

## همسرداری

● مشکل خیلی از آدمها و از جمله زن و شوهر در روابطشان این است که نمی‌توانند اشتباهات دیگری را همچون اشتباهات خودشان پذیرا باشند!

● غرور در رابطه زناشویی اصلاً قابل قبول نیست. معذرت‌خواهی، در نهایت روح بزرگ شما را نشان و حس بهتری به زندگیتان می‌دهد.

کانال راه‌های همسرداری

● فکر کردن به نکات مثبت همسر و موهبت‌های زندگی مشترکتان باعث می‌شود روح تازه‌ای به رابطه‌تان دمیده شود. تلاش کنید از همسران به خاطر خوبی‌هایش تشکر کنید.

کانال اعتراض مثبت

## فرزندپروری

● بانوی عزیز ... برای این که مادر و همسر خوبی باشید، خودتان را هم فراموش نکنید!! این اصل اول فرزندپروری است.

● بزرگی را گفتند: برای تربیت فرزندان چه می‌کنی؟ گفت: هیچ کار...!

گفتند: مگر می‌شود؟ پس چرا فرزندان تو چنین خوبند؟! گفت: من در تربیت خود کوشیدم، تا الگوی خوبی برای آنان باشم...

کانال فرزندپروری

## فرهنگ +

● خطا اتفاق می‌افتد ... بی‌توجهی اتفاق می‌افتد ... سهل‌انگاری اتفاق می‌افتد ... اما تکرار خطا و بی‌توجهی و سهل‌انگاری، اتفاقی نیست؛ بلکه یک «انتخاب» است ... مسئولیت انتخابهای خودمان را بپذیریم.

● بهترین سرمایه‌گذاری خود تویی! بنجامین فرانکلین می‌گوید:

«برای اینکه پولت بیشترین سود را بدهد، حیبت را در مغزت خالی کن.» دوستان خوبم من به شدت اعتقاد دارم که پرورش فردی بهترین شکل سرمایه‌گذاری است که آدم می‌تواند انجام بدهد. دلیلش هم ساده است.

اینکه به‌طور فعال خودت را بهبود بدهی، روی آگاهی‌ات کار کنی، مهارت و دانش خود را بالا ببری که بتوانی به مرز توانایی ممکن خودت برسی، همه اینها سرمایه‌گذاری روی بزرگترین دارایی تو محسوب می‌شود.

کانال روانشناسی دکتر انوشه

## زندگی شاد

# زندگی را نوش جان باید کرد

یکی از صبح‌های سرد ماه ژانویه سال ۲۰۰۷، مردی در متروی واشنگتن، در حال نواختن ویولن بود. او در مدت ۴۵ دقیقه، شش قطعه از باخ را نواخت.

در این مدت، تقریباً دو هزار نفر وارد ایستگاه شدند که بیشتر آنها در حال رفتن به سرکارشان بودند. کمی به عکس‌العمل‌های آنها دقت کنید: یک مرد میانسال، متوجه نواخته شدن موسیقی شد و سرعت حرکتش را کم کرد. چند ثانیه ایستاد، سپس عجله کرد تا دیرش نشود. چند دقیقه بعد ویولنیست، اولین دلارش را دریافت کرد. یک زن پول را در کلاه انداخت و بدون توقف به حرکت خود ادامه داد.

مرد جوانی به دیوار تکیه داد و کمی به او گوش داد، بعد به ساعتش نگاه کرد و رفت.

پسر بچه سه ساله‌ای ایستاد. ولی مادرش دستش را محکم کشید و او را همراه برد. پسر بچه در حالی که دور می‌شد، به عقب نگاه می‌کرد و ویولنیست را می‌دید.

چند بچه دیگر هم رفتار مشابهی کردند، اما همه پدرها و مادرها بچه‌ها را مجبور می‌کردند که نایستند و سریع با آنها بروند. بعد از ۴۵ دقیقه که نوازنده بدون توقف می‌نواخت، تنها شش نفر مدت کوتاهی ایستادند و گوش کردند.

بسیست نفر پول دادند، ولی به مسیر خود بدون توقف ادامه دادند. در مجموع ۳۳ دلار هم برای ویولنیست جمع شد.

مرد، نواختن موسیقی را قطع کرد، اما هیچ کس متوجه قطع موسیقی نشد، هیچ کس این نوازنده را شناخت و متوجه نشد که او جاشوآ بل یکی از بزرگ‌ترین موسیقیدان‌های دنیاست.

او آن روز در آن ایستگاه مترو یکی از بهترین و پیچیده‌ترین قطعات موسیقی را که تا به حال نوشته شده با ویولنش که ۳/۵ میلیون دلار می‌ارزید، نواخته بود، اما هیچکس متوجه نشد.

تنها دو روز قبل همین هنرمند یعنی جاشوآ بل

### غیرمنتظره کشف کنیم؟

نتیجه وقتی ما متوجه نواختن یکی از بهترین موسیقی‌های نوشته شده دنیا توسط یکی از بهترین موسیقیدان‌های دنیا یا یکی از بهترین سازهای دنیا نمی‌شویم، پس حتماً چیزهای خوب و زیبایی دیگری هم در زندگیمان وجود دارد که از درک آنها غفلت می‌کنیم. زندگی، جیره مختصریست، مثل یک فنجان چای، و کنارش عشق است، مثل یک حبه قند... زندگی را با عشق، نوش جان باید کرد.

## آشپزباشی

# املت رژیمی؛ شامی خوشمزه و کامل

املت همیشه یک گزینه محبوب برای تمام وعده‌های غذایی محسوب می‌شود. اگر چه کالری املتی که برای وعده صبحانه طبخ می‌کنید حساسیت چندانی ندارد، اما برای طبخ یک املت رژیمی کم کالری و سبک به عنوان وعده شام در شب‌های تابستان از این دستور استفاده کنید.

### مواد لازم:

تخم‌مرغ: یک عدد، آرد سیوس‌دار: یک قاشق سرخالی، رب (در صورت تمایل): ۱ قاشق

## توصیه‌های یک مرد

### برای زنده نگه داشتن عشق پس از ازدواج

● باز با هم قرارهای عاشقانه بگذارید مثل روزی اول

● تغییرش ندهید، آن شکلی که هست، عاشقش باش

● بهترین چیزها و نکات فشنگ را ببین

● وقتی عصبانی هستی باهاش برخورد نکن

● قرار نیست شادت کند یا ناراحت، قرار است شادی‌ها و ناراحتی‌هاتان را باهم به اشتراک بگذارید.

● نه فقط وقت، بلکه باید توجه، تمرکز و روحتان را به آن هدیه بدهید.

● ده چیزی که نشانه احترام به او هست را از او بپرس و رعایتشان کن

● هیچ آدمی کامل نیست، اما سعی کن اشتباهات را کم و کمتر کنی و اگه اشتباهی کردی به عهده بگیر

● آن چیزهایی که باید بداند از دغدغه‌هایت را به او بگو

● وقت‌هایی را به او بدهید برای استراحت و برای تجدید قوای روحی‌اش و بگذارید تنها باشد و کاری که دوست دارد انجام دهد.

● جلوی او خودت باش، آن قسمت‌های خوب و بد خود را به او نشان بده، بگذار آن چیزی که هستی را کامل ببیند

● باهم بزرگ شوید، با هم تجربه کسب کنید، باهم خطا کنید و با هم بسازید

● زود ببخش و زود آشتی کن

● نگران پول نباش، پول وسیله است، مهم شاد بودن است.

● همیشه توی دوراهی‌ها عشق را انتخاب کن و چیزی را به آن ترجیح نده

## ۴ اصل راهنمای

### اخلاق محیط زیست:

\_ تا جای ممکن کمتر خرید و مصرف کنیم. (خرید هوشمند)

\_ از وسایل تا جایی که معقول است دوباره و چندباره استفاده کنیم. (باز استفاده)

\_ آنچه را می‌شود تعمیر کرد دور نیندازیم. (بازآفرینی)

\_ دورریختنی‌ها باید بازیافت شوند. نباید زباله‌ای به طبیعت سرازیر شود. (بازیافت) پن: واقعاً ما بعد از خرید خیلی چیزها می‌گوییم چرا بیخودی این را خریدم. پولم حروم شد. وقتی جوگیر می‌شوید که چیزی بخرید قبلش چندان از خودتان بپرسید آیا واقعاً خریدن این وسیله واجب است؟ استفاده کنید.



## دوره‌های اخلاقی

# پای درس استاد علی صفایی حائری

خودشناسی؛ یعنی این که تو با این استعداد و امکان، چرا به خاطر دنیای بی‌جان و یا آدمها و فرعونها و طاغوت‌هایی که مثل تو هستند، سوخته‌ای و ساخته‌ای. تو خودت را با تأثیری که از هر چیز احساس می‌کنی، اندازه بگیر و مقایسه کن، که این چیز، ارزش این تأثیر را داشته و یا جهل و غفلت تو، او را بزرگ کرده است.

- پسر محمد! اگر تمامی آن چه را که همه آدمها در طول تاریخ به دست آورده‌اند و اگر تمامی ثروت و قدرت و رفاه و لذت تمامی آنها را، تو به تنهایی صاحب شوی، بدان، این همه از تو کوچک‌تر و بی‌ارزش‌تر است که تو یک لحظه‌ات را برای آن فدا کنی. اینها همه، برای تو و به خاطر تو بوده‌اند و سزاوار نیست که تو عمر خودت و وجود خودت را برای آنها بگذاری.

- بابا! در این نکته تأمل کن، ببین در برابر آن چه به دست می‌آوری، چه از دست می‌دهی. در این محاسبه، خودت را در نظر بگیر. تمام باخت ما از اینجاست که خودمان را به حساب نمی‌آوریم! فقط حساب می‌کنیم چه به دست آورده‌ایم و نمی‌بینیم چه از دست داده‌ایم.

- پدرم یک بار با چشمان اشکبار گفت: «بابا! مردم زیادند و پر توقع؛ و خدا یکی است و سریع الرضا، پس تو او را راضی کن، دیگران چیزی نیستند.» سپس این آیه را خواند: **أَلْزَابُ مَثْقُوفُونَ خَيْرٌ أَمْ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ** (یوسف / ۳۹) ای دو رفیق زندان من، آیا خدایان متفرق متولد نشود، بلکه ملکوت خدا راهی ندارد.

- انسان با مقایسه محرکها با خودش، از بند آنها آزاد می‌شود و بت‌هایش را می‌شکند. و

- اگر محبت و عنایت محبوب نبود، اگر کشش او نبود، این همه معرفت و عشق و عمل و ریاضت و خلوت هیچ بود. ولی برای وفای او همین بس که با من خاک‌نشین باده مستانه می‌زند و جام بلا بر می‌کند. هر که مقرب و عاشق تر است بیشترش می‌دهند، که «اللَّيْلَةُ لِلْوَلَاءِ» آنقدر بلا بر سرت و دلت و کارهایت و بت‌هایت می‌ریزند که دیگر از تو و آنها هیچ نماند. با این عجز با این اعتصام و جنگ‌زدن و به‌او پیوستن تو را می‌رسانند.

- تنوع‌طلبی نشان دهنده نیاز نیست که ارضاء نشده؛ مثل گرسنگی که اگر به او غذا ندهند کنافت‌ها را هم می‌خورد. وقتی آدمی حرکتی ندارد، مجبور است خودش را با شکل‌های مختلف زندگی فریب دهد تا خیال کند که حرکتی دارد.

- من امیدوارم تو فرزند همت خود باشی، که به پدران نیاز نباشد و فرزندان به تو افتخار کنند؛ که آن حکیم (سقراط) در جواب شامت آن دشمن - که او را به پدرش سرزنش کرده بود - گفت: تو به پدران افتخار می‌کنی؛ اما من، فرزندانم به من افتخار خواهند کرد. تو پایان افتخارات گذشته هستی و من آغاز فردا...

- تو یک بار از مادر متولد شدی و این بار باید از خودت بیرون بیایی؛ از نفس، از غریزه‌ها، از عادت‌ها متولد شوی؛ که عیسی می‌گفت: «لا یلیح فی الملکوت من لا یولد مرتین»، کسی که دو بار متولد نشود، بلکه ملکوت خدا راهی ندارد.

- انسان با مقایسه محرکها با خودش، از بند آنها آزاد می‌شود و بت‌هایش را می‌شکند. و

## دفتر نی‌ریزان فارس از ۷ صبح تا ۸ شب یکسره باز است

(پنج‌شنبه‌ها تا ۳:۰۰)

### تأسیس مؤسسه غیر تجاری انجمن حمایت از زندانیان شهرستان نی‌ریز

در تاریخ ۱۳۹۷/۷/۹ به شماره ثبت ۱۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۶۵۸۵۵

ثبت و امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع: کمک به خانواده زندانیان، بازسازی شخصیت و اصلاح و ارشاد زندانیان، کمک در جهت آموزش حرفه‌ای زندانیان، کمک به اشتغال زندانیان پس از آزادی با تهیه فرصت‌های شغلی یا کمک مالی، مساعدت در بهبود وضع بهداشت و درمان، ترغیب و تشویق فعالیت‌های فرهنگی، ورزشی، حرفه‌ای و آموزشی زندان‌ها، انجمن خدمات خود را به کلیه زندان‌ها، کانون‌های اصلاح و تربیت اطفال بزرگساز، مراکز مراقبت پس از خروج زندانیان بزرگسال و اطفال بزرگساز و دیگر مؤسسات تأمین و تربیتی که وجود دارند یا بعداً ایجاد می‌شوند و نیز به کسانی که در این زندان‌ها و مؤسسات نگهداری می‌شوند و به خانواده آنها ارائه خواهد کرد، استفاده از خدمات اطباء، مددکاران، مهندسين، آموزگاران و صاحبان تخصص و حرفه و فن در جهت بهبود وضع زندانیان، تلاش برای افزایش درآمد انجمن با فعالیت‌های اقتصادی و انتفاعی و جلب کمک اشخاص و مؤسسات حقوقی و تحقیقی و دولت، تهیه طرح‌ها و پیشنهادهایی در زمینه بهبود وضع زندان و مؤسسات تأمین و تربیتی یا ایجاد مؤسسات جدید و تسلیم طرح‌ها به مسئولان مربوطه، همکاری با مؤسسات علمی و تحقیقی که در زمینه زندان‌ها و بزرگساز و مسائل مربوط به آن فعالیت و تحقیق می‌کنند و استفاده از نتایج کار و پیشنهادات این مؤسسات، همکاری با مسئولان زندان و جلب مساعدت مؤسسات کشور در مورد درمان زندانیانی که دچار ناهنجاری‌های مغزی و روانی هستند، انجام فعالیت‌های عام‌المنفعه، خیریه، اقتصادی و اقدامات اداری در جهت انجام وظایفی که بموجب این اساسنامه و دیگر مقررات مربوط به عهده انجمن است، اعلام نظر مشورتی به مسئولان زندان در مورد حسن اداره زندان‌ها، مؤسسات تأمین و تربیتی و مؤسسات وابسته به آنها در مورد زندانیان یا خانواده آنان و در هر موردی که باز زندانیان و خانواده آنان را تباطا باید.

مدت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

مرکز اصلی: فارس، شهر نی‌ریز، شهرک شهید بهشتی، کوچه ۳۳، میدان سرباز، پلاک ۱۰، طبقه همکف، کدپستی ۷۴۹۱۶۳۳۱۱۱

اسامی و میزان سهم‌الشرکه شرکا: ندارد

اولین مدیران: آقای محمدرضا امیری به شماره ملی ۲۴۳۲۲۹۲۶۷۷ و به عنوان فرماندار به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای سیدمحمد معصومی به شماره ملی ۲۵۵۹۱۴۳۷۰۴ و به عنوان بازنشسته اداره صنعت و معدن به سمت مدیرعامل به مدت ۱ سال و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای محمدباقر قدرتی به شماره ملی ۲۵۵۹۸۰۰۷۰۵ و به عنوان معتمد به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای سیدباقر ابطنی به شماره ملی ۲۵۵۹۸۰۱۰۸۶ و به عنوان معتمد به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای سید حشمت حیات‌الغیب به شماره ملی ۵۲۸۹۸۲۰۸۴۱ و به عنوان مدیر کل سازمان زندان‌های فارس به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال، آقای رسول ابراهیمی به شماره ملی ۶۵۴۹۵۱۱۱۷۸ و به عنوان دادستان به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال و آقای جلال زراعتی حیدرآبادی به شماره ملی ۶۵۴۹۶۵۷۵۲۰ و به عنوان رئیس زندان به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال، خانم آرزو پارسائیان به شماره ملی ۲۲۹۷۶۴۳۵۲۷ و به سمت خزانه‌دار به مدت ۲ سال.

بازرسین: خانم مریم صادق به شماره ملی ۲۵۵۹۵۲۱۸۵۲ و آقای بهرام زارعی به شماره ملی ۲۵۵۹۲۱۱۴۳۲ به سمت بازرس به مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک و سفته و پروات و اوراق و نامه های عادی و اداری و قرار دادها با امضاء مدیرعامل همراه با مهر مؤسسه معتبر می‌باشد.

اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه اداره.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس

مرجع ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری نی‌ریز



عکس‌های قدیمی خود را با چاپ در یادگار ان برای همیشه ماندگار کنید

## یادگاران

# هتل مکه

## سال ۱۳۷۹ خورشیدی

اسامی:

- ۱- زنده‌یاد حاج محمد مهدی ابراهیم‌پور ۲- محمد سلامتی ۳- حسن خامسی ۴- عبدالرحیم بناکار ۵- منصور خلق اله ۶- منصور صداقت‌کیش ۷- سیدضیاء اله طغرای ۸- زنده‌یاد محمد حسین تدبیری ۹- ناشناس

با تشکر از جناب آقای سید ضیاء اله طغرای که عکس را در اختیار ما گذاشتند