و ملموس بود در حالیکه یک چهره کاملاً سیاسی بود. برخی گوشه ای می نشینند و فقط صفای نفس دارند. وی افزود: علما ویژگی هایی دارند نه اینکه کاری نکنند و صرفاً در گوشه ای به عبادت بپردازند که متأسفانه جامعه ما امروز در جهات معنویت انحرافات از این سنخ پیدا می کند که به اسم معنویت فرار کردن از مسئولیت اجتماعی را به دنبال آورده است؛ خیر، با قبول مسئولیت اجتماعی باید کار خود را انجام دهیم. نماینده ولی فقیه در فارس ادامه داد: مرحوم آیت الله ایمانی در ۱۹ ماه شعبان از دنیا رفتند، وی در مدت ۱۰ سال که در شیراز بودند یک حرکت بزرگ در تحول حوزه علمیه فارس رقم زده است، وی نزدیک به ۸۰۰ طلبه را سازماندهی کرد و به میدان آورد، ۵ مدرسه احداث کرده و ان شاء الله به زودی شاهد خواهیم بود مدرسه بزرگی که ایشان در شیراز اساس آن را گذاشتند و در شرف تکمیل است به نام مدرسه امام موسی کاظم (ع) به زودی در شیراز آغاز به کار

خواهد کرد. وی خاطرنشان کرد: الحمدلله شما مردم کازرون در شهری هستید که چهره نماینده شهرتان چهره یک شخصیت علمی و کشوری است و در بحث انرژی هسته ای نماینده شما را می شناسند و بسیاری از دانشمندان هسته ای شهید شاگردان نماینده شهر شما بودند. این را به عنوان چارچوب هویت یک شهر باید اهمیت داد و ایشان شخصیت علمی است و نه به خاطر نماینده بودن بلکه به خاطر اینکه عالم است احترام می شود. امام جمعه شیراز خطاب به مردم کازرون گفت: مردم کازرون برای هزینه کردن پیش قدم هستند و این باعث شد که علما این شهر نفس بکشند و حرف بزنند و در سطح استان و کشور چهره باشند و نتیجه این اتفاقات می شود شهری که در تاریخ انقلاب اسلامی از یاد نمی رود، چرا که جزء ۱۱ شهر حکومت نظامی بوده است. نماینده ولی فقیه در فارس تاکید کرد: کازرون با سابقه درخشانش نیاز به حمایت مسئولین استانی دارد تا حمایت های مجموعه مدیریت استان از این شهرستان با همت و درایت مجموعه مدیران، نماینده و امام جمعه به رونق بیشتر، عزت و عظمت این شهرستان تبدیل شود. آیت الله دژکام خاطرنشان کرد: کازرون در تمدن نوین اسلامی باید همان نقش را ایفا کند و جزء شهرهایی باشد که مقصد تجار، گردشگران و اهل عالم قراراست و برای همه جهات علمی، معنوی، دنیوی و آخرتی خدمات ارائه کند.

اعطای ۱۰ هزار کارت خرید کمک هزینه معیشتی در شهرستان بندر ماهشهر

شورای راهبردی منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی در آستانه عید سعید فطر، اقدام به تهیه و توزیع ۱۰ هزار کارت خرید کمک هزینه معیشتی در شهرستان بندر ماهشهر کرد.

به گزارش خبرگزاری موج خوزستان، دبیرخانه مسئولیت اجتماعی منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، در مراسمی تعداد ۱۰ هزار کارت کمک هزینه معیشتی در آستانه عید سعید فطر بین مددجویان تحت پوشش نهادهای حمایتی شهرستان بندر ماهشهر توزیع می شود. براساس این گزارش از آنجا که موجودی هر کارت اعتباری خرید کمک هزینه معیشتی ۱۰ میلیون ریال است جمعاً ۱۰۰ میلیارد ریال برای تأمین و توزیع این تعداد کارت اعتباری هزینه شده است. از آغاز فراگیری کرونا در کشور تاکنون حدود ۴۰ هزار بسته کمک هزینه معیشتی با اعتباری حدود ۳۷۰ میلیارد ریال و طی هشت مرحله در قالب کمک هزینه معیشتی و یا بصورت اقلام و بسته های غذایی و بهداشتی، از محل اعتبارات شورای راهبردی منطقه ویژه اقتصادی تأمین گردیده و از طریق نهادهای حمایتی از جمله کمیته امداد و بهزیستی و سازمان حمایت از زندانیان در شهرهای ماهشهر، بندرامام خمینی (ره)، چمران و بخش مرکزی شهرستان ماهشهر توزیع شده است. بنا بر اعلام دبیرخانه مسئولیت اجتماعی منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، این طرح در جهت تحقق منویات مقام معظم رهبری مبنی بر مواسات و کمک های مومنانه و در راستای ایفای نقش مسئولیت اجتماعی صنعت پتروشیمی با هدف توانمندسازی جامعه پیرامونی صنعت پتروشیمی اجرا شده است. توزیع عادلانه و هماهنگ این کارت ها همانند ادوار گذشته در چارچوب فرآیندهای تعیین شده توسط کمیته امداد امام (ره) و اداره بهزیستی و با نظارت سایر دستگاه های اجرایی مربوطه در چند روز آینده ادامه دارد. آیین نمادین اهدای این کارت ها در محل شرکت عملیات غیرصنعتی و خدمات صنایع پتروشیمی با حضور مدیرعامل این شرکت و مسئولان محلی، فرماندار، نماینده مردم ماهشهر در مجلس شورای اسلامی، امام جمعه، مسئولان کمیته امداد امام خمینی (ره)، بهزیستی و حوزه مقاومت بسیج شهرستان برگزار شد.



روش های قدردانی از دیگران؛



مهربان و دلسوز هستی.»

آن ها را شگفت زده کنید

شگفت زده کردن دیگران نشان می دهد به آنها فکر کرده اید. در ضمن، این کار نشان می دهد آنها را آن قدر می شناسید که بتوانید با چیزی که مورد علاقه شان هست آن ها را شگفت زده کنید. این کار می تواند خرید هدیه غیرمنتظره، غذایی که دوست دارند یا دعوت به سفر باشد. با این روش به آن ها نشان می دهید واقعا قدران آنها هستید. مثلاً وقتی بیرون هستید، به رستوران مورد علاقه آنها بروید یا غذایی مورد علاقه دوستان را برایش بخرید و بدین ترتیب قدردانی و تشکرتان را به او نشان دهید. وقتی از سفر برمی گردید و برای کسی سوغاتی کوچکی می آورید، او احساس می کند قدر او را می دانید و این کار به او نشان می دهد به فکر او بوده اید.

به افرادی که به آنها اهمیت می دهید توجه کافی نشان دهید

وقتی کنار یکی از نزدیکان و دوستان صمیمیتان هستید، تمام توجهتان را به آن لحظه معطوف کنید. هرگز هنگام صحبت با او به سراغ تلفن یا تلویزیون نروید. با دل و جان به حرف های او گوش دهید و صادقانه نشان دهید که دوست دارید صحبت های او را بشنوید؛ مثلاً اگر همراه والدینتان ناهار می خورید، تلفن همراهتان را خاموش کنید. از قدرت تماس استفاده کنید. اگر فردی، دوست یا خویشاوند نزدیکتان است، گاهی با محبت به شانه های او بزنید، او را بغل کنید یا گونه اش را ببوسید.

به افرادی که قدردانشان هستید کمک کنید

وقتی فردی که برایش اهمیت قائلید به کمکتان نیاز دارد، خیلی مهم است برای او وقت بگذارید. گاهی باید هر کاری را که دستتان است کنار بگذارید و به سرعت به کمکش بروید. همیشه باید در برابر کسانی که قدردان محبت های آنها هستید، احساس مسئولیت کنید. در غیر این صورت، آنها احساس می کنند برایتان اهمیتی ندارند؛ اگر یکی از دوستانتان آخر هفته به کمکتان نیاز دارد، باید برنامه تان را طوری تنظیم کنید که بتوانید کمکش کنید.

به او نشان دهید برایتان مهم است

بیان «دوستت دارم» از روش های قدردانی رایج برای نشان دادن توجه و ابراز سپاس به دیگری است. روش های متعدد بسیاری برای ابراز قدردانی وجود دارد که مستقیم تر و خاص ترند. این کار مهم است، زیرا هرکس به شیوه ای متفاوت عشق و دلسوزی را ابزار می کند یا آن را می پذیرد. هر قدر روش های بیشتری برای ابراز تشکر و قدردانی بدانید، شانس بیشتری برای اینکه طرف مقابل آن را واقعی بداند خواهید داشت؛ مثلاً می توانید عباراتی همچون موارد زیر به کار برید: «از بودن کنار تو لذت می برم.» «تو یکی از بهترین دوست های من هستی.» «از کاری که برایم انجام دادی واقعا سپاسگزارم.»

به او اعتماد کنید

گاهی می توانید با اعتماد کردن به دیگری، قدردانی تان را نشان دهید. یکی از روش های قدردانی این است که با طرف مقابلتان راحت باشید و به او حرف هایی را بگویید که به کسی دیگری نمی گفتید. اجازه دهید او به شما نزدیک شود و بدین ترتیب او متوجه قدردانی تان می شود. می توانید به او داستانی از دوران کودکی تان را که واقعا برایتان مهم است و تا به حال به کسی نگفته اید بگویید.

با او همدلی کنید

افرادی که شما به آنها ابراز قدردانی می کنید باید بتوانند به شما اعتماد هم داشته باشند. به آنها نشان دهید برای زندگی شان ارزش قائلید و با آنها ارتباط عاطفی واقعی برقرار کنید. هرگز کسی را که احساسات و عواطف خود را به شما نشان می دهد دست نیندازید؛ چراکه این کار موجب شرمندگی و پاپس کشیدن او می شود. بارها و بارها به او نشان دهید که به خاطر وجود خود او کنارش هستید تا با این روش احساس قدردانی و تشکرتان را به او نشان داده باشید. این رفتار شما کاری می کند که او هم در مقابل قدردانتان باشد. مثلاً اگر فردی از نزدیکانتان با شکست مواجه شده یا در حال متارکه است، به حمایت شما بسیار نیاز دارد. هرگز او را به سبب وضعیتی که در آن گرفتار شده است شمتات و تحقیر نکنید یا با گفتن جملاتی مانند «پیش من گریه نکن، برو یک نفر دیگر را برای گریه پیدا کن!» با او شوخی نکنید. به جای این رفتارها، با گفتن جملاتی مانند «می دانم در شرایط سختی هستی، چه کاری می توانم برایت انجام بدهم تا حالت خوب شود؟» از او حمایت کنید.

او را همان گونه که هست بپذیرید

اگر واقعا قدردان کسی هستید، باید او را همان گونه که هست بپذیرید. شما نمی توانید دیگران را به میل خودتان مجبور به تغییر کنید. این کار باعث می شود آنها احساس بی ارزش بودن و طردشدگی کنند. اگر موافق کاری که انجام می دهند یا عقاید و گفته هایشان نیستید، به جای اینکه آنها را وادار به کاری کنید که می خواهید، فقط موافقت یا مخالفتتان را اعلام کنید. این نوع رفتار احترام آمیز با شخص یکی از روش های قدردانی است که نشان می دهد حتی وقتی در خصوص موضوعی خاص موافق او نیستید بازهم قدردان او هستید. مثلاً اگر دوستی دارید که عقاید سیاسی تان هم سو نیست، احتمالاً نمی توانید نظر او را عوض کنید؛ زیرا همان قدر هم او می خواهد نظر شما را تغییر دهد. به عبارت دیگر، اگر دائماً تلاش کنید ایده او را عوض کنید، به رابطه دوستی خودتان صدمه می زنید. به جای این رفتار، مخالفت ها را بپذیرید و دیگر حرفی از آن موضوع ها به میان نیاورید.

قدردانیتان را نشان دهید

ما گاهی آن قدر گرفتار و درگیر زندگی می شویم که قدردانی از دوستان و عزیزانمان را فراموش می کنیم. ما معمولاً وجود هر چیزی یا هر کسی را که در زندگی داریم بدیهی می دانیم و البته این کار را هرگز عمدی انجام نمی دهیم؛ بنابراین سپاسگزار وجود عزیزانتان باشید و برای ابراز این قدردانی روش هایی بیابید، مثلاً: می توانید دفتری برای نوشتن مواردی که قدردان آنها هستید اختصاص دهید و بعد آن را با دوستان و خانواده به اشتراک بگذارید؛ سعی کنید از عزیزانتان به خاطر کارهایی که انجام داده اند، حتی کارهای کوچک، تشکر کنید (مثلاً بگویید «مرسی که ظرف ها را شستی. واقعا کمک تو برایم ارزش دارد»); به عزیزتان بگویید «دوستت دارم» یا برای او یادداشتی بگذارید و به او بگویید که وجودش چقدر برای شما مهم است و او لبخند به لب هایتان می آورد یا به زندگیتان معنا می بخشد.

از او تعریف کنید

یکی دیگر از ساده ترین روش های قدردانی از دیگران، تعریف کردن از آنهاست. وقتی از بهترین خصوصیات فردی تعریف و تمجید می کنید، در واقع به او می گوید آن ویژگی ها توجهتان را جلب کرده و قدردان آنها هستید. مراقب باشید این کار را بیشتر مواقع انجام دهید؛ مثلاً می توانید به او بگویید: «تو بی نظیری.» «به نظرم زیبا هستی.» «خیلی

بلوغ اجتماعی در حال حاضر اهمیت بیشتری پیدا می‌کند زیرا خودپرستی، ثروت جویی، گسترش ضعف اخلاقی و بی‌وجدانی در جوامع امروزی به نسبت گذشته بیشتر دیده می‌شوند. یک انسان از طریق ویژگی‌هایی که از وراثت پذیری ژنتیکی یا محیطی که در آن پرورش می‌یابد و در آن آموزش می‌بیند به بلوغ اجتماعی می‌رسد. یک فرد بالغ اجتماعی باید بتواند در مواجهه با مشکلات و مسائل بحرانی، قضاوت درست، مهارت تصمیم‌گیری درست و اقدام مناسب انجام دهد. باید بتواند بدون درگیری با دیگران در فعالیت‌های تعامل گرایانه شرکت کند.

عوامل موثر بر بلوغ اجتماعی

خانه اولین محیط اجتماعی کودک است. محیط مناسب خانه تأثیر مثبت در رشد اجتماعی کودک دارد. بنابراین تأثیر خانواده در روند رشد اجتماعی نقشی حیاتی خواهد بود. یک خانواده شاد، راضی و مستحکم به پیشبرد سازگاری اجتماعی و بلوغ روزافزون اجتماعی افراد کمک می‌کند.

۱- وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده

اعضای خانواده با موقعیت اقتصادی-اجتماعی بالا این امکان را دارند که در دایره بالاتر و وسیع‌تری از جامعه حرکت کنند. آن‌ها مکرراً با تعداد زیادی از افراد مختلف وارد مرادده می‌شوند که به طور طبیعی به آن‌ها در اجتماعی شدن کمک بیشتری می‌کند.

۲- عشق و محبت در بلوغ اجتماعی

عشق و محبت نیازهای اساسی روانی کودکان است. اگر با کودک با محبت رفتار شود احساس امنیت می‌کند و در نتیجه اعتماد به نفس کافی در او ایجاد می‌شود. اعتماد به نفس به او جرات لازم برای ورود به روابط اجتماعی خارج از خانواده را می‌دهد. اگر فرزندان در خانه از ابراز عشق و محبت برخوردار باشند طبیعتاً از دیگران نیز انتظار محبت و محبت خواهند داشت. دریافت محبت باعث ایجاد نگرش مثبت آن‌ها نسبت به زندگی و سایر افراد می‌شود که به آنها در بلوغ اجتماعی کمک می‌کند.

۳- مشارکت در سازمان‌های اجتماعی

سازمان‌های اجتماعی انواع مختلفی دارند. مشارکت در این گونه سازمان‌ها حوزه ارتباطات اجتماعی کودک را گسترده‌تر کرده و درک اجتماعی او را افزایش می‌دهد. ویژگی‌های رهبری، همکاری و بردباری را آموخته و آن در خود محوری با آگاهی اجتماعی جایگزین می‌شود که به طور فزاینده‌ای گسترش می‌یابد. این امر باعث بلوغ اجتماعی کودک می‌شود.

۴- برنامه‌های مدرسه

مدرسه یکی دیگر از عوامل موثر در بلوغ اجتماعی کودک است. در مدرسه، کودک فرصتی برای اختلاط با تعداد زیادی دانش‌آموز و در نتیجه کسب انواع مختلف تجربیات



اجتماعی پیدا می‌کند. علاوه بر این‌ها، تجربیات مدرسه در قالب انواع برنامه‌ها و فعالیت‌های مدرسه، فرصت‌های ارتباط اجتماعی سالم و راهنمایی معلمان تا حد زیادی مهارت‌ها و نگرش‌های اجتماعی و همچنین عادت‌هایی را که کودک می‌آموزد تعیین می‌کند. مدارس همچنین برخی از نگرش‌های اجتماعی اولیه و اصول رفتار خوب را آموزش می‌دهند. بنابراین برنامه‌های مدرسه به رشد اجتماعی کودکان کمک شایانی می‌کند.

پیشنهادهای برای رشد و بلوغ اجتماعی

دوران کودکی زمان مهمی برای رشد اجتماعی است. کودکان در دوران کودکی مهارت‌های اجتماعی اولیه مانند آداب معاشرت، همدلی و مهارت‌های گفتگو را یاد می‌گیرند. راه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید به بلوغ اجتماعی فرزند کمک کنید.

۱- آموزش همدلی برای بلوغ اجتماعی

همدلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که کودک باید آن را ایجاد کند. مهارت همدلی نشان‌دهنده بلوغ اجتماعی است زیرا مستلزم قرار دادن خود به جای دیگری است که اغلب برای یک کودک خردسال کاری دشوار است. در طول زندگی روزمره خود به دنبال فرصت‌هایی برای آموزش همدلی به فرزندان باشید. او را تشویق کنید تا مسائل را از دیدگاه شخص دیگری در نظر بگیرد. وقتی اتفاقی می‌افتد از کودک بپرسید که در مورد آن چه احساسی دارد. مثلاً بگویید فکر می‌کنی فردی که الان اتوبوس را در راه رفتن به محل کارش از دست داده است چه احساسی دارد؟ اگر این اتفاق برای تو بیفتد چه احساسی خواهی داشت؟ همچنین می‌توانید از فرزند بخواهید هنگام تماشای تلویزیون یا در حین مطالعه خود را به

جای یک شخصیت قرار دهد. او را تشویق کنید که بایستد و به احساس آن شخصیت فکر کند. اگر شخصیتی رفتار منفی دارد از فرزند بپرسید که چرا ممکن است یک شخص بد رفتار کند.

۲- آموزش آداب اولیه

آداب اولیه برای بلوغ اجتماعی مهم است. همانطور که کودک بزرگ می‌شود آداب معاشرت را به او آموزش دهید. برای الگوبرداری از رفتار خوب با آن‌ها محترمانه و مؤدبانه صحبت کنید. اینکه کودک چه آدابی را باید بیاموزد بر حسب سن متفاوت است. برای کودکان خردسال بین ۲ تا ۳ سال آن‌ها را تشویق کنید تا با گفتن "سلام" با دیگران وارد ارتباط شوند اما آن‌ها را مجبور نکنید. سپس هنگام خروج از آن‌ها بخواهید خداحافظی کنند. همچنین در صورت لزوم ارتباط چشمی و لبخند زدن را تشویق کنید. کودکان بین ۳ تا ۴ سال باید بتوانند در طول بازی‌ها نوبت را رعایت کنند و شروع به گفتگو با دیگران بکنند.

۳- آموزش مهارت‌های اجتماعی همراه با بازی

کودکان اغلب می‌توانند از طریق بازی با مهارت‌های اجتماعی آشنا شوند. شما می‌توانید با ایجاد فرصت برای یادگیری از طریق بازی، آداب همکاری و سایر مهارت‌های حیاتی زندگی را به کودکان آموزش دهید. با انجام بازی‌های ساده‌ای که نیاز به نوبت گرفتن دارند به بچه‌ها یاد دهید که چگونه کاری را نوبتی انجام دهند. همچنین می‌توانید بازی‌هایی را با دستورالعمل‌های ساده یا بازی‌هایی که نیاز به کار گروهی دارند انجام دهید تا اشتراک‌گذاری و تقسیم کردن را نیز بیاموزند. کودکان را تشویق کنید داشته‌های خود را در طول بازی با کودکان دیگر به اشتراک بگذارند. اگر چند فرزند دارید از آن‌ها بخواهید اسباب بازی‌های خود را ابتدا بین خود و خواهر و برادرها اشتراک گذاری کنند.

سخن آخر

ایجاد عادت جدید سخت است به خصوص زمانی که شامل تغییرات ذهنی شما باشد اما با تغییر رفتارها برای تعامل درست با دیگران ارزش سختی را دارد.

ضرورت افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیتهای جهادی



می‌شود و بسیار ارزشمند است. تربیت نفس نیاز همه ماست و بعداً به خاطر همین تربیت نفس مواخذه خواهیم شد. به گفته حضرت آقا فایده‌ای که این اردوهای جهادی برای خدمت دهنده دارند بیشتر از فایده‌ای است که برای خدمت گیرنده دارند. وی با اشاره به مسئله استفاده از ظرفیت تکنولوژی برای ساماندهی اردوهای جهادی گفت: تولید یک اپلیکیشن برای این موضوع ضروری به نظر می‌رسد. هم نیازهای مناطق و افراد مختلف در این اپلیکیشن ثبت شود و هم ظرفیت‌ها و پتانسیل‌ها؛ مثلاً اگر فرد یا گروهی مایل به فعالیت خاصی هستند در این اپلیکیشن اعلام کنند؛ فضایی شبیه سایت دیوار که هم نیازها و هم امکانات در آن اعلام می‌شود. به گفته معاون وزیر بهداشت، ایجاد چنین فضایی باعث می‌شود افراد هم بتوانند برای فعالیت جهادی حضور خود را اعلام کنند و این فعالیت‌ها فقط محدود به گروه‌ها و تشکلات نمی‌شود. بهتر است افراد جهادی را پیدا کنید که در حوزه آی‌تی فعالیت می‌کنند و برای راه اندازی این اپلیکیشن داوطلب شوند. می‌توان در مرحله اول آن را به صورت پایلوت در تهران اجرا کرد. این یکی از بهترین روش‌هایی است که می‌توانیم در مسیر گسترش فعالیت‌های جهادی از آن استفاده کنیم.

بر این نکته که اردوهای جهادی بهتر است در سطح منطقه و استان برگزار شوند، گفت: برای افزایش مشارکت باید مدل‌های فعالیتی پیشنهاد شود که در راستای تسهیل حضور در اردوها باشد. گاهی مسافت‌های زیادی برای حضور در یک منطقه محروم پیموده می‌شود در حالی که در همین حاشیه شهر تهران محرومیت‌های عجیبی وجود دارد و نیاز نیست حتماً به یک استان دیگر سفر کرد. در دین هم این گونه سفارش شده که اول به همسایه و خویشان خود رسیدگی کنید. شیروازن در ادامه با اشاره به برنامه سی شب سی مسجد که از سوی دانشگاه علوم پزشکی بابل برای ایام ماه مبارک رمضان پیشنهاد و در برخی نقاط کشور اجرا شد، گفت: این گونه فعالیت‌ها می‌توانند با شناسایی صحیح و درست مساجد مناطق محروم در نقاط مختلف اجرا شوند. به این ترتیب که همکاران پزشک، دندانپزشک و ماما تا دو سه ساعت بعد از افطار میز خدمت خود را در مسجد مستقر و افراد به آنها مراجعه می‌کنند. معاون وزیر بهداشت در ادامه با اشاره به اینکه حضور در اردوهای جهادی باعث رشد فردی می‌شود، اظهار داشت: اگر فردی بخواهد رشد کند، زیر میزی نگیرد، به کارش تعهد داشته باشد، نگاه از بالا به پایین به مریض و همراهش نداشته باشد، نیاز به زمینه‌هایی دارد که یک زمینه‌اش این است که ولی نعمت بودن مردم را در همین اردوهای جهادی درک کند؛ این نوع فعالیت‌ها نوعی تذهیب نفس و ریاضت است. شیروازن یادآور شد: شاید مریض یا همراه مریض حرف درستی هم بزند، اعتراضی هم نکند، عصبانی یا ناراحت باشد، شما به تدریج به نفس خود می‌آموزید که باید تحمل کنید و این باعث تربیت نفس و رشد

عباس شیروازن در نشست معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت با فعالان جهادی دانشگاه‌های علوم پزشکی سطح تهران با اشاره به اهمیت کار جهادی و برکات آن گفت: کسی که یک بار در اردوی جهادی شرکت کرده باشد انقدر از این کار لذت می‌برد که دیگر نیازی نیست از برکات آن برایش توضیح داد. فعالیت جهادی احیاء ارزش‌های انسانی است و در ضرورت و ثواب آن حرفی نیست. وی با اشاره به اینکه نکات راهبری بسیاری در خصوص فعالیت‌های جهادی وجود دارد، اظهار کرد: یکی از نکات راهبردی مهم و قابل توجه مساله آموزش پزشکی است که قبلاً نیز به آن اشاره شده بود. باید هر چه بیش تر موانع را کم و انجام این گونه فعالیت‌ها را تسهیل کنیم. شیروازن با بیان اینکه محروم ماندن بخش عمده‌ای از جامعه دانشگاهی ما از شرکت در فعالیت‌های جهادی یک محرومیت بزرگ است، اظهار کرد: اگر بچه‌های ما به مناطق محروم بروند و نیازهای مردم را ببینند، هم می‌توانند در برطرف کردن این نیازها مؤثر باشند و هم به داشته‌های خود امیدوارتر می‌شوند. معاون وزیر بهداشت در ادامه درباره ضرورت افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های جهادی گفت: یکی از کارهای مهمی که در ستاد باید انجام شود این است که کار جهادی از یک فعالیت فوق برنامه که درصد اندکی از دانشجویان با آن درگیر می‌شوند، تبدیل به کاری شود که ضریب نفوذ بیشتری در بین دانشجویان دارد و اتفاقاً لازم است وارد ساختار آموزشی دانشگاه شود. هر چند چنین اقدامی نیاز به فرهنگ‌سازی دارد. وی با تأکید

جواد قناعت در دیدار اعضای هیئت ورزش‌های زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی استان اظهار داشت: برگزاری مسابقات در سطح ملی، به ترویج این ورزش اصیل کمک می‌کند و از طرفی با استفاده از فرصت برگزاری مسابقات ملی، می‌توان به معرفی جاذبه‌های گردشگری و فرصت‌ها و ظرفیت‌های استان نیز پرداخت. استاندار خراسان جنوبی با اشاره به وجود مرام و منش انسانیت و مردمداری در ورزش زورخانه‌ای گفت: ورزش زورخانه‌ای قدمت زیادی دارد و به واسطه روحیه جوانمردی که بر آن حاکم است، از گذشته‌های دور، معمولاً انسان‌های بزرگ، این ورزش را تعلیم می‌دیده‌اند. قناعت با بیان اینکه ورزش زورخانه‌ای روح و جسم را به صورت توأمان پرورش می‌دهد، ادامه داد: تکریم انسان‌های فرهیخته و بانفستگان در همه رشته‌های ورزشی وجود دارد، اما در ورزش زورخانه‌ای بیش از دیگر حوزه‌ها مورد توجه و تأکید است. به گفته وی؛ نکته جالب توجه در ورزش زورخانه‌ای، مدح و منقبت ائمه اطهار(ع) است که در کمتر رشته ورزشی به این شکل و سیاق دیده می‌شود. استاندار خراسان جنوبی با تأکید بر اینکه ورزش زورخانه‌ای باید با استفاده از ظرفیت مسئولیت اجتماعی بخش خصوصی حمایت شود اظهار داشت: برای تحقق این مسئله بهتر است ریزنی‌های لازم با بخش خصوصی و هلدینگ‌های فعال در استان صورت گیرد. قناعت، ترکیب سنی پیشکسوتان و جوانان را در ورزش زورخانه‌ای ارزشمند خواند و خاطرنشان کرد: اینکه جوان‌ها به حضور و فعالیت در ورزش زورخانه‌ای ترغیب شده‌اند، به ترویج این ورزش اصیل و فراموش نشدن آن کمک می‌کند.

حمایت از

ورزش زورخانه‌ای

با استفاده از

ظرفیت

مسئولیت اجتماعی

روستاهای ناشناخته ایران

روستای صراخیه



روستای صراخیه در میان تالاب شهرستان شادگان در استان خوزستان واقع شده و به این علت به آن نام عجیب ترین روستاهای ایران را داده‌اند که مردم روستا برای رفت‌وآمد از قایق یا بلم استفاده می‌کنند. صراخیه به دلیل استفاده از قایق برای عبور و مرور به ونیز ایران شهرت دارد. به دلیل وجود تالاب، این منطقه محل مناسبی برای کوچ پرندگانی همچون حواصیل، غاز وحشی و لک‌لک است و از طرفی در اطراف تالاب می‌توانید گله‌های بزرگ گاومیش را نیز ببینید. یکی از جذابیت‌های گردشگری این روستا، وجود آلاچیق‌های روی آب است که برای گردشگران ساخته شده‌اند.

روستای مازیچال



روستای مازیچال در منطقه کلاردشت استان مازندران واقع شده و از جمله زیباترین روستاهای ایران و مازندران است که به یکی از مهم‌ترین و محبوب‌ترین مقاصد گردشگری تبدیل شده است. مازیچال در ارتفاع ۲۶۰۰ متری از سطح دریا قرار گرفته و چشم‌اندازی گسترده به شهرستان رامسر تا چالوس دارد. در این روستا کلبه‌هایی وجود دارد که تنها در فصل تابستان مورد استفاده قرار می‌گیرند و علت آن نیز آب‌وهوای مطبوع و خنک این منطقه زیبا در فصل تابستان است. از جمله جذابیت‌های گردشگری این ییلاق، جنگل انبوه بلوط است که می‌توانید در آن چادر بزنید.



روستای گرسماسر

ارتفاعات گرسماسر یکی از ییلاق‌های گیلان در نزدیکی شهرستان رامسر است که آب‌وهوایی بسیار خنک و دلچسب، حتی در تابستان دارد. چشمه‌های آب خنک، دشت سرسبز و کوه‌های پوشیده از درخت، از جمله زیباترین جاذبه‌های این ییلاق است که آن را به زیباترین روستاهای ایران تبدیل کرده است. از روی کوه ییلاق گرسماسر می‌توانید تمام شهر رامسر و تنکابن را ببینید. از جاذبه‌های گردشگری روستای گرسماسر می‌توان به تله بن، مسجد آبجی، فولاد چشمه، رستم‌سر، دزکول و راه‌کنار اشاره کرد. این روستا در ۴۰ کیلومتری جنوب غربی شهرستان رامسر قرار گرفته است.

روستای وانشان

این روستا در اصفهان قرار دارد و بناها و بافت‌های تاریخی و منحصر به فردی را در خود جای داده است. این منطقه وسیع، از کهن‌ترین خاستگاه‌های تمدنی در نجد ایران است که صدها روستای قدیمی، زیبا و مهم را در خود جای داده است. روستای وانشان در گلپایگان در ۱۲ کیلومتری جنوب شهرستان گلپایگان و ۱۵ کیلومتری شمال خوانسار قرار دارد. این روستا در دل طبیعت زیبای خود پذیرای آثار و بناهای تاریخی بسیاری است.



روستای ورکانه

این روستا قدمتی برابر با ۴۰۰ سال دارد و در ۲۰ کیلومتری شهر همدان در جنوب شرقی این قرار گرفته است. با قدم زدن در کوچه‌های با عظمت این روستا، مسلمان محو و مبهوت زیبایی ورکانه می‌شوید. دره‌های فراوان و زیبایی که در مجاورت این روستا وجود دارند که موجب شکل‌گیری رودخانه‌های فصلی در این منطقه شده‌اند. از جمله این دره‌ها عبارتند از دره یورد صفرخان، دره خان، تخته سنگ، جن دره و سوبلاغ. باغات این روستا، فضای اصلی زندگی اهالی روستای ورکانه را تشکیل می‌دهند که فضای داخلی آنها سرسبز است و جاذب گردشگران. در قسمت مرکزی این روستا بناهای تاریخی وجود دارد که قدمت زیادی دارند. شاید همین اماکن دیدنی و قدیمی ورکانه زیبا بوده که باعث شده کارگردان سریال علی‌البدل، ورکانه را به عنوان روستای چشمه قل قل برگزیند! تهیه‌کننده: زهرا دربان



اردیبهشت

روز جهانی کارگر

گرامی باد

کارگران
از شریف‌ترین
طبقه اجتماع هستند

