

روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیماي جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤؤل: مهدی عرفاتی

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>حدیث روز: امام علی(ع):روزه قلب بهتر از روزه زبان است و روزه زبان بهتر از روزه شکم است.</div>	
<div><div><div><div></div></div></div></div>	
<div>واحه: چند خوردي چرب وشيرين از طعام چنډروزي امتحان کن در صيام</div>	
<div>مولوی</div>	

<div>اوقات شرعی:</div>	
اذان ظهر: ۱۳:۰۵ اذان مغرب: ۱۹:۵۵ اذان صبح (فردا): ۵:۴۳	غروب آفتاب: ۱۹:۳۷ نیمه شب شرعی: ۲۰:۰۰ طلوع خورشید(فردا): ۶:۳۴

وضعیت آب و هوای امروز

تهران ۲۵ / ۱۶

اهواز ۳۴ / ۱۶

اردبیل ۲۲ / ۱

اصفهان ۲۶ / ۶

بیرجند ۲۳ / ۱۱

شیراز ۲۶ / ۱۰

مشهد ۲۵ / ۱۴

همدان ۲۰ / ۵

امروز در تاریخ
مواافت امام خمینی(ره) با تشکیل مجمع روحانیون مبارز (۱۳۶۷ش)
روز بزرگداشت عطار نیشابوری

تلنگر

من

دونده کور بیابان تاریک



علیرضا را فتی

روزنامه نگار

خیلی گشتم دنبال این که با چه مثالی می‌توانم این قضیه را توضیح بدهم. آخرش رسیدم به این که موقعیت را برایتان با تشبیه به یک موقعیت دیگر که حتما تجربه‌اش کرده‌اید، شرح دهم. فکر کنید ساعت ۴ یا ۵ بعدازظهر یک روز زمستانی که هنوز خورشید وسط آسمان است، خوابیده‌اید. روزش خیلی خسته بودید و حالا طوری خوابیده‌اید که انگار از این دنیا و مافیها کنده شده‌اید. چشم‌هایتان را بعد از دو ساعت خواب عمیق باز می‌کنید. حالا ساعت ۶ یا ۷ غروب است و هوا کاملاً تاریک شده یا رویه تاریکی است. اولین سوالاتی که ذهن‌تان را سوزن سوزن می‌کند این است که «من کی‌ام؟! اینجا کجاست؟!» بعد که چند دقیقه به این سوالات فکر کردید ذهن‌تان سراغ سوال‌های دیگری مثل «الان در قرن چندم هجری قمری زندگی می‌کنیم؟»... می‌رود و یک بازه زمانی کوتاه یا طولانی (بسته به انعطاف ذهن) طول می‌کشد تا به خودمان بباییم و یادمان بیاید هم‌ماش دو ساعت بعد از ظهر خوابیده‌ایم. همه اینها را گفتم که توضیح بدهم من بیشتر اوقات زندگی‌ام در همان لحظه بیدار شدن در گرگ و میش بوده‌ام.

من همیشه در گرگ و میش بیابان بوده‌ام که نه می‌توانستم تشخیص بدهم صبح است یا شب و نه می‌توانستم جلوی پایم راه را از چاه تمیز بدهم. با این حال، همیشه در این بیابان با آسمان سرمه‌ای گرگ و میش دویده‌ام برای رسیدن به مقصدی که نمی‌دانستم کجاست. فقط می‌دانستم باید بدم. وقت کم است. ماندن در این بیابان گاوگم برابر مرگ است. شاید در آن دوردست‌ها یک آبادی باشد. همیشه مثل کور در بیابان دویده‌ام.

حالا روز اول ماه مبارک رمضان است. این که در تقویم اسلامی تقسیم‌بندی یک سال به ۱۲دوره است که ماه در پیدا و کامل و دوباره پنهان می‌شود، خیلی برای من معنی دارد. یک معنی‌اش این است که رمضان یک ماه است که می‌آید آن بیابان گاوگم را برای من گپ و گنگ روشن کند. ماهی که می‌تواند راه و چاه این بیابان را برایم مثل روز روشن کند و مسیر آبادی‌های دور دست را نشانم بدهد. من خیلی به این هلال نو دمیده امیدوارم.

طاهره آشنایی
روزنامه‌نگار

ماه رمضان شروع شد، ماهی که بیشتر از هر وقت دیگر سال، موافقان و مخالفان خود را دارد. برخی این ماه را دوست دارند، با روی باز از آن استقبال می‌کنند و حتی از چند روز قبل به پیشوازش می‌روند و گروهی هم هستند که با ماه رمضان میانه خوبی ندارند، گرسنگی و تشنگی آذیتشان کرده و حتی عصبی‌شان می‌کند و کارایی‌شان را پایین می‌آورد.

این گروه هم معمولاً زود به پیشواز ماه رمضان می‌روند و روزشمار می‌گذارند که بله! ماه رمضان از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است و فلان و بیسار. اما چه ماه رمضان را دوست داشته باشیم چه نداشته باشیم به نظر می‌رسد بهتر است با آن همراه شده و با نگاهی مثبت به این ۳۰روز نگاه کنیم.

بامریمنظری،روان‌شناس وروان‌درمانگرهم صحبت شدیم تا از ماه رمضان برایمان بگویند و این که این ماه چگونه می‌تواند باعث تغییرات مثبتی در شخصیت و زندگی ما شود.

باورهای درست و نادرست

نظری‌دریاسخ به این پرسش که چاربخی به‌خصوص جوان‌ترها با ماه رمضان مشکل دارند و نمی‌توانند آن را بپذیرند، می‌گویند: چون پدر و مادرها با رفتار و گفتار خود تصویری نامطلوب از ماه رمضان در ذهن فرزندان خود ثبت می‌کنند. بچه‌ها معمولاً در ماه رمضان با مادری که بی‌حال و ضعف کرده گوشه‌ای افتاده و با پدری که گرسنه و تشنه از سرکار به خانه می‌آید و عصبی است، مواجه می‌شوند. این تصویر در ذهن بچه‌ها ثبت می‌شود و آنها در نوجوانی و جوانی با مرور این تصاویر

به باوری اشتباه از ماه رمضان می‌رسند و تصور می‌کنند ماه رمضان ماه بی‌حالی، بی‌حوصلگی و عصبانیت است برای همین روزه‌گرفتن برایشان به معضل تبدیل می‌شود. اما اگر والدین و بزرگ‌ترهای خانواده تصویری مطلوب از ماه رمضان در ذهن بچه‌ها شکل دهند، آنها در بزرگسالی و زمانی که به سن تکلیف می‌رسند، مشکلی با ماه رمضان نخواهندداشت و از آن لذت خواهند برد.

حال خوب دل و روح

این روان‌شناس می‌گوید: واقعیت ماه رمضان رسیدن به تعادل و توازن با تغییر سبک زندگی است. تغییرات معمولاً در سه تراز انجام می‌شود:

درک سحرهای شگفت‌انگیز



در ادبیات کهن و آموزه‌های دینی از سحر به‌عنوان وقت طلایی برآورده شدن حاجات نام برده شده است. حافظ و مولانا در اشعارشان تأکید دارند وقت سحر را برای دریافت حال و حس خوب و با قدرت زندگی کردن در طول روزاز دست ندهیم. روان‌شناسان نیز تأکید دارند که در وقت سحر و قبل طلوع خورشید کائنات در بهترین حالت خود هستند و دنیا سرشار از انرژی پاک و بالایی است که می‌تواند روح و ذهن ما را سرشار از حس خوب کند و ما را برای یک روز خوب آماده نماید. ما رمضان ما را عادت می‌دهد به درک و استفاده از وقت سحر، عبادت می‌کنیم با این نیت که یک روز خوب و متفاوت را شروع کرده و به پایان برسانیم. شب‌های قدر ماه رمضان اوج توانمندی احساسی ماست، نزدیک سحر قرآن به‌سر می‌گیریم و به منبع قدرت که همان خداوند است وصل می‌شویم. این قوی‌ترین ارتباطی است که می‌توان با خالق هستی گرفت و قول و قرارهایت را با او محکم‌تر کرد.

دیدار رهبر معظم انقلاب با نخست‌وزیر هند

حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار نخست‌وزیر هند تأکید کردند: جمهوری اسلامی ایران و هند می‌توانند براساس مشترکات فرهنگی-عاطفی دو ملت ضرورت‌های منطقه‌ای جهانی روابط خود را کاملاً گسترش دهند و مناسبات نزدیکی برقرار کنند.

رهبر معظم انقلاب عزم جدی دو کشور را برای توسعه روابط ضروری خواندند و افزودند: توافق‌های گذشته و حال ایران و هند باید به مرحله اجرا درآید تا روند گسترش مناسبات، پشتوانه و اطمینان بیشتری یابد. ایشان گسترش روابط کشورهای شرقی را در وضع کنونی جهان، منطقی و ضروری توصیف کردند و افزودند: همکاری کشورهایی مانند ایران، هند، روسیه و چین می‌تواند بر مسائل منطقه‌ای و جهانی اثرگذار باشد.(صفحات یک‌ودو)



دعای روز اول ماه مبارک رمضان

اللهم اجعل صیامی فیه صیام الصائمین وقیامی فیه قیام القائمین ونبثنی فیه عن نومه الغافلین وھب لی خیر فیہ یا الھ العالمین واعف عنی یا عافیاً عن المجرمین.

ترجمه:خدایا قرار بده روزه مرا در آن روزه داران واقعی و قیام و عبادت در آن قیام شب زنده داران و بیدارم فرما در آن از خواب بی‌خبران و ببخش به من گناهم را در این روز ای معبود جهانیان و در گذر از من ای بخشنده گناهکاران.

امروز در تاریخ

مواافت امام خمینی(ره) با تشکیل مجمع روحانیون مبارز (۱۳۶۷ش)
روز بزرگداشت عطار نیشابوری

مقطع حساس کنونی

گفت‌وگوی پزشکی جدید و طبیب سنتی در حاشیه سمینار

پس از پایان پارت اول یک سمینار تخصصی پزشکی که در یکی از هتل‌های فوق‌ستاره تشکیل شده بود، یک پزشک جدید و یک طبیب سنتی بر سر میز غذا



امید مهدی‌نژاد

طنزنویس

در حالی که بشقاب‌شان را پر می‌کردند به یکدیگر رسیدند. پزشک جدید و طبیب سنتی پس از سلام و احوالپرسی به گوشه‌ای از لابی رفتند تا یک‌دیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند. طبیب سنتی در حالی که یک میگوی سوخاری را در دهان می‌گذاشت گفت: دکتر جان، چه خبر؟ پزشک جدید در حالی که یک‌تکه ته‌چین می‌خورد گفت: سلامتی. طبیب سنتی که میگوهایش تمام شده بود گفت: اوضاع چطور است؟ پزشک جدید در حالی که فینگرفود ژامبون را در دهان می‌گذاشت گفت: خراب. طبیب سنتی گفت: چطور؟ پزشک جدید گفت: الان مدتی است همه مریض‌هایم به واسطه تجویزهای درستی که برای آنها کرده‌ام در نهایت صحت و سلامت به‌سر می‌برند و مطب تقریباً حالت نیمه‌تعطیل دارد. به حدی که چند وقت پیش مریض‌هایم یک گروه در فضای مجازی درست کردند و تصمیم گرفتند حق آیونمان ماهانه‌ای بپردازند که عایدی‌نداشتن من از راه طبابت را جبران کرده باشند.

طبیب سنتی در حالی که سالاد اندونزی می‌خورد گفت: عجب. پزشک جدید در حالی که قارچ سوخاری را در دهان می‌گذاشت گفت: اوضاع شما چطور است؟ طبیب سنتی در حالی که سالادش تمام شده بود گفت: خراب. پزشک جدید گفت: چطور؟ طبیب سنتی گفت: در شهری که من در آن طبابت سنتی می‌کنم همه صحیح و سلامتند، به‌طوری‌که ماه پیش هنگام مراجعت به منزل تنی چند بر سرم ریختند و تنکم زدند و فرار کردند و بعد که نیروی انتظامی آنان را دستگیر کرد، معلوم شد کارکنان غسالخانه شهر بوده‌اند که می‌گفتند از وقتی فلانی مشغول طبابت سنتی شده، هیچ‌کس از دنیا نرفته و کار و بار آنها تعطیل شده است. پزشک جدید در حالی که سیر شده بود گفت: عجب. در این لحظه پارت دوم سمینار آغاز شد و پزشک جدید و طبیب سنتی به بحث و تبادل نظر خود خاتمه دادند و برای استفاده از سمینار وارد سالن اصلی شدند.

افزایش حقوق، خط فقر را تغییر نمی‌دهد

معاون امور مدیریت و منابع انسانی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی اعلام کرد: میانگین دریافتی کارکنان دولت اعم از مستمر و غیرمستمر در سال گذشته ۱۳۰هزار تومان بوده که در سال جاری این رقم به ۱۴۰هزار تومان رسید. دکتر جمشید پژویان، کارشناس اقتصادی در این باره به جام‌جم گفت: طرح افزایش حقوق کارمندان به خاطر ایجاد تورم در چند سال اخیر اجرایی شده و این در حالی است که اجرای این طرح حتی تورم سالانه را به زحمت می‌تواند جبران کند دکتر حمید دیپهم، استاد دانشگاه هم در این باره گفت: با افزایش ۷/۶ درصدی حقوق، وضعیت معیشتی کارمندان دولت بهبود چندانی نمی‌یابد زیرا این رقم نسبت به تورم بسیار کم است. (صفحات یک‌و ۱۳)

پادشاه اردن: غرب از صدام حمایت کرد

ملک عبدا.... پادشاه اردن در کلوب ملی مطبوعات آمریکا در واشنگتن در سخنانی با عنوان اردن در خاورمیانه اعتراف کرد که غرب در جریان جنگ ایران و عراق از بغداد حمایت کرده است.

وی گفت: در آن سال‌ها من به عنوان یک افسر جوان چندبار فرصت دیدار با صدام حسین را به دست آوردم و می‌گویم که غرب در طول جنگ از او حمایت کرد.(صفحه ۱۳)