

<span><span> </span><span> </span></span>
چله نشینی شاد
<span><span> </span><span> </span></span>

### سیاس یعنی خوشبختی

سخن امروز: شب که به بستر می روید ، چشمان خود را ببندید و دیگر بار برای تمام نعمت های زندگی خود سپاس بگذارید . در آرامش به خواب بروید ، یقین داشته باشید که فرایند زندگی، پشتیبان شمامست و از والاترین خیر و صلاح و عظیم ترین شادمانی شما مراقبت می کند .

لوتیزال می از خداوند متشکر کم که نباید تا فردا صبر کنیم ، زیرا امروز این جاست یا همه ی چیزهایی که بدان نیاز دارم . ورا رایی

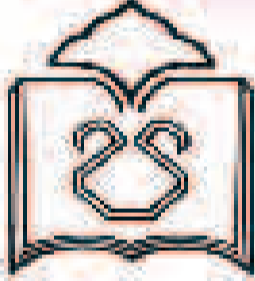
پیام امروز: به توصیه ی اندرومتیوس : هر روز صبح ، شکرگزار از خواب بخیزیم . هنگام شکرگزاری بنشینیم ،چانه خود را بالا نگهداریم و یک نفس بلند و عمیق بکشیم . گرچه ممکن است کارها هنوز کامل نباشد ولی چنان عمل کنیم که انگار امروز روز بزرگی برای زنده ماندن و زندگی کردن است. چهره و صدای خود را شاد نگهداریم - گویی که ما مصمم ترین ، موفق ترین و خوشحال ترین فرد روی زمین هستیم و به یاد داشته باشیم که اگر نتوانیم به خودمان بخندیم ، دیگران این کار را برای ما انجام می دهند . با دیگران با مهربانی و کلمات مثبت سخن بگوییم و با خودمان نیز همین گونه رفتار کنیم .

لژی می ندارد که حتی یک لحظه ،دستاوردهای زندگی را به تاخیر بیندازیم . امروز زندگی کنیم که انگار بهترین روزی است که می توانیم تصور آنرا داشته باشیم . زمانی را صرف سپاس گذاری و لذت بردن از موارد خوب زندگی کنیم قدری بنشینیم و از سر زندگی کودک درون خود ، لذت ببریم و بنگریم که چگونه زندگی ما با ارزش و ویژه است . گرچه ممکن است شغل ما خسته کننده و سخت باشد ، ولی از موقعیت هایی که هر روز در زندگی ما پدید می آرد ، سپاس گزار باشیم .

زیگ زیگلر می پرسد : آیا می توانید یک انسان ناسپاس خوشبخت به من نشان دهید؟ برای نعمت های خود ارزش قائل شویم ، تا توان درو کردن ارزش های زندگی را به دست آوریم .اگر تیک بنگریم خواهیم دید که آن قدر چیزها برای شکر گذاری داریم که وقتی برای گله گذاری باقی نمی ماند .

راز خوشحالی در این است که نعمت های خود را برشمارید نه سالگرد های تولد تان را . " شندن روز "

- راهکار امروز:**
- از هر مجالی برای قدردانی آن چه در اختیار دارید استفاده کنید از قدردانی غافل نشوید .سپاس گذاری،حرص و طمع را از رنگ و جلا می اندازد و افکار را به وفور و فراوانی متمرکز می کند .
  - همیشه روی خندان داشته باشید و به هر موجود زنده ای لبخند بزنید . رابینز
  - لبخند ، زبان جهانی است که در همه جای دنیا فهمیده می شود . "پرومود باترا"
  - شادی ، مانند یوسه است . برای این که نتیجه ی خوبی بگیرد ، باید آن را به دیگران نیز بدهید . "دیل اواردن"
  - لبخند را فراموش نکنید ! به خوش رویی ، شیطنت ،سرزندگی اهمیت بدهید . شما انسان زنده ای هستید . رابینز



## اگر در خود یاد دیگران علائم آنفلوآنزا را مشاهده نمودید تا بهبودی کامل بایکدیگر در تماس نباشید

**روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هرزگان**



دوشنبه ۱۰ اسفند ماه ۱۳۸۸ برابر با ۱۴ ربیع الاول ۱۴۳۱

■ ازهرایبگدی [

ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مرکز مداخله در بحران به منظور کاهش طلاق – با خانم لیلالطیفی کارشناس روانشناس بالینی این مرکز وقت مصاحبه داریم . در این گفتگو ضمن بررسی پرونده های طلاق مرکز مداخله به منظور کاهش طلاق ،نظر کارشناسی خانم لطیفی را نیز در خصوص پرونده مورد بررسی جویا می شویم .

پرونده طلاق مصطفی ۴۲ ساله و شیرین ۲۱ ساله (اسامی مستعار می باشند)

موضوع طلاق : عدم تفاهم و تفاوت سنی زیاد زوجین خانم لطیفی دربارگویی این پرونده طلاق اینگونه می گوید: سه ماه پیش مصطفی و شیرین با این شرط که مصطفی از خانواده شیرین حمایت مالی کند ،با هم ازدواج می کنند. به گفته شیرین او که از وضعیت اقتصادی نابسامان خانواده اش دیگر به تنگ آمده بوده به خواست خود تن به این ازدواج می دهد این درحالی بوده که او می دانسته مصطفی از ازدواج سابقش صاحب یک فرزند ۵ ساله است .

این کارشناس می افزاید : این زوجین طی یک هفته اول ازدواج دچار اختلاف شدید می شوند بطوریکه از یکدیگر متنفر شده و قادر به تحمل یکدیگر نبودند .

به گفته شیرین او در این مدت اجازه هیچ گونه ارتباطی را با خانواده اش نداشته ، و شوهرش حاضر به پرداخت همه مخارج او نبوده ضمن اینکه طبق گفته مصطفی شیرین نیز تمایلی برای برآورده ساختن نیازهای او نداشته و درک متقابلی میان آنها وجود نداشته است .

وی ادامه می دهد: علاوه براینکه در این مدت آنها نمی توانند به هیچگونه تفاهمی برسند با مشکل جدی تری مواجه می شوند که قبل از ازدواج ، زوجین بشدت از آن غافل بودند و آن مسئله نگهداری فرزند ۵ ساله مصطفی توسط شیرین بوده که این موضوع مشکلات آنها را دو چندان می سازد .

دخترشان (سرو سامان دامن به شرایط اقتصادی خانواده اش) برای ازدواج با مردی ۴۲ ساله مطلع نبوده اند و ناگزیر تسلیم اصرار فراوان او برای قبول ازدواجش می شوند که این مسئله سبب می شود تا خانواده شیرین بعد از اینکه از اختلافات او و همسرش مطلع می شوند ، حاضر به حمایت از او نشوند .

**ریشه یابی معضل تفاوت سنی زیاد در زوجین (نظر کارشناسی)**

بدیهی است که چنین ازدواجی حراج خوشبختی است نه ازدواج ! ازدواجی که تفاوت ۳۰ ساله نیازها، شخصیتها و ... در آن کاملاً محسوس وشفاف است آنقدر که می توان آن را یک اشتباه محض قلمداد نمود که بدون فکر و تعقل و تحقیق صورت گرفته و این حقیقت که ازدواج یک معامله نیست "آمالانادیده گرفته شده !! ! این را "لیلالطیفی " کارشناس روانشناسی مرکز مداخله می گوید.

وی با تاکید براینکه ؛هیچ یک از این ازدواج ها به نتیجه مثبت نرسیده است ، می افزاید : در این ازدواج هدف اصلی ازدواج که کسب خوشبختی ، در کنار هم بودن وهمدل بودن است نادیده گرفته شده و شیرین با این تصور که می تواند از شرایط بد اقتصادی خانواده اش رهایی یابد ( به عنوان هدف اصلی ازدواج) دچار یک اشتباه بزرگ به قیمت تباه شدن خوشبختی اش می شود .

## بررسی یک پرونده طلاق؛ حراج خوشبختی!



دهد .
... برای مردمان هوشمند ،بنیان اذواج یک دوستی ناب است ، تا در آن برای دست یازیدن به رویاهای خود و رویاهای کسی که دوستش دارند، بچنگند.

بدون این رویها ، زناشویی به ناهار و شام خوردنی تبدیل می شود. دو روح همانند وجود ندارد . دو عشق ، دو نفر برای دست یافتن به چیزی آستین بالا می زند که اگر تنها باشند نمی توانند به دست آورند... برخی از انسانها به این نتیجه می رسند که بهترین چیز در زندگی، شادی است . برخی دیگر رنج را بکار می برند اما بیشتر انسانها هیچیک را بر خود روا نمی دارند . پس به هیچ چیز نمی رسند و فقط از میان زندگی می گذرند .

نامه های عاشقانه ی یک پیامبر – جبران خلیل جبران

وی ادامه می دهد : در چنین موارد ی جلسات مشاوره نیز نمی تواند کمک چندانی در جهت بهبود روابط زوجین کند بلکه آنان بیشتر نیازمند مشاوره بعد از طلاق هستند تا بتوانند شیوه صحیح زندگی و ادامه هر چه بهتر آن را بیاموزند و برای شروعی دیگر محکم تر قدم بردارند و به عبارتی دیگر از مهارتهای ارتباطی زندگی و چگونگی شناخت نیازهای یکدیگر آگاهی یابند .

" لیلالطیفی " معتقد است : نرم اصلی تفاوت سنی زوجین ۷ – ۳ سال است و تفاوت سنی زیاد میان زوجین با توجه به تفاوت نیازها و نظر ها می تواند عامل ۸۰ درصد اختلافات میان آنها شود . چرا که زوجین برای رفع این تفاوت ها حتی راه حل های متفاوتی را ارائه می دهند که نمی تواند آنها را به هیچ نتیجه ی قابل قبولی برساند .

این کارشناس روانشناسی با اعتقاد به موثر بودن نقش حمایتی خانواده های زوجین درچنین شرایطی : می گوید : شیرین در وضعیت فعلی شدیداً نیازمند حمایت می باشد و چه بهتر که این حمایت از سوی خانواده اش باشد چرا که او باید شنونده ای مطمئن برای درد لهایش داشته باشد و بتواند پاسخی برای چرا های زیادی که در رابطه با خوشبختی برپاد رفته اش در ذهن دارد ، بیابد و اگر نتواند پاسخ این چراها را بیابد ممکن است دچار افسردگی، اعتیاد و ... شده و حتی شاید دست به خودکشی بزند .

در واقع خانواده ها باید ضمن ریشه یابی عوامل ازدواج و طلاق زوجین و آگاهی از نیازها و شرایط آنها به جای طرد آنها ، آنان را مشاوره و راهنمایی کنند .

" لطیفی " اضافه می کند : اکثر خانواده با این اعتقاد که خود زوجین سبب این ازدواج بودند پس خودشان باید تاوان پس دهند . دچار اشتباه بزرگتری می شوند که این طرد شدن و بی توجهی به فرد مطلقه از سوی خانواده گاهی منجر به پیامدهای حیران ناپذیر می گردد .

این کارشناس روانشناسی مرکز مداخله در خصوص اقدامات این مرکز برای بهبود روابط زوجین می گوید : از جمله اقدامات این مرکز شامل جلسات مشاوره تکنفره توانمند سازی زوجین، ارجاع پرونده به دیگر مراکز سازمان بهرستی در صورت لزوم، حمایت مالی از زوجین در صورت طرد شدن از سوی خانواده هایشان و ایجاد کسب و کار برای آنان ، حمایت تحصیلی ،دعوت از خانواده جهت آگاهسازی آنان از وضعیت زوجین و ... می باشد . به گفته خانم لطیفی این پرونده مدت ۲۰ روز است که درحال بررسی است و با وجود جلسات متعدد مشاوره هم اکنون در مرحله صدور حکم طلاق قرار دارد تا به دغدغه های یک ازدواج اشتباه و نسنجیده پایان

دهد .
... برای مردمان هوشمند ،بنیان اذواج یک دوستی ناب است ، تا در آن برای دست یازیدن به رویاهای خود و رویاهای کسی که دوستش دارند، بچنگند.

بدون این رویها ، زناشویی به ناهار و شام خوردنی تبدیل می شود. دو روح همانند وجود ندارد . دو عشق ، دو نفر برای دست یافتن به چیزی آستین بالا می زند که اگر تنها باشند نمی توانند به دست آورند... برخی از انسانها به این نتیجه می رسند که بهترین چیز در زندگی، شادی است . برخی دیگر رنج را بکار می برند اما بیشتر انسانها هیچیک را بر خود روا نمی دارند . پس به هیچ چیز نمی رسند و فقط از میان زندگی می گذرند .

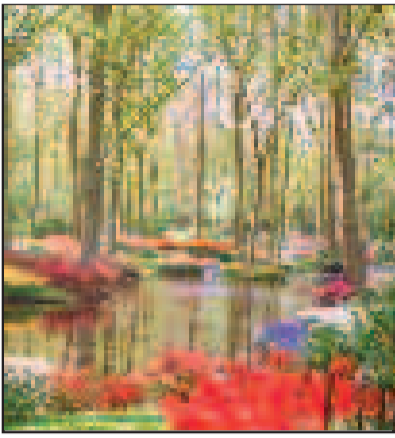
نامه های عاشقانه ی یک پیامبر – جبران خلیل جبران

روزنامه سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

کاش این نوشته ها را بخوانی

بتول شاه کرمی (صبا)

کاش می شد ...



سلام خدای خوب من ، منم دوباره آمده ام چند روزی از تو دور شده بودم اما امروز با یک دل نوشته ی دیگر دلتنگی هایم را برایت رزمه می کنم.

باز قلم در دست دارم و برای تو می نویسم ، کاش می شد در میان دستان تو به دنیا می آمدم و میان رویای عشق تو قدم می زدم و کلمات پرسوز قلمم را برایت هدیه می آوردم .

کاش می شد رود کوچکی باشم و هر روز به دور باغچه ی

قلبت جاری می شدم

کاش گندم هزار خوشه مرا فریب نمی داد تا از تو دور نمی شدم تا هر روز در فراق تو بر سجاده ی چشمانم اشک بریزم و برایت هزار دفتر سفید را سیاه کنم و هر شب به این امید بخوابم تا شاید قدم در رویاهایم بگذاری و من تو را از نزدیک ببینم.

خدایا کاش می شد وقتی با من قدم می زنی آسمان هم به زمین نزدیک می شد و ماه و خورشید هم با ما قدم می زدند ، ابرها به زمین می آمدند و همراه باد زمین را جارو می کردند تا مبادا از خش خش برگها در زیر پاهایمان سنجاقک ها بیبار شوند.

کاش می شد تا صدایم را همه بشنوند و بدانند که چقدر تو را دوست دارم . کاش می توانستم تمام درختان زیتون را در قلمم بکارم تا تو بدانی هنوز هم به یادت زیتون را دوست دارم .

کاش بین من و تو این همه دیوار وجود نداشت کاش من لحظه ای فراموشت نمی کردم کاش می شد بدون ترس از خا هر روز برایت گل سرخ می چیدم و به انتظارت روی نیمکت آبی پارک می نشستم تا تو آرام از ابرها پایین بیایی و قد بروی چشمان مننظم بگذاری .

کاش دستایم زیر باران خیس می شد و در میان آن گل های یاس و لیلیوم می رویدد تا من هر روز برای گلدانت گل کم بناروم کاش ستارگان:عشق را زیر چادر سیاه شب پنهان نکنند تا دستان عاشق را در دستان گرمت قرار دهم کاش می شد ..... ( کاش این نوشته ها را بخوانی )

### جدول ۹۶۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱															۱
۲															۲
۳															۳
۴															۴
۵															۵
۶															۶
۷															۷
۸															۸
۹															۹
۱۰															۱۰
۱۱															۱۱
۱۲															۱۲
۱۳															۱۳
۱۴															۱۴
۱۵															۱۵

<b>افش</b>	
۱- نرّه خنثی - پایتخت کشور آفریقایبی مالاوی که در آغاز سده بیستم روستای کوچکی بود که به عنوان مرکز فعالیت های استعماری بریتانیا به کار می رفت	
۲ - آگاهی-ضایع - بازدید و رسیدگی	
۳ - مرکز عسی - فرمانروایان - فروش	
۴-مایوس - ویتامین جوانی - گیاهی صحرایی	
- ناگهانی	
۵ - الهه خورشید - اعتراف - پیشوای مسیحی	
۶- یاری دهندگان - کت بافتنی - سایه هرچیز پس از زوال	
۷- سفیدی روی گوشت - دریان - آهنگ ، قصد	
۸ - حرکتی در جویو - اثر گروگل - یکندنگی و سرسختی	
۹ - مخفف آمار - شهری در استان خوزستان - بانگ درنده	
۱۰- تکان خوردن و به جلو بردن - از نوشت افزار - شهر ترورکندی	
۱۱ - شهری در استان کرمانشاه - پرتو ماه - دشمن سخت	
۱۲- کوشش ایرانی - طلایی - میخوش - پهلوئانان	
۱۳- اشعه رنتگن - خدمتگزار - نقاش امپرسیونیست پر آوازه فرانسوی	
۱۴- قراول ، جلولار - نوعی خوراک رقیق که ازشیره، ارد، برنج ،شکر و گلاب درست کنند - چهره	
۱۵ - اثری از آنتوان چخوف - می گویند توانستن است	
<b>عمودی</b>	
۱ - نا وارد و ناشی - اثری از بنیتوپیرزگالدوس، رمان نویس ،نمایشنامه نویس و سیاستمدار اسپانیایی	
۲ - اتفاق ها - پول عربستان - خطر کردن	
۳ - کشوری در شمال آفریقا - دو بریده -	

**آکهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت دوم**

بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکت تعاونی مسکن مهر شهید علی محمودی تختی (محله جاهستانیا ) دعوت می شود درجلسه ای که در روز دوشنبه مورخ۸۸/۱۲/۲۴ راس ساعت ۱۵ در محل مسجد چهارده معصوم (ع) واقع در محله جاهستانیا تشکیل می گردد حضور بهم رسانند .
درضمن اعضایی که نمی توانند درجلسه مذکور شرکت نمایند به یک نفر دیگر کتبا و کالت حضور درمجمع را بدهند .

دستور جلسه :
۱- طرح و تصویب صورت مالی سال ۱۳۸۷ -
۲- طرح و تصویب بودجه سال مالی ۱۳۸۹ -
۳ - طرح و تصویب قرارداد پیمانکار -
۴ - نحوه تقویم آورده های نقدی اعضاء -
۵ - طرح و تصویب عیدی کارمندان و پاداش مدیرعامل و هیئت مدیره و بازرسان

**حمایت ۸۲ درصدی دولت در پرداخت کمک هزینه بیمه محصول خرما**

**خسارات تحت پوشش بیمه محصول خرما**

**بیمه محصولات کشاورزی چتر حمایتی برای کشاورزی توسعه یافته و پایدار**

بیمه محصولات کشاورزی چتر حمایتی توسعه یافته و پایدار