payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام البرز

شماره ۱۶۰۱
سه‌شنبه / ۱۶ اردیبهشت / ۱۳۹۹
۱۱ / رمضان / ۱۴۴۱
05 / May / 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۴۳۳-۳۲۵۳۲۴۳۸ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

خبرچه

موج اول اپیدمی کووید۱۹، خرداد ماه فروکش می کند

رئیس اداره بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: موج اول اپیدمی کرونا و بیماری کووید۱۹ که از اسفند شروع شد، خرداد امسال فروکش می کند اما تابستان مورد تک گیر دارد و موج دوم همه‌گیری این بیماری در فصل پاییز شروع می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایرنا، حسین عرفانی افزود: ویروس کرونا در دو یا سه هفته گذشته روند نزولی و رو به کنترل داشته، هرچند بیماری کووید۱۹ به طور کامل خاموش نشده است. پیش بینی این است که بعد از کنترل نسبی و فروکش کردن این بیماری با حرکت به سمت خرداد ماه، موارد این بیماری به صورت تک گیر در جامعه اتفاق بیفتد اما کاملا ریشه کن نمی شود. وی گفت: موج اول کرونا در ایران از اول اسفند شروع شد و هنوز ادامه دارد. البته ممکن است در این مدت شاهد توسانات نزلی در اپیدمی کووید۱۹ بوده باشیم اما این توسانات به معنای موج بیماری نیست و انتظار این است که موج دوم کرونا را در پاییز امسال و یا سرد شدن شاهد باشیم. رئیس اداره بیماری های واگیر وزارت بهداشت افزود: در واقع رفتارهای ویروس کرونا تا حدود زیادی شبیه ویروس آنفلوانزا است و از نظر سرایت و علایم تا حدود زیادی شبیه آنفلوانزاست و مشابهت های زیادی دارند. وی ادامه داد: در روزهای اخیر شاهد کاهش موارد بیماری کووید۱۹ و ابتلا به ویروس کرونا در کشور هستیم. پیش بینی وزارت بهداشت این است که این روند کاهشی ادامه پیدا می کند و انتظار داریم موج اول کرونا در خرداد امسال تا حدود زیادی تحت کنترل درآید و فروکش کند اما این به معنای ریشه کنی بیماری نیست و مورد تک گیر و پراکنده این بیماری وجود خواهد داشت تا این موج اول دست خود را به موج دوم بیماری در پاییز بدهد و در پاییز دوباره شاهد اپیدمی و همه گیری فصلی آن خواهیم بود. عرفانی گفت: در این شرایط توصیه به مردم می شود که تکات بهداشتی و پیشگیرانه را حتما در تابستان و ماههای آینده، همچنان رعایت کنند چون بیماری کووید-۱۹ به طور کامل خاموش نمی شود. وی افزود: برآورد وزارت بهداشت این است، همان طور که هر سال در فصل پاییز و آبان با اثر شاهد بروز و افزایش موارد بیماری آنفلوانزا هستیم، موارد آنفلوانزای فصلی افزایش پیدا می کند. انتظار داریم موج دوم اپیدمی کرونا و بیماری کووید۱۹ را در فصل پاییز شاهد باشیم.

احتمال مرگ افراد "چاق" مبتلا به کرونا ۴۰ درصد بیشتر است!

محققان انگلیسی به این نتیجه رسیده‌اند که اضافه وزن و چاقی ارتباط مستقیمی با مرگ افراد بر اثر ابتلا به ویروس کرونا دارد و احتمال مرگ در افراد مبتلا به کووید۱۹ که از چاقی هم رنج می‌برند حدود ۴۰ درصد بیشتر است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، تحقیقات تازه‌ای که در انگلیس صورت گرفته نشان می‌دهد چاقی، خطر مرگ در اثر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش می‌دهد.

وزارت بهداشت انگلیس با ارزیابی وضعیت جسمانی ۱۷هزار بیمار کرونایی در این کشور به این نتیجه رسیده که احتمال مرگ در افراد مبتلا به کووید۱۹ که از چاقی هم رنج می‌برند حدود ۴۰ درصد بیشتر است.

این میزان مرگ و میر حتی از افراد مبتلایی که به بیماری قلبی هم دارند بیشتر است.

چرا مصرف مایعات برای سلامتی ضروری است؟

بسیاری از افراد نمی دانند که بنشان دچار کمبود آب شده و معمولا به این موضوع توجهی ندارند اما باید بدانند چه زمان به مایعات بیشتری نیاز دارد و به همین دلیل احساس تشنگی بوجودمی آید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سردرد، احساس خستگی و تیره شدن رنگ ادرار و موارد دیگر از جمله علائم کم آبی بدن هستند. به گفته کارشناسان بهداشت، مصرف میانگین دو لیتر آب در روز برای بدن مفید است. میزان آب لازم برای بدن به چند عامل مانند سن، جنسیت، میزان فعالیت بدنی، وزن و حتی محل زندگی فرد بستگی دارد. زندگی در محیط گرم و مرطوب باعث می شود تا بدن بیشتر دچار تعریق شود و به همین دلیل بدن بیش از میزان میانگین به رطوبت نیاز دارد. بدن همچنین برای انجام فعالیت‌های حیاتی خود نیاز به دریافت مایعات کافی دارد. این فعالیت‌های حیاتی عبارتند از:

- کمک به دفع مواد زائد از بدن
- کمک به حفظ تعادل بدن
- کمک به حفظ عملکرد مغز
- تولید بزاق
- حفاظت از بافت‌ها، مفاصل و مایع نخاعی
- کمک به عملکرد سیستم گوارشی

همچنین حفظ رطوبت بدن مانع از بروز برخی مشکلات و بیماری‌های جسمی می‌شود که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کمک به پیشگیری از بیوست
- کمک به پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه

برای حفظ رطوبت بدن تنها مصرف آب آشامیدنی ضرورت ندارد. می‌توان آب مورد نیاز بدن را علاوه بر مصرف مایعات از طریق مواد غذایی نیز تامین کرد. به گزارش سایت thesouthafrican، علاوه بر مایعاتی همچون چای و آب میوه جو دو سر از جمله گزینه‌های مناسب برای تامین بخشی از آب مورد نیاز بدن است. همچنین میوه‌ها و سبزیجاتی از قبیل هندوانه، هلو، گرپ‌فروت، خیار، کاهو و کلم می‌توانند جایگزین مناسبی برای آب آشامیدنی باشند.

امروز با حافظ

باد صبا از عهد صبی یاد می‌دهد
جان داروبی که غم ببرد درده ای صبی
حشمت مبین و سلطنت گل که بسپرد
فراش باد هر ورقش را به زیر پی

خواندنی

برند دهان از نان کآمد
شکر روزه
دیدی هنر خوردن بنگر
هنر روزه

مولانا

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۳	۰۶:۰۸	۱۳:۰۲	۱۹:۵۷	۲۰:۱۶

برگه

اگر میخواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید، نه به آدم ها و اشیاء...

آلبرت انیشتین

خبر

فیلم داستانی «آ+وار» به ایستگاه پایانی رسید

تصویربرداری فیلم داستانی «آ+ وار» در لوکیشنی واقع در شهرستان بهبهان از توابع استان خوزستان به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا، داستان فیلم «آ+ وار» پیرامون انفجار و آغاز یک جنگ می باشد که هستی را در زمین نابود می کند و در خلاصه داستان این فیلم آمده است : وقتی که عدم رعایت در جامعه جان انسان را نشانه میرود ، رحمی نیست ، حتی به جان عزیزترین افراد!!

در این فیلم بازیگرانی همچون مهدی همایون، کبری عبداللهی، فرشته مهربخش، زهرا ملاشاهی، آریا عطایی، اسماعیل قراغانی، حسین شیرعلی، امیرحسین مرادی، محمد مکی، الهام یزدان شناس، فاطمه هاشمی، افشین حسینی، متین همایون، آیلین فیاض فرد ، محمد چهلبی و ـ به ایفای نقش پرداخته اند.

سایر عوامل این فیلم عبارتند از :تهیه کننده و کارگردان: مرتضی قراغانی، نویسنده: حسین محسنی، مدیر فیلمبرداری: رامین عبایی، مدیر برنامه ریزی : مرتضی کوه مسکن، دستیار کارگردان: حسین محسنی، منشی صحنه : رقیه علیرضایی، تدوینگر : رامین عبایی، دستیار تصویر : محمدرضا پالاش، طراح چهره پردازی : نسترن فرخی پور، طراح صحنه : حسین طیبی، صدابردار : مسعود افتخاری، صحنه و لباس : آیدا پژوهش، عکاس : بهروز فتحی پور، طراح پوستر : مالک نژادحسینی، تدارکات : علیرضا احمدی و مهدی یخردی نسب

خبر

خطر انگ اجتماعی کرونا و افزایش شیوع آن

مشاور رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران با تاکید بر اینکه انگ اجتماعی کرونا موجب افزایش شیوع این ویروس می‌شود، می‌گوید: انگ اجتماعی و برچسبزنی به بیماران مبتلا به کرونا موجب انزوای اجتماعی بیماران مبتلا به کرونا می‌شود، حتی باعث می‌شود مبتلایان بیماری خود را پنهان و از رفتارهای سالم اجتناب کنند و به فکر انتقال بیماری خود به دیگران بیفتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا امین رقیعی‌پور در این‌باره گفت: در حوزه سلامت و بهداشت به ارتباطات منفی بین افراد جامعه با افراد مبتلا به بیماری خاص یا افرادی با نشانه‌هایی از علائم آن بیماری، انگ اجتماعی می‌گویند. در واقع افراد در مواجهه با بیماراتی که دچار بیماری خاصی هستند رفتارهای کلیشه‌ای و تبعیض‌آمیزی از خود بروز می‌دهند که این رفتارها منجر به صدمه دیدن شأن بیمار و در نهایت بروز آسیب‌های اجتماعی می‌شود. اما چرا کرونا ویروس یا کووید-۱۹ در جامعه منجر به بدنامی شد؟ وی با بیان اینکه انگ اجتماعی می‌تواند موجب اختلالات رفتاری و تاثیر منفی بر بیماران، پزشکان، پرستاران، خانواده بیمار و ... شود، بدنامی کرونا ویروس در جامعه را وابسته به چند عامل عنوان کرد و ادامه داد: کووید-۱۹، ویروسی جدید و ناشناخته است، اظهارات زیادی درباره آن وجود دارد و انسان‌ها نمی‌دانند که قرار است چه اتفاقی رخ دهد. انسان‌ها از ناشناخته‌ها می‌ترسند و این ترس را به مبتلایان ارتباط می‌دهند و همین موضوع موجب انگ اجتماعی زیاد و رفتارهای نامناسبی نسبت به کرونا ویروس شده است.

مشاور رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران با اشاره به رفتارهایی که انسان‌ها در مواجهه با مبتلایان کرونا ویروس از خود نشان می‌دهند، افزود: مردم در مواجهه با بیماران مبتلا به کرونا به آن‌ها برچسب می‌زنند و می‌گویند او بیمار کرونایی است یا به محض اینکه بیمار مبتلا به ویروس کرونا یا فردی که دارای علائمی مشابه بیماری کروناست را مشاهده می‌کنند از آن محیط خارج می‌شوند و رفتارهای تبعیض‌آمیز از خود بروز می‌دهند. باید توجه کرد که کرونا نوعی بیماری است و ممکن است فرد مبتلا هیچ نقشی در بیمار شدن خود نداشته باشد. پزشکان و پرستاران و حتی خانواده‌های کادر درمانی در معرض خطر ابتلا هستند. وی با اشاره به اینکه رعایت فاصله اجتماعی با رفتار تبعیض‌آمیز متفاوت است، گفت: فردی که دچار بیماری کرونا می‌شود، نیازمند مراقبت است، اگر قرار باشد همه نزدیکان از او دوری کنند، درنهایت فرد بیماری خود را کتمان و به دیگران آسیب می‌زند. این روانشناس سلامت افزود: نباید به بیماران مبتلا به کرونا، برچسب «کرونایی» بزنیم بلکه باید گفت فرد به بیماری کرونا مبتلاست؛ باید جملات را به درستی بیان کرد و همچنین از تسری دادن این بیماری به نژاد، قوم یا کشوری خاص پرهیز کنیم. به گفته رفیعی‌پور، انگ اجتماعی و برچسبزنی به بیماران مبتلا به کرونا موجب انزوای اجتماعی بیماران مبتلا به کرونا می‌شود، حتی باعث می‌شود مبتلایان بیماری خود را پنهان و از رفتارهای سالم اجتناب کنند و به فکر انتقال بیماری خود به دیگران بیفتند.

مشاور رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران با تاکید بر اینکه انگ اجتماعی موجب افزایش شیوع کرونا ویروس می‌شود، تصریح کرد: برای کاهش انگ اجتماعی باید اطلاعات درباره این بیماری، نحوه ابتلا به آن و راه‌های پیشگیرانه را شفاف‌سازی کرد، این کار موجب کاهش استرس و اضطراب مردم می‌شود. رفیعی‌پور ادامه داد: در حال حاضر شرایط به گونه‌ای است که اگر در محیطی فردی عطسه یا سرفه‌ای کند همه از او فرار می‌کنند اما اگر این فرد بهداشت را رعایت و از دستمال استفاده کند یا در صورت در دسترس نبودن دستمال آرنج خود را مقابل صورتش بگیرد، یا این کار احتمال واگیر کاهش می‌یابد. شاید برخی از این عطسه‌ها و سرفه‌ها حساسیت فصلی باشند و به کرونا ارتباطی نداشته باشند.

دریچه

طی پاندمی کرونا میوه‌ها و سبزی‌ها را چگونه بشوییم؟

از زمان شروع پاندمی کرونا، متصدیان سلامت و بهداشت مواد غذایی، پیوسته و به طور جدی در حال پیگیری و بررسی موقعیت بوده‌اند. طبق گزارش‌هایی که تاکنون ارائه شده شواهدی وجود ندارد که نشان بدهد غذا می‌تواند وسیله‌ای برای انتقال ویروس کرونا باشد. به عبارتی دیگر، محققان و کارشناسان طبق تجربیات به دست آمده از شیوع ویروس‌های قبلی کرونا به نتیجه‌ای که گفتیم رسیده‌اند. تجربیات و شواهد قبلی شامل ویروس‌هایی مشابه COVID-۱۹ می‌شوند مانند SARS-CoV یا MERS-CoV. تاکنون این ویروس از انسان به انسان منتقل شده است یعنی وقتی که فرد سالم، ترشحات تنفسی را که فرد آلوده یا عطسه یا سرفه پخش کرده، تنفس می‌کند. اگر اسرار دارید از ضدعفونی کننده برای تمیز کردن میوه و سبزی استفاده کنید باید مطمئن شوید که این محصولات مناسب استفاده برای مواد غذایی هستند ضمناً دقیقاً طبق دستورالعمل درج شده روی محصول آن را به کار ببرید

چگونه میوه‌ها و سبزی‌ها را به درستی بشوییم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، در مورد سبزیجات برگی مانند کاهو و کلم برگ، اولین لایه‌ی برگ‌ها که معمولا پژمرده و آلوده هستند را دور بریزید سپس برگ‌ها را از هم جدا کرده و یکی یکی آن‌ها را بشویید به این صورت شما می‌توانید هرگونه آلودگی و سم و کود باقیمانده را از روی سبزی پاک کنید.

- در مورد سبزی‌هایی که بافت سفت‌تری دارند (مانند خیار، فلفل دلمه‌ای، کدو و ...) می‌توانید از یک برس مخصوص شستن سبزیجات استفاده کنید به‌آرامی تمام سطح سبزی را زیر شیر آب برس بکشید

- در مورد گل کلم و بروکلی توصیه می‌کنیم ابتدا آن‌ها را به تکه‌های کوچک‌تر خرد کنید. سپس آن‌ها را در آبکش گذاشته و در آب سرد غوطه‌ور کنید بدین ترتیب می‌توانید قسمت‌های داخلی گیاه را که در حالت معمول دسترسی به آن‌ها ندارید به‌خوبی تمیز کنید.

- برای شستن سبزی‌های ریشه‌ای مانند سیب‌زمینی و چغندر و هویج، می‌توانید آن‌ها را برای مدت کوتاهی در آب قرار دهید تا آلودگی روی آن‌ها نرم و جدا شود. سپس با برس یا اسفنج سطح‌شان را بسایید، بدون هیچ شوینده‌ای و فقط زیر شیر آب. این نوع سبزی‌ها را حتماً قبل از پوست گرفتن بشویید

میوه‌ها را چگونه بشوییم؟

- توت‌فرنگی، تمشک و ـ همگی بسیار ظریف هستند، بنابراین باید آن‌ها را در آبکش گذاشته و برای مدت کوتاهی در آب سرد غوطه‌ور کنید. سپس به‌آرامی با دستهایتان کمی بسایید و آب بکشید

- میوه‌هایی که قرار است با پوست بخورید را خوب بشویید. این میوه‌ها را زیر شیر آب بگیرید و به آرامی با دستهایتان بسایید. هلو، گلابی، گوجه‌سبز، زردآلو و ... نمونه‌هایی از این میوه‌هاستند

- در مورد میوه‌هایی مانند لیمو، کیوی و ـ که پوستشان قابل خوردن نیست، باز هم شستن قبل از پوست کندن لازم است. اگر این میوه‌ها را خوب شستشو ندهید این احتمال وجود دارد که آلودگی‌های روی پوست، از طریق چاقویی که برای پوست کندن استفاده می‌کنید به داخل میوه انتقال داده شود.

- برای نگهداری بهتر میوه‌ها و سبزی‌هایی که شسته‌اید باید آن‌ها را با یک حوله یا دستمال تمیز خشک کنید

آیا استفاده از ضدعفونی‌کننده برای شستن میوه‌ها و سبزی‌ها ضروری است؟

باز هم می‌گوییم که احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق غذا بسیار بسیار کم است. بنابراین کارشناسان توصیه نمی‌کنند که برای شستن میوه‌ها و سبزی‌ها از ضدعفونی‌کننده‌ها استفاده کنید. اما اگر اسرار دارید از ضدعفونی‌کننده برای تمیز کردن میوه و سبزی استفاده کنید، باید مطمئن شوید که این محصولات، مناسب استفاده برای مواد غذایی هستند ضمناً دقیقاً طبق دستورالعمل درج شده روی محصول آن را به کار ببرید. چیزی که کارشناسان روی آن تأکید دارند این است که ما باید به دقت طبق اصول بهداشتی عمل کنیم. علاوه بر شستن میوه‌ها و سبزی‌ها طبق دستورالعمل‌های گفته شده، نکات زیر را فراموش نکنید:

- دست‌هایتان را قبل و بعد از دست زدن به مواد غذایی بشویید. ضمناً وسایل و سطوح آشپزخانه را بعد از شستن میوه و سبزی، تمیز کنید.

- میوه‌ها و سبزی‌ها را از گوشت و مرغ و ماهی خام جدا کنید. هر بار از تخته و کارد فقط برای یک ماده غذایی استفاده کنید.

- سبزیجات را قبل از مصرف حرارت بدهید و بپزید. اگر می‌خواهید سالاد بخورید، حتماً قبل از تهیه‌ی سالاد، تمام مواد آن را به دقت و به درستی بشویید.

- از میوه‌ها و سبزی‌های تازه و باکیفیت استفاده کنید.

- نکات و اصول لازم برای نگهداری مواد غذایی را رعایت کنید تا از انتشار ویروس کرونا جلوگیری کنید.

ترجمه رمضان

دعای روز یازدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

«اَللّٰهُمَّ حَبِّبْ فِیهِ الْاَخْیارَ وَکَرِّهْ فِیهِ الْفَسَقَةَ وَاْلمِضْیانَ وَحَرِّمْ عَلَیَّ فِیهِ الشَّحَطَ وَالْتِیرانَ بِمَوْتِکَ یاغِیاثَ الْمُسْتَغیثینَ»

«خدایا دوست گردان تزد من در این ماه احسان و نیکی را و ناخوش‌دار در پیش من در این روز فسق و نافرمانی و گناه را و حرام گردان در این روز بر من خشم کیفربار و آتش (سوزان) را به کمک خودت، ای فریاد رس فریادخواهان»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح «اَللّٰهُمَّ حَبِّبْ فِیهِ الْاِحْسانَ» می‌گوید: خدایا کاری کن که من خیری را دوست داشته باشم و از بدی و گناه بدم بیاید. خدایا کاری کن که کار خوب انجام دهیم. یا به درهمی، یا به قدمی و یا به زبانی آدم باید از انجام کارهای خوب لذت ببرد و در احسان ریاکاری نکنند تا در این صورت در قیامت به او اجر دهند. وی ادامه داد: بهترین خوبی‌ها این است که کسی به بستگان فقیرش کمک کند بعضی‌ها به فامیل مستحق خود رسیدگی نمی‌کنند و به اشخاص دیگر کمک می‌کنند. مرحوم آقای بروجردی احتیاط می‌کرد و می‌فرمود: که اگر در شهرتان مستحق است، اشکال دارد کمک خود را به شهرهای دیگر نفرستید. برخی مراجع تیز معتقد بودند که فطریه را باید به مستحقان همان شهر پرداخت کرد. این استاد بزرگ اخلاق در ادامه می‌گویند: حدیث داریم که «بهترین شما کسی است که غذا درست کند و به در خانه‌ها ببرد». خوب است که به یاد مردگان خود غذایی درست کنید و شب‌های جمعه آن را پخش کنید. روایت داریم که «روح مردگان مؤمنین شب‌های جمعه به در خانه فرزندان خود می‌آیند و طلب روزی می‌کنند. در گلشنه نه خیر اموات، نذری‌های زیادی داده می‌شد اما الان این گونه نیست و به همین علت است که روح بدنان ما از ما راضی نیستند و امیرات زندگی‌مان به خوبی نمی‌گذرد.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در ادامه اظهار می‌کند: هیچگاه خودتان را خوب مپندارید و در تمازهای شب پیش خود بگویید که متوزد به سند امام سجاد (ع) با آنکه معصوم است در دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرماید: خدایا آیا بین بندگان کسی از من بدتر وجود دارد؟ وی در شرح فراز «وَکَرِّهْ اِلَیَّ فِیهِ الْفَسَقَ وَالْعِصْیانَ» بیان می‌کند: خدایا کاری کن تا از فسق و معصیت بدم بیاید. آیا می‌شود کسی از گناه بدش بیاید؟ بله، وقتی شما عامل شدید گناه در نظرتان بد می‌شود. معصومین (ع) به این دلیل گناه نمی‌کنند که معصیت در نظر آنها زشت است. آیت‌الله مجتهدی تهرانی همچنین در شرح «وَحَرِّمْ عَلَیَّ فِیهِ الشَّحَطَ وَالْتِیرانَ» می‌گوید: خدایا غضب و آتش خودت را بر من حرام کن. جهنم مصیبت‌های بسیاری دارد و اِن شاءالله هر کسی با ولای امیرالمؤمنین (ع) و ولای اهل بیت (ع) از دنیا برود، جهنم نمی‌رود. امام صادق می‌فرمود: «امامتان را با خودتان بیاورید ما دستگیری و شفاعت می‌کنیم» وی با بیان اینکه آیات شفاعت موجود در قرآن مربوط به کسانی است که با ایمان از دنیا می‌روند می‌گوید: در قرآن دو نوع آیه درباره شفاعت داریم به اذن خدا برخی که ایمان دارند. شفاعت می‌شوند اما آنها که بی‌ایمان هستند شامل شفاعت نمی‌شوند.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی همچنین درباره فراز پایانی روز یازدهم ماه رمضان می‌گوید: «یٰمُوَتِّکَ» یعنی به کمک تو ای خدا تا خدا ما را کمک نکند، نمی‌توانیم به محتویات این دعا دست پیدا کنیم. البته باید عمل هم بکنیم. اگر یک گام به سمت خدا بردارید، خدا چند گام به سمت شما حرکت می‌کند. برای این کار با خدا ارتباط بگیرید. با حضور در مساجد و زیارتگاه‌ها با خدا ارتباط بگیرید. وی در پایان سخنان خود در معنی و شرح دعای روز یازدهم ماه رمضان می‌گوید: «یا غِیاثَ الْمُسْتَغیثینَ» یعنی اینکه هر کس پناه و فریادرس می‌خواهد. خدایا تو پناهش می‌دهی و با این عبارت از خدا می‌خواهیم که دعای ما را مستجاب کند.

معرفی کتاب

کتاب قدرت عادت: چرایی کارهایی که انجام می دهیم، در زندگی و کسب و کار

نویسنده: چارلز داهیگ
مترجمان: مصطفی طرسکی - معصومه ثابتقدم
نشر نوین

پیام آشنا: چارلز داهیگ (۱۹۷۴)، دانش آموخته مدرسه کسب و کار هاروارد در رشته MBA و برنده پولیتزر گزارش‌نویسی است.

داهیگ در این کتاب به علمی اشاره می‌کند که در پس آن پرسش و چرایی درباره کارهای مختلف وجود دارد. وی تحقیقات علمی و اجتماعی را ترکیب کرده و می‌نویسد عادت یا الگویی روانشناختی به نام «حلقه عادت» شروع می‌شود که سه فرآیند جداگانه دارد. ابتدا نشانه یا انگیزه(سرنخ) وجود دارد که به مغز شما می گوید وارد مرحله اتوماتیک نسبت به رفتار خاص شود.

بعد از آن، مرحله معمول یا روزمرگی(روتین) است.

مرحله سوم، پاداش است: چیزی که مغز شما دوست دارد به یادآوری آن کمک کند و حلقه عادت شکل می‌گیرد.

تمرکز کتاب بر نحوه شکل گیری عادت ها در افراد، اثرگذاری و اثر پذیری از آنها و نیز کاربردهای سازمانی و اجتماعی آن است.

فهرست کتاب عبارت است از:

پیشگفتار: درمان عادت

بخش اول: عادت‌های اشخاص

فصل ۱) چرخه عادت: عادت‌ها چگونه کار می‌کنند

فصل ۲) مغز مشتاق: چگونه عادت‌های جدید ایجاد کنیم

فصل ۳) قانون طلایی چرخه عادت: چرا دگرگونی اتفاق می‌افتد

بخش دوم: عادت‌های سازمان‌های موفق

فصل ۴) عادت‌های زیربنایی، یا تصنیف پاول اونیل؛ چه عادت‌هایی بیشتر از همه اهمیت دارند

فصل ۵) استارباکس و عادت‌های موفق؛ وقتی که قدرت اراده خودکار می‌شود

فصل ۶) قدرت یک بحران؛ چگونه رهبران از طریق حوادث، عادت‌ها را طراحی و ایجاد می‌کنند.

فصل ۷) چگونه پیش از اینکه کاری کنید، «ترگرگ» می‌دانند چه می‌خواهید؛ چگونه شرکت‌ها عادت‌ها را پیش‌بینی (و دستکاری) می‌کنند

بخش سوم: عادت‌های جوامع

فصل ۸) کلیسای سدل‌یک و تحریم اتوبوس مونتگومری؛ جنبش‌ها چگونه رخ می‌دهند

فصل ۹) نوروفوژی آزادی آزاد؛ آیا ما مسئول عادت‌های خود هستیم؟