تکذیب تأخیر در آغاز مدارس
اول مهر کلاس‌ها حضوری است

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با تکذیب شایعات مربوط به تأخیر در آغاز سال تحصیلی جدید، گفت: مدارس در سال تحصیلی جدید همزمان با اول مهر (همانند هر سال) و به صورت ۱۰۰ درصد حضوری فعالیت خود را آغاز خواهند کرد.

به گزارش ایرنا، سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با تکذیب شایعات مربوط به تأخیر در آغاز سال تحصیلی جدید، گفت: مدارس در سال تحصیلی جدید همزمان با اول مهر (همانند هر سال) و به صورت ۱۰۰ درصد حضوری فعالیت خود را آغاز خواهند کرد.

علی فرهادی اظهار کرد: پیش‌فرض اصلی ما آموزش حضوری است و هیچ مانعی برای بازگشت دانش‌آموزان به مدارس وجود ندارد. تقریباً تمامی مدارس آسیب‌دیده در جنگ تحمیلی دوم و سوم تعمیر و بازسازی شده‌اند و معدود مواردی که تخریب آن‌ها بیش از ۸۰ درصد است نیز تا پایان تابستان مرمت و برای اول مهر و سال تحصیلی جدید آماده بهره‌برداری می شود.



سخنگوی وزارت آموزش و پرورش همچنین به اجرای طرح تغذیه رایگان (توزیع شیر) در مدارس اشاره کرد و گفت: این طرح در سال تحصیلی جدید نیز در تمامی مدارس ابتدایی دولتی اجرا خواهد شد.

به گفته فرهادی، در مناطقی که به دلیل محدودیت‌های تولید یا خرید، امکان توزیع شیر وجود نداشته باشد، تا ۳۰ درصد ظرفیت تغذیه رایگان به محصولات جایگزین اختصاص می‌یابد.

وی در خصوص اعتبار اجرای این طرح نیز افزود: بودجه مصوب برای این طرح حدود ۵ هزار میلیارد تومان(۵ همت) است که البته در حال حاضر کارخانه‌های معتبر شناسایی شده‌اند و منتظر اعلام نرخ نهایی از سوی ستاد تنظیم بازار هستیم.

فرهادی گفت: ظرف یک ماه آینده، دستورالعمل نهایی اجرای طرح تغذیه رایگان در سال تحصیلی جدید برای تمامی مناطق شهری، روستایی و عشایری ابلاغ خواهد شد.

فرزندت را با سختگیری دیندار نکن

تربیت دینی فرزند فقط آموزش نماز و احکام نیست؛ از بوسیدن و در آغوش گرفتن تا شنیدن حرف‌های کودک، هم‌بازی شدن، تشویق و انتخاب الگوی مناسب، همه می‌توانند بخشی از تربیت او باشند. در آموزه‌های اسلامی، خانواده نخستین مدرسه کودک است و محبت، مدارا و رفتار والدین، نقشی اساسی در شکل‌گیری شخصیت و باورهای او دارد. کودکی که محبت نبیند، ممکن است برای پیدا کردن آن به بیرون از خانه پناه ببرد؛ و کودکی که فقط با دستور و تنبیه بزرگ شود، لزوماً دیندارتر نخواهد شد.

تربیت فرزند، موضوعی است که در آموزه های اسلامی، توجه ویژه ای بدان شده است. در این راستا، سلسله سفارش هایی از معصومان(ع) بیان شده که می‌تواند چراغ راه والدین در تربیت صحیح فرزندان خود باشد. بنابر روایت الشیعه، در ادامه به برخی از این توصیه‌ها پیرامون تربیت فرزند اشاره می کنیم:

ابراز دوستی و محبت به بچه ها

سرمنشأ بسیاری از انحرافات در بین پسران و دختران جوان، عدم رضایت از کانون محبّتی خانواده است. روابط پنهان، خانه گریزی، روی آوردن به مواد مخدر و مجالس گناه و بسیاری از معضلات دیگر، ریشه در عدم ارضاء حس دوستی برای جوان در کانون خانواده می باشد. انسانها، کوچک و بزرگ، مرد و زن، همه تشنه محبّت و توجه دیگران هستند. یکی از حکمت های ازدواج و تشکیل خانواده، به وجود آمدن یک کانون عاطفی برای گفتن و شنیدن ابراز محبّتهاست. امام ششم(ع) از رسول خدا(ص) روایت می کند: اَحِبُّوا الصِّبْیانَ وَ ارْحَمُوهُمْ. فرزندانتان را دوست بدارید، و به آنان رحمت آورید. بعضی از مردم، علاقه چندانی به کودکان خود نشان نمی‌دهند، یا اگر علاقه دارند، اظهار نمی کنند و در رفتار با آنان، خشن و تند و سختگیرند. اینان بدانند که با این روش، که روشی غیرانسانی و اسلامی است، خود را از رحمت حق محروم می کنند.

بوسیدن و در آغوش گرفتن

در روایتی از معصوم(ع) آمده: اَکْثِرُوا مِنْ قُبْلَهِ اَوْلادِکُمْ فَاِنَّ لَکُمْ بِکُلِّ قُبْلَه دَرَجَهً فِی الْجَنَّهِ مَسیرَهَ خَمْسِمِأَهِ عام. فرزندان خود را زیاد ببوسید که به هر بوسیدنی، درجه‌ای در بهشت نصیب شما می شود، درجه‌ای که طول مسیر آن پانصد سال، راه است.

در این زمینه و تاثیر تربیتی آن، فرقی بین دختر و پسر نیست. دختر و پسر، عنایت خدا و هر دو، فرزند انسانند. آنان که دختردار می شوند و به این خاطر، چهره درهم می‌کشند، روحیّه ای همانند روحیّه اعراب زمان جاهلیت دارند و وجودشان، آلوده به حماقت است.

نامگذاری نیکو

پیامبر خدا(ص) فرمود: حقّ فرزند بر پدر، سه چیز است: نام نیکو بر او بگذارد و نوشتن به او بیاموزد و هر گاه بالغ شد برای او همسر بگیرد.

همصحبت و هم سخن شدن با آنها

حرف زدن و گپ زدن با دیگران، تاثیر تربیتی داشته و پیام‌های زیادی دارد: علاقه داشتن به مخاطب، اهمّیّت او در شنیدن حرف‌های متکلم، قبول داشتن تکیه گاه، محبّتی بودن مخاطب. در سخن گفتن با بچّه ها، نه تنها می توان به ارضاء نیاز محبّتی آنها پاسخ گفت، بلکه می توان به درددلها و دغدغه های آنها نیز پی برده و به حل آنها پرداخت. در ارتباط کلامی با فرزندان، قوه بیان و سخن گفتن آنها، ارتقا یافته و می توان او را با مسایل زندگی و داستان ها و مثل های زیبا آشنا کرد.

شنیدن صدای آنها

وقتی من گوش شنیدن سخنان او را ندارم، پس باید به دنبال دیگری بگردد.

ابراز همدردی در مشکلات

بسیاری اوقات، بچّه‌ها، از ما راه حل یا تشویق و تنبیه نمی‌خواهند؛ بلکه از ما انتظار هم زبانی و همدردی دارند.

پرهیز از تنبیه و قهر

تنبیه و قهر، تاثیر منفی تربیتی دارد. اساسا کودکان، خیلی نازک دل و زود رنجند. تنبیه هر فرد، اگر متناسب با زشتی کار او نباشد و یا بیش از تحمل فرد باشد، ظلم است. کتک زدن بچّه ها، علاوه بر آن که منع شرعی دارد و در بعضی موارد، منجر به دیه می شود، از نظر اخلاقی نیز اثر بدی بر آنها دارد. به این روایت توجه کنید: قَالَ بَعْضُهُمْ شَکَوْتُ إِلَی أَبِی الْحَسَنِ مُوسَی ابْناً لِی فَقَالَ لَا تَضْرِبْهُ وَ اَهْجُرْهُ وَ لَا تُطِلْ. فردی نزد امام موسی کاظم(ع) آمد و از فرزندش، ابراز شکوایه کرد. امام فرمودند: او را نزن. با او قهر کن اما این قهر را، طولانی نکن.

تشویق نمودن و هدیه دادن

رسول حق(ص) فرمود:"کسی که به بازار می رود و برای عیالش تحفه می خرد، مانند کسی است که در خانه مستمندان، صدقه می برد، او باید تحفه خریده شده را وقتی به خانه برد، ابتدا به دخترانش بدهد؛ زیرا هر کس دخترش را خوشحال کند، چنان است که بنده ای از نسل اسماعیل را آزاد کرده، و هر کس دیده پسرش را با بردن تحفه روشن کند، گویا از ترس خدا اشک ریخته و کسی که از ترس خدا گریه کند، حضرت حق او را وارد بهشت های پرنعمت کند.

آشنا نمودن با دین، الگوهای دینی و آداب الهی

پدران و مادران، وظیفه دارند علاوه بر آن که کودک را از الگوهای منفی تربیتی دور نگه دارند، با شیوه های جذاب دیگر، آنها را با الگوهای اصیل دینی و ملی که روحیه محبّت و کمک به دیگران، شجاعت و دلاوری، مبارزه با ظلم و بدی و احترام به دیگران را در او زنده می کنند، آشنا سازند.

روایت شده است که پیامبر(ص) به برخی از کودکان نگاه کرد و فرمود: وای به حال فرزندان آخرالزّمان از پدرانشان! گفتند: ای پیامبر خدا! از پدران مشرک آنان؟ فرمود: نه، از پدران مؤمنشان که هیچ یک از واجبات را به آنان نمی‌آموزند، و اگر فرزندانشان خود، چیزی فراگیرند آنان را از این کار باز می‌دارند و به متاع اندک دنیا از آن خشنودند. من از آنان بیزارم و آنان نیز از من بیزار خواهند بود.

در صورت کوتاهی پدران و مادران در تربیت فرزندان، گرگهای فراوانی هستند که برای آنها، دام گسترانده اند. از فرقه های ملحد و دارای انحرافات دینی و سیاسی گرفته تا گروه های ضد اخلاقی و شیطانی که تعداد آنها بی شمار است. از امام



صادق(ع) نقل شده است که فرمودند: عَلِّمُوا صِبْیَانَکُمْ مَا یَنْفَعُهُمُ اللَّهُ بِهِ لَا تَغْلِبُ عَلَیْهِمُ الْمُرْجِئَهُ بِرَأْیِهَا؛ به کودکان خود چیزی بیاموزید که خدا آن‌ها را بدان سود دهد. مبادا طائفه مرجئه عقیده خود را به آنها تحمیل کنند.

همبازی شدن با آنها

علی(ع) فرموده است: من کان له ولد صبا. کسی که کودکی دارد، باید در راه تربیت او، خود را تا سر حدّ طفولیت و کودکی تنزّل دهد. پیامبر(ص) نیز فرموده: رحم الله عبدا اعان ولده علی برّه بالاحسان الیه و التّألّف له و تعلیمه و تأدیبه. رحمت خداوند بر پدری که در راه نیکی و نیکوکاری، به فرزند خود کمک کند، به او احسان نماید و مانند کودکی، رفیق دوران کودکی وی باشد، او را عالم و مؤدّب بار آورد. بازی پدر و مادر با فرزند مانند لباس نو و کفش قشنگ و اسباب بازی، مایه مسرت و شادمانی کودک است. در اسلام، مسرور کردن کودک، از عبادت است. کارهای اطفال در موقع بازی کردن و همچنین سخنانی که می گویند، حاکی از طرز فکر و روحیّه کودکان و نشان دهنده درجه شخصیّت روانی آنان است. بزرگسالان می توانند در ضمن بازی با کودکان، به درجه هوش و مراتب لیاقت معنوی آنها نیز پی ببرند. همچنین امام صادق(ع) فرمودند: دَعِ ابْنَکَ یَلْعَبْ سَبْعَ سِنِینَ وَ یُؤَدَّبْ سَبْعَ سِنِینَ وَ أَلْزِمْهُ نَفْسَکَ سَبْعَ سِنِینَ... فرزندت را هفت سال آسوده بگذار تا بازی کند. تا هفت سال نیز به او آداب دینی را بیاموز و هفت سال او را در کنار خودت ملزم به نیکی ها کن...

یکی از فوائد بازی کردن، تمرین استقلال اراده و احیاء حس ابتکار است. موقعی که طفل روی خاکها چاه می کند، وقتی دست به کار بنایی شده، اطاقک می سازد، تمام دستگاه فکرش مانند یک مهندس ساختمان، کار می کند و از موفقیت‌های خود، لذّت می برد. موقعی که در وسط کار، با مانع برخورد می کند، چاه فرومی‌ریزد یا اطاقک خراب می شود، به فکر چاره جویی می‌افتد و همه این کارها، به رشد فکر و بروز شخصیّت او کمک می کند.

کمک به ازدواج فرزندان

از جمله وظایف والدین، فراهم کردن زمینه ازدواج برای جوانان است. ازدواج، باعث دوری از زنا و محکم شدن ریشه های ایمان است. رسول اکرم(ص) فرموده است: ای جوان! ازدواج کن و از زنا بپرهیز که زنا، ریشه های ایمان را از دلت برمی کند.

لقمه حلال و تاثیر آن در تربیت فرزند

از جمله آثار شگفت این عالم، اثر غذای حلال و حرام بر زندگی انسانهاست. در مورد غذایی که مورد استفاده قرار می گیرد، باید دو پاکی رعایت شود: پاکی ظاهری و پاکی باطنی. اگر ظاهر غذایی آلوده باشد، جسم را به بیماری می کشاند و وقتی باطن غذا آلوده شد، باعث کدورت و آلودگی باطن انسان می‌شود.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه محمد شیرازی با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضاء شده ۵۶۲۶۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ دفترخانه ۲۰۳ تهران و درخواست وارده ۰۰۶۳۷۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۲ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت را نموده است مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد

نام و نام خانوادگی مالک: محمد / شیرازی فرزند یدالله

شماره پلاک ثبتی: ۱۷۲۰۶ فرعی از ۴۹ اصلی

یک قطعه آپارتمان وضعیت خاص طلق به پلاک ثبتی ۱۷۲۰۶ فرعی از ۴۹ اصلی: مفروز و مجزا شده از ۳۷۲ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۱ در طبقه همکف و واقع در بخش ۱۱ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک لویزان تهران استان تهران به مساحت ۸۷/۴۷ متر مربع متن ملک که مقدار ۱/۹۵ متر مربع آن بالکن است انباری قطعه ۱ به مساحت ۶/۸۱ به حدود اربعه شمالا دیوار به پر عرصه شرقا دیوار مشترک با انباری مجاور جنوبا اول در و دیوار به راهرو بین انباریها دوم دیوار مشترک با انباری مجاور غربا دیوار به دیوار قطعه ۱ به پلاک ۱۰۹۰۹ فرعی.

مالکیت محمد / شیرازی فرزند یدالله کد ملی ۰۴۱۰۴۸۹۸۱۶ تاریخ تولد ۱۳۷۵/۰۴/۲۴ صادره از ورامین با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۲۶۰۷۰ تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۱۸۶ شهر تهران استان تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۷۵۱۹۸۱ سری الف سال ۰۰ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۰۲۰۳۰۱۱۵۱۰۲۸۹۰۵ ثبت گردیده است.

حقوق ارتفاقی ملک ندارد

اینک با توجه به اعلام مفقودی سند مالکیت مورد ثبت فوق الذکر و درخواست صدور المثنی آن: مراتب اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی، معامله کرده و این معامله در این آگهی قید نگردیده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارایه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد بازداشت ندارد ۴

۱۳۱۲۲ / م الف — ابوالفضل تربوه — رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لویزان تهران

آگهی فقدان سند مالکیت

خانمها زهرا شاه جعفری و ریحانه شاه جعفری و حورا شاه جعفری با اعلام گم شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضاء شده ذیل شماره ۶۸۷۵ و ۶۸۷۴ و ۶۸۷۶ مورخ ۱۴۰۵/۳/۴ دفتر خانه ۱۲۱۸ تهران طی درخواست وارده ۶۸۳۲ مورخ ۱۴۰۵/۶/۲۲ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت را نموده اند که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱ـ نام و نام خانوادگی مالکین: خانمها زهرا شاه جعفری و ریحانه شاه جعفری و حورا شاه جعفری هر کدام دودانگ مشاع از شش دانگ

۲ـ شماره پلاک ۴۷۷ فرعی از ۲۱۳۸ اصلی واقع در بخش هشت تهران

۳ـ علت گم شدن جابجایی

۴ـ خلاصه وضعیت مالکیت مشخصات ملک

یک قطعه آپارتمان وضعیت خاص طلق با کاربری به پلاک ثبتی ۴۷۷ فرعی از ۲۱۳۸ اصلی، مفروز و مجزا شده از ۴۶ فرعی از اصلی مذکور، قطعه ۶ در طبقه ۲ و واقع در بخش ۰۴ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک مولوی تهران استان تهران به مساحت ۸۲/۵۸ متر مربع متن ملک، توضیحات ملک

به حدود شمالا اول دیوار مشترک با آپارتمان مجاور دوم در دو قسمت که قسمت اول شرقی است در و دیوار است به راه پله شرقا دیوار و پنجره به فضای کوچه جنوبا در سه قسمت (اول و سوم دیوار مشترک باخانه پلاک جز ۲۱۳۸) دوم نیز در سه قسمت که اول غربی و سوم شرقی است دیوار و پنجره به هواکش غربا دیوار و پنجره به فضای حیاط مشاعی

مشخصات مالکیت: مالکیت حورا / شاه جعفری فرزند ابوالفضل شماره شناسنامه ۴۵۴۶ تاریخ تولد ۱۳۴۹/۰۴/۱۸ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۵۴۶۴۹۷۷۳ با جز سهم ۲ از کل سهم ۶ بعنوان مالک دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۷۳ تاریخ ۱۳۸۳/۰۲/۲۶ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۸۷۵ شهر تهران استان تهران موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۱۴۳۷۶۳ سری ه سال ۰۰ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۱۲۰۳۰۱۰۴۲۰۱۲۲۰۲ ثبت گردیده است.

مالکیت ریحانه / شاه جعفری فرزند ابوالفضل شماره شناسنامه ۵۳ تاریخ تولد ۱۳۵۰/۰۴/۰۲ صادره از قم دارای شماره ملی ۰۳۸۴۱۳۶۳۷۰ با جز سهم ۲ از کل سهم ۶ بعنوان مالک دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۷۳ تاریخ ۱۳۸۳/۰۲/۲۶ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۸۷۵ شهر تهران استان تهران موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۱۴۳۷۶۲ سری ه سال ۰۰ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۱۲۰۳۰۱۰۴۲۰۱۲۲۰۱ ثبت گردیده است.

مالکیت زهرا / شاه جعفری فرزند ابوالفضل شماره شناسنامه ۶۸۸ تاریخ تولد ۱۳۴۴/۰۲/۰۳ صادره از تهران دارای شماره ملی ۰۰۴۱۲۶۷۹۶۶ با جز سهم ۲ از کل سهم ۶ بعنوان مالک دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۷۳ تاریخ ۱۳۸۳/۰۲/۲۶ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۸۷۵ شهر تهران استان تهران موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۱۴۳۷۶۴ سری ه سال ۰۰ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۱۲۰۳۰۱۰۴۲۰۱۲۲۰۳ ثبت گردیده است.

لذا با توجه به اعلام فقدان سند مالکیت اولیه ملک فوق الذکر اعلام تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارایه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۸

۱۳۱۲۷ / م الف — فاطمه دهقان زاده — سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مولوی تهران

معرفی کتاب

پسر عزیزم، تو اخراجی اثر جوردی سییررا آی فبرا

PDF Compressor Free Version

مادری برای پسر نوجوانش نامه می‌نویسد و خطاب به او می‌گوید: «به دلیل اینکه پسر خوبی نبودی و زیادی ما را اذیت کردی، اخراجی و یک ماه فرصت داری تا محل زندگی دیگری برای خودت پیدا کنی.» این یک خط، داستان کتاب پسر عزیزم تو اخراجی است.

پسری با نام میگل به دلایلی که در کتاب گفته می‌شود از خانه اخراج می‌شود و یک ماه فرصت دارد که وکیل بگیرد و از حق خودش دفاع کند تا به خانه برگردد. هیچ کجای این داستان هم طنز و تخیلی نیست بلکه کاملا همه چیز حقیقت دارد! ولی این باعث نمی‌شود شما در حین خواندن کتاب قهقهه نزنید و به دنیای جالبی که نویسنده به تصویر درآورده آفرین نگویید.

میگل شلخته و بی‌نظم است و نمره‌های افتضاحی می‌گیرد. وقتی مادرش بالاخره نامه‌ی اخراج او را به دستش می‌رساند ابتدا باور نمی‌کند اما درنهایت تصمیم می‌گیرد راهی پیدا کند. مادرش به او یک ماه فرصت می‌دهد. تا اینکه سرانجام آن روز وحشتناک فرا می‌رسد...

نکته‌ای که در این رمان برای نوجوانان جالب است، حق و حقوقی است که وکیل برای میگل (نوجوانان) یادآور می‌شود. همچنین کتابْ، نگاه جالبی به رفتار پدرمادرها دارد و سعی می‌کند ماجرا را از زبان آن‌ها به صورت منصفانه‌ای بازگو کند. اگر نوجوانی در شرف اخراج‌شدن از خانه است یا اینکه این خطر را احساس می‌کند بهتر است داستان پسر عزیزم تو اخراجی را بخواند تا خطر از بیخ گوشش رد بشود. شاید داستان کمی نکات آموزنده هم به نوجوانان یاد دهد که به دردشان می‌خورد (می‌دانم که به نوجوان‌ها نباید نصیحت کرد) اما در این یک مورد خاص ارزشش را دارد. پشیمان نمی‌شوید.

نوجوانان علاقه‌مند به ادبیات داستانی و رمان را به خواندن این اثر جذاب دعوت می‌کنیم.

جوردی سییررا آی فبرا در شهر بارسلون اسپانیا متولد شد و در هشت سالگی استعداد نویسندگی اش را نشان داد. او در دوازده سالگی اولین رمانش را نوشت و اولین کتابش را در ۱۹۷۲ منتشر کرد. او تا به امروز حدود چهارصد کتاب نوشته و بسیاری رد اسپانیا آثار او را خوانده اند و دوستش دارند. جوردی سییررا آی فبرا جایزه‌های ادبی زیادی از جمله جایزه ملی ادبیات وزارت فرهنگ اسپانیا، جایزه ایبرو امریکانو در بخش ادبیات کودک و نوجوان سال ۲۰۱۳ و مدال طلای شایستگی در بخش هنرهای زیبا سال ۲۰۱۷ را دریافت کرده است.

جوردی سییررا آی فبرا در سال ۲۰۰۴ بنیادی به نام خود در بارسلون تاسیس کرد و یک بنیاد کارگاه ادبیات هم در مدیین کلمبیا راه انداخت . در سال ۲۰۱۰ این دو بنیاد جایزه آساهی در بخش ترویج کتاب و کتاب‌خوانی را هم دریافت کرده‌اند.

بخشی از کتاب:

میگل چندبار پلک زد.

بعد یک‌بار دیگر یادداشت را خواند.

آرام‌تر.

برای بارِ سوم هم آن را خواند. نگاهش دوباره



رفت سمت در.

انتظار داشت مادرش را ببیند که دارد از خنده روده‌بُر می‌شود، اما در همچنان بسته بود و او هم همان‌طور تنها، نشسته بود توی اتاقش.

اضطراب عجیبی توی دلش افتاده بود. یک‌جورهایی رنجیده بود.

«مامان؟»

هیچی. سکوت.

از تختش بیرون آمد، جنگلِ لباس‌ها، اسباب‌بازی‌ها و بقیهٔ جک‌وجانورهای اتاق را پشت‌سر گذاشت و به در رسید.

بازش کرد. کسی در راهرو نبود. آن ته، در اتاق کوچک مخصوصِ اتوی لباس‌ها روشنایی دید. رفت آن‌جا.

مادرش در حال اتو کشیدن بود. کوهی از لباس‌های چروک یک‌طرفش بود و طرف دیگر، دو کپه لباسِ حسابی مرتب و اتوزده، دست‌رنج کاری پی‌گیرانه. میگل جلوِ در ایستاد.

مادرش نگاهش هم نکرد.

کمبود ویتامین D تهدیدی خاموش برای سلامت کودکان

کمبود ویتامین D در کودکان، یکی از چالش‌های خاموش اما روبه‌گسترش در سلامت عمومی است که می‌تواند روند طبیعی رشد را مختل کرده و زمینه‌ساز مشکلاتی از جمله ضعف استخوان‌ها، تأخیر در تکامل و افزایش ابتلا به عفونت‌ها شود. به گزارش ایرنا، رشد قدی و استحکام استخوان‌ها از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین در سال‌های اولیه زندگی کودک است. در این میان، ویتامین D نقشی کلیدی و گاه کمتر دیده‌شده دارد، ویتامینی که به‌درستی از آن به عنوان «معمار قد کودک» یاد می‌شود. این ماده حیاتی نه‌تنها در ساخت و استحکام استخوان‌ها مؤثر است، بلکه در عملکرد سیستم ایمنی، سلامت عضلات و حتی پیشگیری از برخی بیماری‌ها نقش دارد. با این حال، کمبود آن در میان کودکان شایع است و در صورت بی‌توجهی می‌تواند پیامدهای جدی برای رشد و سلامت کودک به همراه داشته باشد.

ویتامین D چیست و چرا اهمیت دارد؟

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که بدن برای جذب کلسیم و فسفر به آن نیاز دارد. این دو ماده معدنی برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری هستند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کودک تغذیه مناسبی داشته باشد، بدن نمی‌تواند از این مواد معدنی به‌خوبی استفاده کند و در نتیجه روند رشد طبیعی مختل می‌شود. به گفته نهادهای معتبری مانند سازمان بهداشت جهانی و آکادمی اطفال آمریکا، کمبود ویتامین D یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای در کودکان در سراسر جهان است و می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان (راشیتیسم) شود.

نقش ویتامین D در رشد کودک

ویتامین D در چندین فرآیند حیاتی بدن کودک نقش دارد. مهم‌ترین این نقش‌ها شامل موارد زیر است. تقویت استخوان‌ها، رشد قدی، سلامت دندان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و عملکرد عضلات.

علائم کمبود ویتامین D در کودکان

کمبود ویتامین D ممکن است در ابتدا با علائم خفیف بروز کند، اما با گذشت زمان می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود. برخی از مهم‌ترین نشانه‌ها عبارتند از: تاخیر در رشد و تکامل، تعریق غیرعادی سر، عفونت‌های مکرر، دردهای استخوانی و عضلانی و تغییر شکل استخوان‌ها.

دلایل کمبود ویتامین D

کمبود این ویتامین معمولاً به دلایل متعددی رخ می‌دهد که برخی از آن‌ها به سبک زندگی مدرن مرتبط هستند.

کمبود نور خورشید: مهم‌ترین منبع تولید ویتامین D در بدن، نور مستقیم خورشید است. کودکانی که زمان زیادی را در خانه می‌گذرانند یا کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض کمبود هستند.

رژیم غذایی نامناسب: مصرف ناکافی مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده می‌تواند یکی از دلایل اصلی باشد.

سبک زندگی کم‌تحرک: استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال و کاهش بازی در فضای باز،



میزان دریافت نور خورشید را کاهش می‌دهد.

مشکلات جذب: برخی بیماری‌های روده‌ای که باعث اختلال در جذب مواد غذایی می‌شوند، می‌توانند منجر به کمبود این ویتامین شوند، هرچند این موارد نسبتاً نادر هستند.

راهکارهای جبران کمبود ویتامین D

خوشبختانه کمبود ویتامین D در اغلب موارد قابل پیشگیری و درمان است. برای تأمین این ویتامین، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد.

تغذیه مناسب: مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده توصیه می‌شود. همچنین برخی غلات صبحانه نیز با این ویتامین غنی شده‌اند.

مصرف مکمل‌ها: در بسیاری از موارد، به‌ویژه در نوزادان و کودکان کم‌سن، پزشکان مصرف مکمل ویتامین D را توصیه می‌کنند. این مکمل‌ها باید حتماً تحت نظر پزشک مصرف شوند تا از بروز عوارض ناشی از مصرف بیش از حد جلوگیری شود.

نور خورشید: قرار گرفتن روزانه کودک در معرض نور مستقیم خورشید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه (بسته به شرایط آب‌وهوایی و نوع پوست) می‌تواند به تولید طبیعی این ویتامین کمک کند. البته باید از قرار گرفتن طولانی‌مدت و بدون محافظت در برابر آفتاب خودداری کرد.

پرهیز از مصرف خودسرانه: مصرف بیش از حد ویتامین D می‌تواند منجر به مسمومیت و مشکلاتی مانند افزایش کلسیم خون شود.