



۲

درخشش ووشوکاران لارستانی در مسابقات قهرمانی کشور

۲

جویمی ها منتظر اقدام فرماندار لارستان در راستای حل مشکلات

۵

پنجاه سال توصیه امام خامنه ای به کتاب خوانی!

۸

آماده سازی محوطه اطراف پل های دارالمیزان جهت نصب عرشه پل

ذخیره سازی ۲۰ میلیون متر مکعب آب باران در لارستان ۲۵ طرح در انتظار تأمین بودجه



عکس : آرشیو

صفحه ۲

۲
واکسینه شدن ۵۸۴ راس گاو و گوساله

۲
کارمند دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، برگزیده مسابقات کشوری قرآن کریم

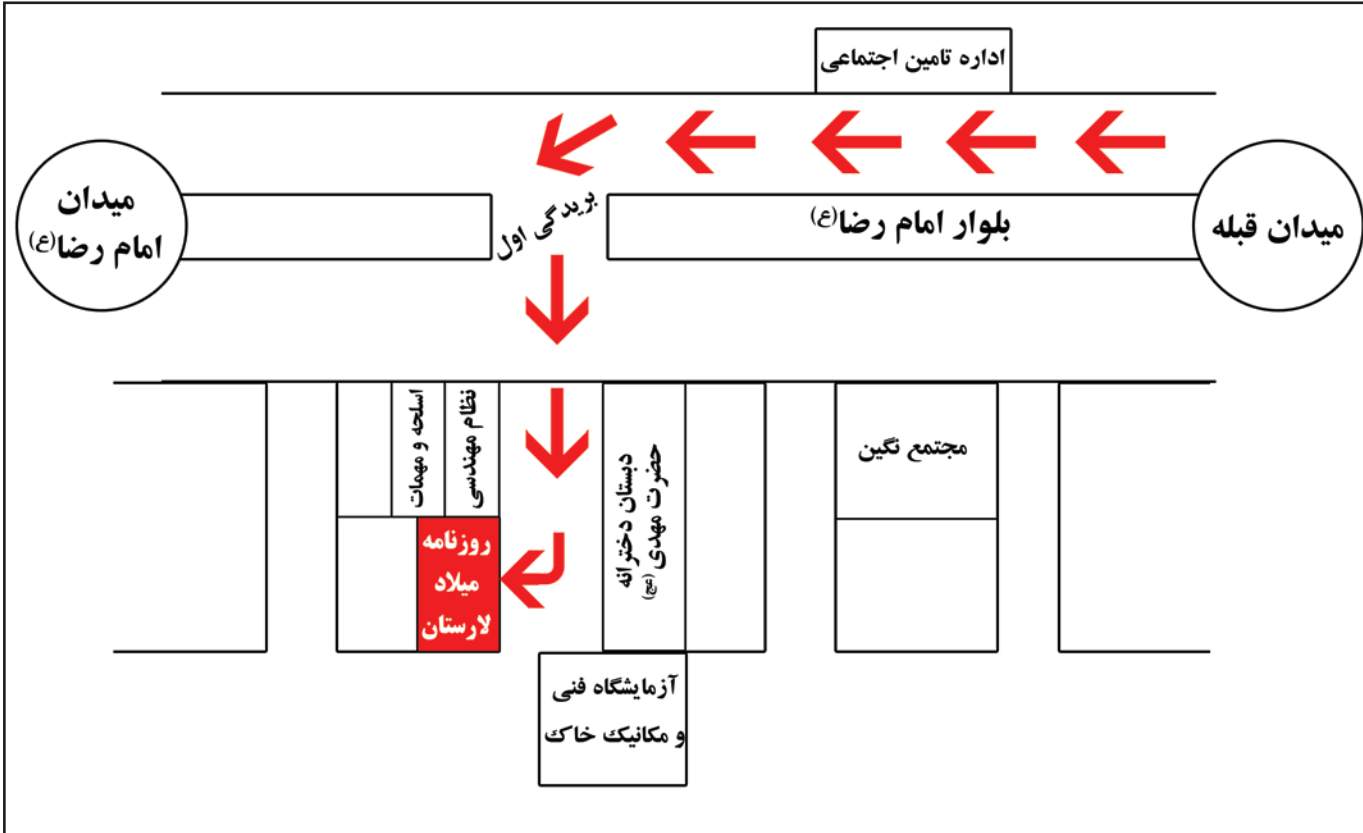
۳
چهار هدف پنهان ترامپ از تحریم نفت ایران

۳
کالای ایرانی، ضامن تثبیت فرهنگ ایرانی^(۱)

۸
رکود دو ساله در آماده سازی زیرساخت های شهرک صنعتی بیرم



قابل توجه والدین و مدیران محترم آموزشگاه ها
با درج عکس و تشویق فرزندان در روزنامه میلاد لارستان، تلاش و پیشرفت تحصیلی آنان را ارج نهید.
شماره های تماس :
۵۲۲۴ ۴۷۷۵
۵۲۲۴ ۳۸۴۴



دفتر روزنامه میلاد لارستان به آدرس :
شهر جدید ، بلوار امام رضا (ع) ،
جنب ساختمان نظام مهندسی ،
فرعی آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک
انتقال یافت
شماره های تماس : ۵۲۲۴۴۷۷۵ - ۵۲۲۴۳۸۴۴

جویمی ها منتظر اقدام فرماندار لارستان در راستای حل مشکلات



به گزارش میلاد لارستان، اولین جلسه شورای اداری بخش جویم در سال ۹۸ با حضور معاونت استاندار و فرماندار ویژه لارستان و جمعی از مسئولین در سالن جلسات اداره آموزش و پرورش بخش جویم برگزار و مشکلات مختلف با نماینده عالی دولت در لارستان مورد بحث قرار گرفت.

در ابتدای جلسه، حجت الاسلام احمدی امام جمعه جویم در سخنانی مشکلات بخش کهن جویم را مطرح و اظهار داشت: یکی از مشکلات اصلی این بخش تاخیر در احداث بیمارستان می باشد که به یک معضل تبدیل شده، پس بایستی با همت و توجه خاص مسئولین مربوطه پیگیری گردد و تنها راه برون رفت از مشکلات، تعامل بین مسئولین و ادارات می باشد.

داود شفیعی بخشدار جویم و یحیی عبدالله زاده ریاست شورای اسلامی جویم نیز در خصوص مشکلات آب شرب روستاها، معادن سنگ و اشتغالزایی، تجهیزات ورزشی و زمین چمن ورزشگاه جویم میراث فرهنگی، بیمارستان، ایجاد شهرک پروژه هایی که در شهرستان قابل

صنعتی، روشنایی، مرمت و تکمیل گلزار شهدا و شهدای گمنام شهر جویم، پیگیری اسناد اراضی، واگذاری زمین به جوانان و رودخانه های فصلی، مسائلی را مطرح نمودند. مسئول درمانگاه جویم، نیز در خصوص مشکلات تجهیزات درمانی عالی دولت در لارستان مورد بحث قرار گرفت. آموزش و پرورش جویم نیز مسئله سالن های ورزشی فرهنگیان را مورد بحث قرار دادند. جمعی از دهیاران و شورایاهای روستاهای بخش نیز، مباحثی همچون لزوم احداث مجتمع دامی در روستاها جهت اشتغال، آب شرب و مشاغل خانگی را مطرح نمودند.

آموزش و پرورش جویم نیز مسئله سالن های ورزشی فرهنگیان را مورد بحث قرار دادند. جمعی از دهیاران و شورایاهای روستاهای بخش نیز، مباحثی همچون لزوم احداث مجتمع دامی در روستاها جهت اشتغال، آب شرب و مشاغل خانگی را مطرح نمودند.

سپس، جلیل حسینی معاونت استاندار و فرماندار ویژه لارستان ضمن تشکر از مسئولین به ویژه امام جمعه، شورای اسلامی شهر، دهیاران و شورایاهای روستایی به جهت پیگیری مسائل و مشکلات شهر و بخش با توجه به وضعیت اقتصادی کشور بیان داشت: واقعیت امر این است که اعتبارات ما یک حد و مرز و محدودیت هایی دارد، بنابراین پروژه هایی که در شهرستان قابل

پیگیری است قطعاً بررسی خواهد شد و تا جایی که بتوانیم دست از تلاش و پیگیری برنخواهیم داشت و بایستی سیستم چنان طراحی داشته باشد تا در راستای وضعیت معیشتی مردم، دستگاه های حمایتی و خدماتی تقویت گردد.

وی در ادامه افزود: بایستی موضوعات مطرح شده و نیازها به صورت دسته بندی و در کنار آن بر اساس اولویت پیگیری بخشداری و برگزاری جلسات با وجود دستگاه های اداری و حضور در بخش، هماهنگی صورت گیرد و مباحثی که باید از طریق استان پیگیری شود نیز طی مکاتبه با معاونت عمرانی و یا شخص

همکار خوبان در این خصوص، به دست آمده است و افتخار می کنیم همکاری داریم که منور به نور قرآن کریم هستند و باعث درخشش خود و دانشگاه در سطح استان و کشور شده اند.

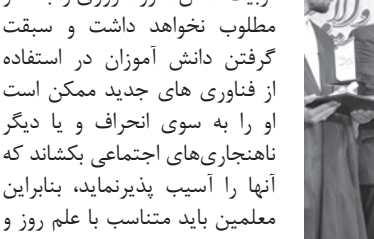
وی افزود: این مریی دلسوز، مایه مباهات و برکت برای دانشگاه و مرکز سمای لارستان است و امیدوارم موفقیت های این مریی شایسته ادامه داشته و در تربیت نسل چهارم انقلاب موفق و پیروز باشد.

کارمند دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، برگزیده مسابقات کشوری قرآن کریم



خبرنگار - آرزو جهان پیمان

تجلیل از معلمین و فرهنگیان نمونه بخش جویم



روز مهجرت کند، امکان تعلیم و تربیت دانش آموز امروزی را به نحو مطلوب نخواهد داشت و سبقت گرفتن دانش آموزان در استفاده از فناوری های جدید ممکن است او را به سوی انحراف و یا دیگر ناهنجاری های اجتماعی بکشد که آنها را آسیب پذیر نماید، بنابراین معلمین باید متناسب با علم روز و متناسب با وضعیت جامعه ای که در آن زندگی می کنیم و متناسب دو پیشرفت علم و تکنولوژی روز حرکت کنند تا بتوانند نونهالان و نوجوانان و جوانان امروزی به نحو مطلوب و شایسته تری تربیت کنند. البته این مهم، صرفاً معطوف به معلمین تنها نمی شود، بلکه باید متولیان امور آموزشی این بستر را در آن نیز زمانی، رئیس اداره آموزش و پرورش بخش جویم نیز به ایراد سخن پرداخت.

پیش از این نیز زمانی، رئیس اداره آموزش و پرورش بخش جویم نیز به ایراد سخن پرداخت.

در آن زندگی می کنیم و متناسب دو پیشرفت علم و تکنولوژی روز حرکت کنند تا بتوانند نونهالان و نوجوانان و جوانان امروزی به نحو مطلوب و شایسته تری تربیت کنند. البته این مهم، صرفاً معطوف به معلمین تنها نمی شود، بلکه باید متولیان امور آموزشی این بستر را در آن نیز زمانی، رئیس اداره آموزش و پرورش بخش جویم نیز به ایراد سخن پرداخت.

پیش از این نیز زمانی، رئیس اداره آموزش و پرورش بخش جویم نیز به ایراد سخن پرداخت.

در آن زندگی می کنیم و متناسب دو پیشرفت علم و تکنولوژی روز حرکت کنند تا بتوانند نونهالان و نوجوانان و جوانان امروزی به نحو مطلوب و شایسته تری تربیت کنند. البته این مهم، صرفاً معطوف به معلمین تنها نمی شود، بلکه باید متولیان امور آموزشی این بستر را در آن نیز زمانی، رئیس اداره آموزش و پرورش بخش جویم نیز به ایراد سخن پرداخت.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار آنرا، در مسابقات کشوری قرآن کریم که در شهرستان شوشتر استان خوزستان برگزار شد، مرضیه اقتصادی فرد کارمند سمای دانشگاه آزاد اسلامی لارستان موفق به کسب مقام سوم در رشته ترتیل این دوره از مسابقات شد.

دکتر مهدی زارع رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، گفت: کسب مقام سوم قرآن کریم یکی از افتخارات دانشگاه آزاد اسلامی لارستان است و با تکیه و توجه به کلام وحی و تلاش

رشد و توسعه را فراهم می کنند. وی با تأکید بر اینکه معلمین کسانی هستند که حال و آینده جامعه ما در دستان آنهاست؛ ادامه داد: همه می دانیم که معلمان هستند که پزشک، مهندس، استاد، دانشمند و همه فعالان اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، امنیتی، فرهنگی و غیره و همه کسانی که در آینده این کشور را می چرخانند و هر جامعه ای را مدیریت کنند، را تربیت می کنند.

فرماندار ویژه لارستان، با اشاره به اینکه اگر معلمین با انگیزه و با توانمندی خوب و با انرژی رو به جلو حرکت کنند، یقیناً آینده کشور نیز تضمین شده خواهد بود، اظهار کرد: معلمین باید توسط وزارت مربوطه و مسئولین استانی و شهرستانی و بخشی مورد حمایت قرار گیرند و بایستی زمینه های برای شان فراهم شود که هم توان، و هم تمایل داشته باشند، یعنی وجود توان و تمایل در کنار هم خلاقیت می سازد، بازدهی

رشد و توسعه را فراهم می کنند. وی با تأکید بر اینکه معلمین کسانی هستند که حال و آینده جامعه ما در دستان آنهاست؛ ادامه داد: همه می دانیم که معلمان هستند که پزشک، مهندس، استاد، دانشمند و همه فعالان اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، امنیتی، فرهنگی و غیره و همه کسانی که در آینده این کشور را می چرخانند و هر جامعه ای را مدیریت کنند، را تربیت می کنند.

فرماندار ویژه لارستان، با اشاره به اینکه اگر معلمین با انگیزه و با توانمندی خوب و با انرژی رو به جلو حرکت کنند، یقیناً آینده کشور نیز تضمین شده خواهد بود، اظهار کرد: معلمین باید توسط وزارت مربوطه و مسئولین استانی و شهرستانی و بخشی مورد حمایت قرار گیرند و بایستی زمینه های برای شان فراهم شود که هم توان، و هم تمایل داشته باشند، یعنی وجود توان و تمایل در کنار هم خلاقیت می سازد، بازدهی

برگزاری کارگاه دانش افزایی مربیان هندبال

استان فارس در لار



به گزارش میلاد لارستان، علیرضا غلامیان به عنوان رئیس جدید هیأت بسکتبال لارستان انتخاب شد.

به گزارش میلاد لارستان، به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، دوره دایوری درجه سه هندبال با حضور ۴۵ نفر از شهرستان های شیراز، فیروزآباد، لارستان، کازرون و جهرم در سالن هندبال مرحوم رزمیوش لار برگزار شد و آقایان و بانوان شرکت کننده با اصول اولیه بدنسازی و دفاع و حمله در هندبال و تاکتیک های تیمی آشنا شدند.

وی با بیان اینکه این کارگاه دانش افزایی زیر نظر محمود متین مریی تیم ملی هندبال نونهالان ایران برگزار شد، ادامه داد: در پایان کارگاه دانش افزایی مربیان پایه استان فارس، از سوی هیأت هندبال لارستان و مدرس این دوره به شرکت کنندگان گواهی اهدا شد.

علیرضا غلامیان رئیس هیأت بسکتبال لارستان شد



در نشست با جامعه بسکتبال لارستان علیرضا غلامیان به عنوان رئیس جدید هیأت بسکتبال لارستان انتخاب شد.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، محمدحسن طیبی در نشست با جامعه بسکتبال لارستان که به منظور معرفی رئیس جدید هیأت برگزار شد، ایجاد همدلی و تعامل را مهم ترین موضوع برای پیشرفت ورزش بسکتبال در این شهرستان دانست.

وی به گستردگی رشته بسکتبال در

درخشش ووشوکاران لارستانی در مسابقات قهرمانی کشور



رئیس هیأت ووشو لارستان، در گفت و گو با روابط عمومی اداره ورزش و جوانان، اظهار داشت: ووشوکاران لارستانی در مسابقات قهرمانی کشور موفق به کسب دو مدال طلا و یک برنز شدند.

در این دوره از مسابقات، محمد محمودی بختیاری و علیرضا بلوچی از تیم شهرداری جویم مدال طلا و علیزاده سنی نونهالان را از آن خود کردند و عرشیا آزادی خواه دولت آبادی دیگر ووشو کار جویمی بر سکوی سوم رده سنی نوجوانان ایستاد و مدال برنز را بر گردن آویخت.

فرزاد شریفی، با اشاره به اینکه این پیکارها به مدت دو روز در سالن ورزشی شهید ابوالفتحی شیراز برگزار شد، اظهار داشت:

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی سازمان ملی زمین و مسکن با تسلیم دو برگ استفساردهی مدعی است یک جلد سند مالکیت پلاک ۱۴۰۰۹۳۱۵۰ واقع در بخش ۱۸ فارس لار قطعه ۲ که ذیل ثبت ۵۳۹۱۲ صفحه ۳۸۲ دفتر ۳۴۹ بنام نامبرده صادر و تسلیم گردیده و به علت سهل انگاری مفقود گردیده. لذا برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مراتب فقدان سند مالکیت یک نوبت در نشریه میلاد لارستان منتشر می گردد. هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ نشر آگهی به ثبت اسناد لارستان مراجعه و واخواهی خویش را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. در غیر این صورت پس از سپری شدن مدت مذکور و عدم مراجعه و یا ارسال سند مالکیت برابر مقررات نسبت به تنظیم و صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۲/۱۷

شمسعی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۱۹۲

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی سازمان ملی زمین و مسکن با تسلیم دو برگ استفساردهی مدعی است یک جلد سند مالکیت پلاک ۱۴۰۰۹۳۲۷۰ واقع در بخش ۱۸ فارس لار قطعه ۲ که ذیل ثبت ۴۳۹۵۹ صفحه ۴۱۴ دفتر ۳۰۰ بنام نامبرده صادر و تسلیم گردیده و به علت سهل انگاری مفقود گردیده. لذا برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مراتب فقدان سند مالکیت یک نوبت در نشریه میلاد لارستان منتشر می گردد. هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ نشر آگهی به ثبت اسناد لارستان مراجعه و واخواهی خویش را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید. در غیر این صورت پس از سپری شدن مدت مذکور و عدم مراجعه و یا ارسال سند مالکیت برابر مقررات نسبت به تنظیم و صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۲/۱۷

شمسعی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۱۹۱

کشف احشام میلیاردی قاچاق در خنج

به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه خبری پلیس، سرهنگ کرمانت کریمی، فرمانده انتظامی خنج، گفت: در راستای برخورد قاطع با قاچاقچیان، مأموران انتظامی این شهرستان هنگام گشت زنی در محور خنج - لارستان به یک دستگاه کامیون حامل ۵۵ رأس دام (گوسفند) قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون ریال مظنون و آن را متوقف کردند. در این خصوص یک نفر دستگیر شد.

سقوط کودک چهار ساله در سد کرمستنج

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی جمعیت هلال احمر لارستان، طی اعلام حادثه از مرکز کنترل اوزانس ۱۱۵ لارستان مبنی بر سقوط کودک چهار ساله در دریاچه سد روستای کرمستنج، پس از هماهنگی های لازم دو تیم عملیاتی شعبه ویژه لارستان به محل حادثه اعزام و به محض رسیدن به محل، عملیات جستجو شروع شد، متأسفانه پس از جستجوی پنج ساعته پیکر بی جان کودک پیدا شد.

جزء خوانی رمضانی قرآن در امامزاده میر علی بن الحسین (ع)

به گزارش میلاد لارستان، همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان براساس روال هر ساله برنامه جزء خوانی قرآن کریم در استان مقدس امامزاده میرعلی بن الحسین (ع) به صورت روزانه برگزار می شود.

این محفل از روز نخست ماه مبارک رمضان با حضور قاریان برجسته هر روز پس از نماز ظهر و عصر و همچنین شب ها از ساعت ۲۱ در شبستان حرم مطهر برگزار می شود.

در راستای اجرای برنامه های فرهنگی و مذهبی در حرم مطهر امامزاده میرعلی بن الحسین (ع) سخنرانی های مذهبی نیز در شبهای مبارک ماه رمضان ترتیب داده شده است.

گفتنی است؛ در طول ماه مبارک رمضان، نمازهای یومیه صبح، ظهر و مغرب به صورت جماعت در جوار حرم مطهر برگزار خواهد شد.

واکسینه شدن ۵۸۴ راس گاو و گوساله



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره دامپزشکی شهرستان لارستان، در فروردین و اردیبهشت ماه سال جاری تعداد ۵۸۴ راس گاو و گوساله علیه بیماری لمبی اسکین واکسینه شدند. دکتر سروش اسدی رئیس اداره دامپزشکی لارستان با اعلام این خبر افزود: بیماری لمبی اسکین یک بیماری ویروسی در گاو و گوساله است و این رابطه چون تب-کم-آنشهایی-تاول های پوستی، ورم دست و پا و انگش همراه است که اداره دامپزشکی لارستان به صورت کاملاً رایگان علیه این بیماری مایه کوبی نمود.

در این رابطه دکتر نوری مسئول پست دامپزشکی بخش اوز اظهار داشت: عامل انتقال این بیماری ویروسی، برخی حشرات پروازی نظیر پشه ها و مگس های خونخوار هستند، لذا سمپاشی جایگاههای نگهداری دامها در کنار مبارزه با کوبی، نقش بسزایی در جلوگیری از انتشار این بیماری دارد.

لازم به ذکر است این بیماری به انسان سرایت نمی کند اما سبب خسارات اقتصادی بالایی در دامپروری می شود.

آغاز برداشت غلات از پنج هزار هکتار مزارع جویم



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگاری صدا و سیما، رئیس جهاد کشاورزی جویم گفت: کار برداشت محصول جو، گندم و کلزا از ۵ هزار و ۴۱۵ هکتار از اراضی زراعی آبی و دیم این بخش آغاز شد. اولادحسین، افزود: پیش بینی می شود در مجموع زراعت های آبی و دیم بیش از ۲۰ هزار تن محصول برداشت و به مراکز خرید ارسال شود که نسبت به سال گذشته ۲۰ درصد افزایش دارد.



۵۲۲۴۴۷۷۵
۵۲۲۴۳۸۴۴

یک روزنامه عربی نوشت، بر خلاف چیزی که رئیس‌جمهور آمریکا درباره اهداف تحریم نفتی کامل ایران به زبان می‌آورد، اهداف پنهانی این اقدام ضد ایرانی برای واشنگتن اهمیت بیشتری دارد.

وبگاه خبری «العربی‌الجدید» در گزارشی با عنوان «چهار هدف پشت پرده تحریم کامل صادرات نفت ایران» نوشت: در میان اطلاعات فراوان درباره پیامدهای تصمیم ایالات متحده برای متوقف کردن صادرات نفت ایران، سوالاتی در مورد اهداف آمریکا برای تشدید تحریم نفتی علیه ایران که اعلام کرد، وجود دارد.

در مقدمه این یادداشت آمده است: دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا هدف کشورش از لغو معافیت تحریم نفتی ایران را نابودی اقتصاد ایران و وادار کردن آن به پذیرفتن مذاکره مجدد بر سر توافق هسته‌ای با گروه ۵+۱ طبق شروط آمریکا و نه شروط ایران اعلام کرده است. «آمریکا همچینن می‌گوید که می‌خواهد با بی‌ارزش کردن واحد پول ایران و ایجاد تورم، گرانی و گر سنگی در ایران رژیم فعلی این کشور را ساقط کند؛ اهدافی را که رئیس‌جمهور آمریکا هنگام خروج از توافق هسته‌ای بیان کرد.»
العربی‌الجدید نوشت: دولت آمریکا و متحدش نتانیاهو اندیشدار دارند که این هدف را به دست آورند؛ چرا که با فقدان درآمد نفتی که ادعا می‌شود[مهمترین ستون اقتصاد ایران است، تاثیر منفی زیادی بر شهروندان ایرانی خواهد گذاشت. پس از اعمال تحریم‌های مالی در سال گذشته، ارزش پول ایران به ۱۵۰ ریال در برابر دلار فرو ریخت و تهران و شهرهای بزرگ نیز به دلیل قیمت‌های بالای تقریباً یک ماهه اعتراض‌گسترده ای را تجربه کردند.

هدف اول؛ ارتقاء نفت شل



نویسنده تصریح کرد: اما اهداف دیگری نیز وجود دارد. به گفته تحلیلگران بین‌المللی آمریکا می‌خواهد به نفع حوزه نفت شل خود عمل کند؛ زیرا تولید نفت شل آمریکا در حال بهبود بوده و در جستجوی بازارهای صادرات بخصوص در بازارهای آسیاست که در مقایسه با بازارهای اروپایی از رشد سریع‌تری برخوردار است، بنابراین، ترامپ می‌خواهد سهم صادرات نفت ایران در آسیا را به خود اختصاص دهد و آنها را به شرکت‌های نفت شل آمریکایی بدهد.

هدف دوم؛ بازی سیاسی با گاز



از جمله اهداف ترامپ، جلوگیری از

چهار هدف پنهان ترامپ از تحریم نفت ایران



را به نفع مذاکرات تجاری خود با چین می‌بیند؛ چون چین کشوری است که نیاز شدیدی به نفت ایران و کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس دارد و همچنین از این طریق آمریکا دیگر متحدانش نظیر ژاپن، کره جنوبی و تایوان هم تحت فشار قرار می‌دهد.

العربی‌الجدید افزود: به گفته تحلیلگران بین‌المللی اما دستیابی به این اهداف راحت نیست، چون تصمیم برای خشکاندن درآمد نفتی ایران می‌تواند به منافع کشورهای اصلی واردکننده نفت خام ایران آسیب بزند. این وبگاه خبری به اظهارات «اسکوت مودیل» کارشناس نفت آمریکا اشاره کرد که در گفت‌وگو با بلومبرگ گفت، کشورهای آسیایی واردکننده نفت از تصمیم آمریکا خشمگین هستند.

العربی‌الجدید افزود: هنوز بازارهای نفت آرام و قیمت‌ها به حدی نگران‌کننده بالا نرفته است، اما تحولات ژئوپلیتیک در ونزوئلا و لیبی و افزایش تنش‌های نظامی در منطقه عربی ممکن است به افزایش قیمت نفت در آینده منجر شوند و منافع بسیاری از کشورهای مصرف‌کننده انرژی در اروپا و آسیا را از بین ببرد.

این وبگاه خبری افزود: ترامپ با این تصمیم خود کشورهای واردکننده بزرگ نفت ایران را در برابر گزینه‌های دشواری قرار می‌دهد؛ چون آن‌ها بر مبنای تصمیمی مغایر با آزادی تجارت و قوانین سازمان تجارت جهانی از خرید نفت ایران محروم می‌شوند آن هم به دلیل اظهارات بریان هوک، مسئول امور ایران در وزارت خارجه آمریکا گفت: این کشورها باید بین واردات نفت ایران یا تجارت با آمریکا یکی را نه هر دو را برگزینند.

العربی‌الجدید نوشت: بنا براین به گفته تحلیلگران، تصمیم آمریکا نه فقط ناقض حق ایران در تجارت است؛ بلکه تعرض به حاکمیت کشورهای همپیمان یا غیرهمپیمان آمریکا در تجارت با هر طرفی است که بخواهند آن هستند چون این حق، مطابق با قوانین آزادی تجارت است که خود آمریکا هم آن را به امضا رسانده است.

این وبگاه خبری افزود: در سطح اوپک، تصمیم ایالات متحده میخی بر تابوت این سازمان نفتی است که بازیچه دست ترامپ شده است؛ کسی که با توجه به منافع خود هر زمان که دوست دارد، آن را حرکت می‌دهد و عربستان سعودی و امارات متحده عربی هم از این فرصت سوء استفاده می‌کنند. «اوپک در حال حاضر باید درخواست ترامپ برای افزایش تولید نفت را پاسخ بدهد چیزی که کاملاً با ادامه کاهش تولید به منظور بالا نگاه داشتن قیمت نفت و کمک به بودجه عربستان و بسیاری از کشورهای اوپک که با مشکلات مالی روبرو هستند کاملاً مغایرت دارد.»

هیچ صاحب فکر و اندیشه ای بدون تاثیرپذیری از دیگران در طول تاریخ وجود نداشته است. شریعتی هم از این قاعده مستثنی نیست. اولین فردی که بر اندیشه او تاثیر گذاشت پدرش بود. کسی که نه شیوه فیلسوفانه و زاهدانه اجداد بلکه شیوه اجتماعی و فکری خاص خودش را داشت. حضور شریعتی در گروه های

انقلابی و سوسیالیستی هم در او موثر بوده است. سفر فرنگ و تحصیل در سوربن و آشنایی با متفکرانی مانند سارتر و ماسینیون و غیره نیز در ساختمان فکری او بی الهی و انسانی را بیابد به شرط که شریعتی را در اندیشه اینکته از صورت یک فرهنگ به شگفتی واداشته و عمیقاً تحت تاثیر قرار داده؛ آموزه های اسلامی است تا جایی که مکتب اهل بیت ع را تنها راه نجات می شمارد؛ و در پاسخ به این پرسش که راه نجات جامعه ایران چیست؟ می گوید: ما تا هنگامی که علی و فاطمه را داریم به هیچ مکتب و ایسمی نیاز نداریم اما باید علی و فاطمه را به مردم بشناسانیم. (اسفندیاری ۱۳۹۰، ص ۱۰)

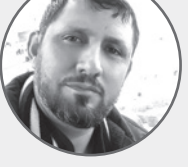
شریعتی می دانست برای مبارزه با فرهنگ و تمدن غرب باید اول ذهنیت های کهنه و مندرس را از فکر و اندیشه جامعه دور سازد و بجای آن نگاهی نو و تاثیرگذار به مردم القا کند سپس با نیروی تجدیده شده ملت در مقابل غرب بایستد؛ او در زمانی که خود هم باور داشت دیگر زمان تولد ایدئولوژی ها نیست، طرح دین ایدئولوژیک و حزب تشیع علوی را علم کرد. او معتقد بود آموزه های دینی که طی چند قرن گذشته به ملت و جوانان القا شده آموزه های فردی و خالی از نگاه اجتماعی بوده و نه تنها توانسته در جامعه تحولی ایجاد کند بلکه به عقب ماندگی آن کمک کرده است. او از بی سامانی فکر اسلامی می نالد: «دست راستی ترین گرایش ها تا دست چپی ترین گرایش ها را می بینیم که الان در اسلام قره قاطی است؛ اسم همه آنها هم اسلام است.» از نظر او دانسته های دینی یک جوان شیمی پاسنگوی حضور موثر و عمل اجتماعی او نیست لذا باید فکری به حال اوضاع تعلیم دینی کرد و آن را متناسب با نیاز روز متحول ساخت و به جامعه و بخصوص جوانان انقلابی تحویل داد. «به نظر من بزرگ ترین و فوری ترین کار، تدوین یک سیمای کامل از ایدئولوژی اسلامی است به همان شکل که برای یک جوان مارکسیست، چهره اعتقادی، وظیفه، مسوولیت و جایگاه طبقاتی اش معلوم

شریعتی و نقد فرهنگ و تمدن غرب (۳)

است.» البته او طرح ایدئولوژی اسلام را در افق تخصصی علمی-فلسفی، کار خود نمی داند اما معتقد است ایدئولوژی اسلام را در حد جوانان می تواند ارائه کند. (باقرزاده ۱۳۸۴، ص ۴۳۱و۴۳۲)

شریعتی معتقد است؛ «انسان از مکاتب غربی مانند سرمایه داری و کمونیسم سرخورده شده و بدنبال معنویت و مذهبی متعالی است.» او اسلام را همان مذهب ایده آلی می داند که انسان سرگشته امروز می تواند در آن تفسیر معنوی جهان و انسان و ارزش های متعالی جهان و ارزش های الهی را بیابد به شرط اینکه از صورت یک فرهنگ قدیمی بصورت یک ایدئولوژی ارائه شود و از جمود و خرافه رها شود. این به آن معناست که انتخاب اول و آخر شریعتی در میان ادیان و مکاتب آن بوده است؛ هرچند نگاه او با نگاه سنتی جامعه به

اسلام تفاوت دارد. شریعتی با این نگاه، به عرصه های تقابل اسلام با ادیان و مکاتب دیگر توجه کرده است. او مقابله اسلام با مسیحیت و ادیان عرفانی شرق را مقابله دینی، با اگزیستانسیالیسم را انسانی و اخلاقی، با لیبرالیسم را تصادم اقتصادی و اجتماعی و بالاخره تقابل با مارکسیسم را در تمام عرصه ها می داند لذا شریعتی رقیب اصلی اسلام را مارکسیسم می شمرد. (م ۲۴، ص ۱۱۹تا۱۲۳) شریعتی تمدن جدید غرب را که تمدن بورژوازی نوین است در ناپود کردن معنویت منحط فنودالی قرون وسطی موفق و در نابودی ارزش های الهی و انسانی، جنایت کاری بزرگ می داند. (م ۲۳، ص ۳۲) از نظر او خطرناک ترین و در ضمن پنهانی ترین و ناشناخته ترین قیافه استعمار غربی امپریالیسم فرهنگی و فکری است که اندیشه و تعصب را از بین برده، طرز برداشت ما را از دین تغییر می دهد تا هجوم اقتصادی و نظامی را بدنبال آورد. (خسروپناه و عبداللهی ۱۳۹۱، ص ۱۸۲) او نظام غرب را فاشیستی می داند. (خسروپناه و عبداللهی ۱۳۹۱، ص ۱۸۲) شریعتی برای عصر جدید، روح جدیدی قائل است که از غرب می آید و نمی تواند مذهب را بعنوان عامل تکامل و ترقی ببپذیرد. آن روح مثل دیگر کالاهای از مظاهر تمدن غرب است. (م ۲۴، ص ۷۵)



ح.توانا



کننده و بهره‌گیری از ظرفیت رسانه‌ها، در فرهنگ اصیل ایرانی رسوخ یافته‌اند. بنابراین همان‌گونه که رهبر فرزانه‌ی انقلاب همواره متذکر شده‌اند، باید این ویروس و این آفت اجتماعی را از میان برداشت تا مردم به عنوان اصلی‌ترین شاگله‌ی حلقه‌ی حمایت از تولید داخلی و حاصل زحمات کارگر ایرانی، نه فقط برای کمک به چرخه اقتصادی کشور و توزیع عادلانه‌ی ثروت‌ها و ایجاد رفاه اجتماعی، کالای داخلی بخرند بلکه این بار داشتن جنس اصیل ایرانی مایه‌ی تفاخرشان باشد نه برندی خارجی که در ور خاود تغییر «سبک زندگی» ایرانی و نفوذ «فرهنگ بیگانه» را برای سلطه‌ای پایدار برایشان تدارک دیده است.

ادامه دارد...

نویسنده: زهرا چیذری

یک خبر چند خط تحلیلی؛ این بار هم نتانیاهو مجبور است در غزه کوتاه بیاید

خبر:

– حاصل آتش بازی متقابل اسرائیل و مقاومت غزه اگرچه حوالی ۱۰ شهید و ۴ کشته از دو طرف و تعداد زیادی مجروح گزارش شده است و در حالی که هر دو طرف آخرین راهکارها را در به تسلیم کشاندن طرف مقابل به کار بسته اند اما به نظر می رسد بازنده این میدان جدید همچنان اسرائیل باشد.

تحلیل:

– درحالی که درگیری های جدید غزه در واکنش به اقدام اسرائیل در به شهادت رساندن فلسطینی ها در راهپیمایی های بازگشت بوده است اما جواب محکم و قاطع مبارزان فلسطینی به این اقدام در قالب ارسال حداقل ۴۵۰ موشک از یک سو اسرائیل را بر آن می دارد تا از این پس در برخورد با راهپیمایان مذکور محتاطانه تر عمل کند و از دیگر سو نسبت به حضور در درگیری هایی که شروع کننده آن است ولی لزوما پایان دهنده به آن نیست دست به عما تر از پیش وارد عمل شود. – در حالی که نبرد در جبهه غزه بسیار شدید گزارش می شود اما نزدیک شدن به ۱۵می (۲۵ اردیبهشت) و برگزاری جشن های موسوم به گرمیاداشت روز نکبت (هفتاد و یکمین سالگرد تاسیس رژیم صهیونیستی) نتانیاهو را وادار خواهد کرد به منظور تامین امنیت این روز از ادامه حملات و گسترش آن دست بردارد. – در حالی که بناسط طی روزهای آینده مسابقات موسوم به «یورو ویژن» در تل آویو برگزار شود جهاد اسلامی تهدید کرده است حملاتش را در صورت اصرار نتانیاهو بر ادامه خونریزی به این شهر خواهد کشاند به نظر می رسد نتانیاهو علی رغم تهدیدات مکرر ترجیح دهد شمله خشم فلسطینیان را با عقب نشینی از مواضع اعلامی اش خاموش کند.

– در کنار موارد پیش گفته به نظر می رسد اعلام رسمی «معامله ترامپ» در بعد از ماه رمضان نیازمند محیطی آرام باشد که ادامه حملات به غزه در تضاد کامل با این مساله می باشد.

– چنانکه رهبر مخالفان اسرائیل «بنی گانتز» گفته است نتانیاهو هیچ سیاستی برای مذاکرات صلح ندارد و این بی سیاستی نتانیاهو باعث تشدید درگیری های شده است. نظر به این مساله و در عین حال با عنایت به اینکه نتانیاهو همچنان درصدد تشکیل کابینه ای ائتلافی است دور از ذهن نیست که این بار نیز مانند مواردی در گذشته با اعلام نمایشی ساختگی دولت حاضر در اسرائیل را پیروز میدان اعلام کند و در سایه وساطت کشورهایی نظیر مصر یکبار دیگر آتش خشم فلسطینیان را در زیر خاکستر توفان مقطعی پنهان کند.

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم زینب نوروزی دارای شماره شناسنامه ۳۱۰۱ متولد ۶۱/۶/۳۰ به شرح دادخواست به شماره بایگانی ۹۸۰۰۶۵ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عبدالحمید کریمی به شناسنامه شماره ۱۸۵۱ در تاریخ ۹۸/۱/۱۶ در اقامتگاه دائمی خود بدردود گفته و ورثه حین‌الوفوت آن مرحوم – مرحومه عبارتند از:

۱- اصغر کریمی ت ت ۶۷/۷/۱ ک.م
۲۴۵۲۱۶۳۲۹۲ صادره از حوزه فیروزآباد
۲-سعید کریمی ت ت ۸۲/۱۰/۱۹ ک.م
۲۴۴۰۶۴۵۰۶۰ صادره از حوزه فیروزآباد
۳-الهام کریمی ت ت ۶۹/۵/۱۶ ک.م
۲۴۴۰۱۰۷۵۲۲ صادره از حوزه فیروزآباد
۴-لیلا کریمی ت ت ۷۱/۶/۱۷ ک.م
۲۴۴۰۲۳۱۶۳ صادره از حوزه فیروزآباد
۵-ترانه کریمی ت ت ۸۶/۶/۱۳ ک.م
۲۴۴۰۷۴۹۵۵۹ صادره از حوزه فیروزآباد
۶-فاطمه کریمی ت ت ۹۰/۱/۲۳ ک.م
۲۴۴۰۸۳۶۱۳ صادره از حوزه فیروزآباد

فرزندان متوفی

۷-فرخ‌ناز کریمی ش ش ۱۰۶۲ ت ت
۲۴۵۰۲۱۲۷۵۲ ک.م ۲۴۵۰۲۱۲۷۵۲ صادره

از حوزه فیروزآباد مادر متوفی

۸-الیاس کریمی ش ش ۷۴ ت ت
۱۶/۱۲/۱۲ ک.م ۲۴۵۱۵۴۹۷۶۹ صادره

از حوزه فیروزآباد پدر متوفی

۹-زینب نوروزی ش ش ۳۱۰۱ ت ت
۶۱/۶/۳۰ ک.م ۲۴۵۰۲۳۳۴۰۷ صادره

از حوزه فیروزآباد همسر متوفی ولا غیر...
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه‌ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

رئیس شعبه سوم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد
م/الف/ ۱۷

ویژگی های افراد منزوی



یک روانپزشک با اشاره به اختلال شخصیت دوری گزین، مبتلایان به این اختلال را افرادی عنوان کرد که به دلیل ترس از طرد شدن، روابط اجتماعی کمی داشته و منزوی می‌شوند.

مبتلایان به اختلال شخصیت دوری گزین معمولاً با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنند و ترجیح می‌دهند کمتر وارد گفت‌وگو شوند. این افراد مشاغلی را انتخاب می‌کنند که فردی است و نیاز به همکاری جمعی و تعاملات اجتماعی کمی داشته باشد.

مبتلایان به اختلال شخصیت دوری گزین اهل معاشرت نیستند و کمتر در جمع‌ها حاضر می‌شوند. آنها دوستان زیادی ندارند و در جلسات اولی که وارد محلی شوند به سختی ارتباط برقرار می‌کنند. هر چند آنها می‌توانند در کارهایشان تمرکز کنند و آن‌ها را پیش ببرند ولی در تعاملاتشان دچار مشکل می‌شوند.

این افراد در ادامه این اختلال، علامتی از افسردگی را بروز می‌دهند اما زمانی این مشکل اختلال محسوب می‌شود که منجر به افت عملکرد در فرد شود.

همان‌طور که اشاره شد مبتلایان به اختلال شخصیت دوری گزین مشاغلی را انتخاب می‌کنند که نیاز به تعامل زیاد با افراد دیگر نداشته باشد. مانند مکانیکی که خیلی با مشتری سرو و کار ندارد و فقط وسیله را می‌گیرد و به او بر می‌گرداند.

در سبب شناسایی این اختلال باید گفت برخی ضربه‌های روانی در پیدایش این اختلال موثر است. البته دیدگاه یادگیری می‌گوید فرزندان والدینی که دوری گزین هستند می‌توانند نسبت به تعاملات اجتماعی بی‌اعتماد باشند. احساس بی‌کفایتی و حساسیت نسبت به ارزیابی منفی دیگران از جمله ویژگی‌های مبتلایان به این اختلال است.

مبتلایان پرتوقع و تحریک‌پذیر هستند. روان‌درمانی به صورت احساس اعتماد و اطمینان بیمار نسبت به طردنشدن می‌تواند به فرد کمک کند. همچنین برای کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از این اختلال اضطراب لازم است از داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی بابت تسریع درمان استفاده کرد.

البته باید این اختلال را اختلال شخصیت اسکیزوپنید متفاوت کرد. در اختلال شخصیت اسکیزوپنید فرد مبتلا روابط اجتماعی را بی‌معنی تلقی کرده در حالی که مبتلایان به اختلال شخصیت دوری گزین به دلیل ترس از طرد شدن از برقراری ارتباط اجتماعی می‌ترسند.

- آقای روح‌اله بامداد فرزند حسین که شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده در خواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم حسین بامداد فرزند محمد به شماره ملی ۲۵۱۱۷۶۷۲۲۳ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۹ برودند زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به ۱-روح‌اله بامداد فرزند حسین که م ۲۵۱۰۹۵۱۲۶۲ ت تا ۱۳۵۸/۱۲/۱ صادره از ح ۳ لار ۲- بتول بامداد فرزند حسین که م ۲۵۱۱۸۴۳۸۳ ت تا ۱۳۶۰/۱/۱۱ صادره از ح ۳ لار ۳-حمیده بامداد فرزند حسین که م ۲۵۱۰۹۵۱۹۲۰ ت تا ۱۳۶۲/۱۱/۲۲ صادره از ح ۳ لار ۴-فاطمه بامداد فرزند حسین که م ۲۵۱۲۱۰۳۵۸۷ ت تا ۱۳۶۵/۳/۲۲ صادره از ح ۳ لار ۵-سعیده بامداد فرزند حسین که م ۲۵۱۲۱۰۵۱۷۲ ت تا ۱۳۶۷/۷/۱۱ صادره از ح ۳ لار ۶-ابوالفضل بامداد فرزند حسین که م ۲۵۰۰۲۰۱۰۲۳ ت تا ۱۳۷۰/۱۱/۲۴ صادره از ح ۳ لار ۷-محیوبه بامداد فرزند حسین که م ۶۷۱۰۰۴۲۴۴ ت تا ۱۳۷۳/۶/۱۶ صادره از ح ۳ لار ۸-محمدرضا بامداد فرزند حسین که م ۶۷۱۰۰۵۷۵۵ ت تا ۱۳۸۱/۱۱/۱۴ صادره از ح ۳ لار فرزندان متوفی ۹-علیخا امین فرزند باقر که م ۲۵۱۱۷۷۵۱۳۱ ت تا ۱۳۳۹/۷/۱۱ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی و لاغیر... ۱۰-یک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم م/الف/ ۱۹۰

راه های رسیدن به آرامش ذهن و درون (۲)

لذت بردن از زمان صرف زمان مهم است ، کمی خودخواهانه برای خودتان وقت بگذارید تا خواسته های ثابت زندگی خود را انجام دهید که تعادل در زندگی بسیار مهم است.

لذت بردن از زمان صرف زمان مهم است ، کمی خودخواهانه برای خودتان وقت بگذارید تا خواسته های ثابت زندگی خود را انجام دهید که تعادل در زندگی بسیار مهم است.

لذت بردن از زمان صرف زمان مهم است ، کمی خودخواهانه برای خودتان وقت بگذارید تا خواسته های ثابت زندگی خود را انجام دهید که تعادل در زندگی بسیار مهم است.

لذت بردن از زمان صرف زمان مهم است ، کمی خودخواهانه برای خودتان وقت بگذارید تا خواسته های ثابت زندگی خود را انجام دهید که تعادل در زندگی بسیار مهم است.

روش های کنترل احساسات در محل کار



همه ما با افرادی روبه‌رو شده ایم که کنترل احساساتشان را سر کار از دست می‌دهند، درها را می‌کوبند، سر همکاران یا مشتریان فریاد می‌زنند و چیزهایی می‌گویند که خیلی زود پشیمان می‌شوند. اشخاصی را دیده ایم که در جلسات کاری نمی‌توانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند چون با عقاید و نظراتش مخالفت شده است یا اینکه فرد دیگری را به جای آنها نشانده‌اند.

کمی قدم بزنید تا عصبانیتان فروکش کند طمی یک جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره شما ایراد می‌گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می‌بینید که درصدد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. پنهان‌ای بیاورید و از جلسه بیرون بروید تا بتوانید عصبانیت‌تان را فروکش دهید. اگر برای فروکش کردن خشم‌تان به خود فرصت دهید می‌توانید کنترل احساسات‌تان را دوباره به دست آورید.

قبل از نشان دادن هر گونه واکنش، توضیح بخواهید یا پرسیدن سوال های مختلف وقت را بگذارید. می‌توانید از صحبت های دیگران استفاده کرده و سوالاتی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می‌دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

از قانون ۱۰ ثانیه ای استفاده کنید هیچ عکس العملی نشان ندهید. اگر می‌بینید که در یک جلسه کاری یا پشت تلفن می‌خواهید کنترل خشم‌تان را از دست بدهید، با خود تا ۱۰ بشمارید تا فرزندتان متوفی ولاغیر... اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید زمانی که می‌خواهید کار جدیدی را در



شکست می‌خورند ؛ چگونه می‌توانید از درس هایی که از شکست خود می‌گیرید، مسائل‌تان را بهبود ببخشید؟ نگرش سالم نسبت به شکست، شجاعت را تشویق می‌کند این شما نیستید که شکست می‌خورید، در عوض آن چیزی است که شما سعی کردید انجام دهید شکست می‌خورد بین اینها یک تفاوت بزرگ وجود دارد.

با دیگران ارتباط برقرار کنید: یکی از شادی های واقعی زندگی به اشتراک گذاری زندگی با دیگران و فهمیده شدنتان توسط دیگران است. کمتر احساس تنهایی می‌کنیم و احساس فهمیده شدن یک حس فوق العاده ای از حس خوب را به ما می‌دهد.

کم کردن سرعت: چرا همه چیز باید امروز انجام شود؟ اغلب ما زمانی که نیازی نیست، فشار زیادی را روی خودمان اعمال می‌کنیم. بی صبری خود را به چالش بکشید، توجه داشته باشید و از لحظه هایان لذت ببرید.

اداره انجام دهید، واکنش و عکس‌العمل همکاران‌تان را پیش‌بینی کنید. با این کار می‌توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

خود را برای حفظ آرامش آماده کنید زمانی که می‌خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سوال و انتقادی آماده کنید. با این کار می‌توانید حسین ایبراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید.

قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید هیچ‌گاه به دیگران بی‌احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابره‌های تیره جلوی قضاوت‌مان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدید نظر کنید.

در پایان هر روز خشم‌تان را دور بیندازید یاد بگیرید که با ترک اداره، عصبانیت های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می‌برید. با دوستانتان بیرون بروید، یا تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرس‌تان را از بین بخواهید برد.

برای طغیان های عصبی خود عذرخواهی کنید با وجود اینکه قصد بدی نداشته‌اید، درصدد نیست که جلسات اداری را با عصبانیت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصبانیت‌تان باعث شده که کسی بی‌احترامی کند، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید، فقط گفتن «من رفتار بدی داشته‌ام و عذر می‌خواهم» کافی است تا همه سوء رفتارها از بین برود.

مثل یک مرد رفتار کرده و جلو بروید مدیران خوب با شخصیت های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می‌توانید اجازه بدهید احساسات‌تان بر شما غلبه کند، قضاوت های‌تان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنید. با شناسایی علائم عصبانیت‌تان، می‌توانید آسان‌تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اعتماد به نفس جایگزین کنید و تعادل احساسات‌تان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سالها طول می‌کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه ای کافی است.

آقای بهروز زینلی فرزند حسین که به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم حسین زینلی فرزند محمد به شناسنامه ۱۳۹۸/۱۱/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود روستای چاه‌طوس برودند زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به ۱-بهروز زینلی فرزند حسین ۲-فیروز زینلی فرزند حسین ۳-فاطمه زینلی فرزند حسین ۴-الهام زینلی فرزند حسین ۵-ذاکره زینلی فرزند حسین ۶-راضیه زینلی فرزند حسین فرزندان متوفی ۷-سرور علی‌پور فرزند اکبر ش ش ۳۵ صادره از لرستان ولاغیر... اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/ ۲۸۸

آقای بهروز زینلی فرزند حسین که به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم حسین زینلی فرزند محمد به شناسنامه ۱۳۹۸/۱۱/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود روستای چاه‌طوس برودند زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به ۱-بهروز زینلی فرزند حسین ۲-فیروز زینلی فرزند حسین ۳-فاطمه زینلی فرزند حسین ۴-الهام زینلی فرزند حسین ۵-ذاکره زینلی فرزند حسین ۶-راضیه زینلی فرزند حسین فرزندان متوفی ۷-سرور علی‌پور فرزند اکبر ش ش ۳۵ صادره از لرستان ولاغیر... اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. مهرداد خسروی - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/ ۲۸۸

احساس بی کفایتی و راه‌های مقابله با آن

راه‌های مقابله با احساس بی کفایتی و راه‌های مقابله با آن راه‌های مقابله با احساس بی کفایتی و راه‌های مقابله با آن راه‌های مقابله با احساس بی کفایتی و راه‌های مقابله با آن راه‌های مقابله با احساس بی کفایتی و راه‌های مقابله با آن

عوامل ایجاد احساس بی‌کفایتی بی‌کفایتی در لغت به معنای احساسی است از بی‌عرضگی و نالایی. احساس بی‌کفایتی احساسی درونی است که عامل آن اغلب به کودکانی فرد بازمی‌گردد. وقتی والدین ارزش کودکان را وابسته به عملکرد او می‌دانند زمینه بروز این احساس پدید می‌آید. در این شرایط ذهن کودک احتمالاً عملکردش را معادل دوست داشتنی بودنش می‌پندارد و از آن جایی که کامل و بی‌عیب و نقص بودن برای هر کس میسر نیست چنین فردی مستعد احساس بی‌کفایتی است.

بی‌کفایتی یک احساس است و نه یک واقعیت! بی‌کفایتی یک احساس است و نه یک واقعیت، بنابراین ما می‌توانیم با تغییر در احساسات خود، مثبت بودن و انگیزه دادن به خود و غلبه بر تفکرات منفی و مخرب در احساس بی‌کفایتی نیز تغییر ایجاد کنیم. به همین روال در ذهن و روان خود به دنبال راهی برای تجربه احساسات خوشایندتر و سالم تر باشیم که بتواند ما را رشد دهد و در جهت بهبود قرار بگیریم.

راهکارهای مقابله با احساس بی‌کفایتی - **به افکار تان نظم بدهید** درست فکر کنید کنید و ببینید این احساس بی‌کفایتی ناشی از چیست و یا اگر در مقایسه خود با دیگران احساس بی‌کفایتی می‌کنید، فکر کنید دقیقاً در چه زمینه‌ای نسبت به آن‌ها احساس کمبود می‌کنید. - داشتن مهارت هر مهارتی که هر فردی پیدا می‌کند، در واقع راه ارتباطی خود را با اطرافیان پیدا کرده است و بواسطه مهارت داشتن می‌تواند خود را بیشتر از قبل و بهتر از قبل در شرایط مناسب تری نمایش دهد و این احساس آرامش و بالندگی را تجربه کند. داشتن مهارت و علم و هر چیزی که به صورت تخصصی در فردی رشد پیدا کند و آن را کسب کند، اعتماد به نفس را بالا می‌برد و فرد در انجام عمل مثبتی قرار می‌گیرد.

بودن در رفتار و اعمال مثبت باعث می‌شود خود تحریک و دوست‌داشتن خود به همان میزان کم شود. بنابراین تمام اتفاقات مثبتی که یک فرد برای ابراز وجود خود نیاز دارد، در داشتن یک مهارت نهفته است و می‌تواند دلیلی برای رشد بیشتر و احساس بهتر باشد. - به نمایش مضحکِ «دیگری بودن» پایان دهید زمانی که شما سعی در ظاهرسازی خود، بیشتر و یا حتی خلاف آن چیزی که هستید دارید، در خلوت خود آن فاکتورها در حکم کمبود برای شما ظاهر می‌شود. در صورتی که ممکن اصلاً لزومی به خصوصیا دیگری را داشتن نباشد و شخصیت شما چه بسا محبوب‌تر باشد. اما شما با ظاهرسازی خود

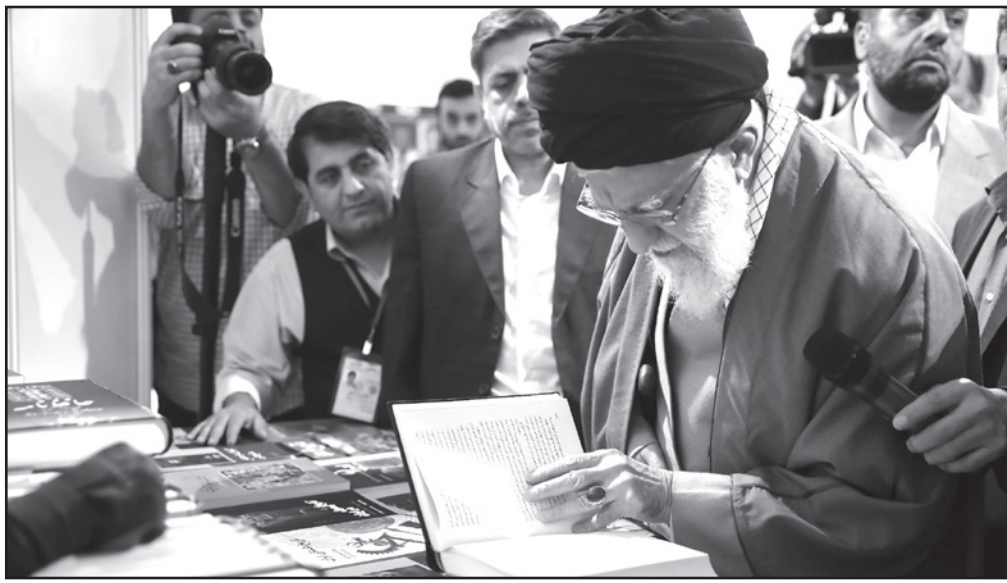
مذهب مساوی با سلامت روان



سبک زندگی افراد با چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنها پیوند می‌خورد. روانشناسی بهداشت در سال های اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مقابله و شیوه های مقابله با ناراحتی های روحی و روانی قائل است و معتقد به ایجاد توانایی های شناختی و رفتارهایی می باشد که فرد مضطرب به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی فشارآور به کار می‌گیرد. در مقابله مذهبی از منابع مذهبی مثل دعا و نیایش و توکل و توسل به خداوند برای مقابله استفاده می‌شود. یافته های اخیر نشان داده اند از آنجایی که این نوع مقابله ها هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند می‌توانند مقابله های بعدی را تسهیل نمایند بنابراین به کارگیری آنها برای اکثر افراد سلامت ساز است. رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارد. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، زیارت وغیره ... می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند. باور به این که خدای هست که موقعیت ها را کنترل می‌کند و ناظر بر عبادت کننده هاست تا حد زیادی اضطراب مرتبط با کاهش می‌دهد به طوری که اغلب افراد مومن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکا و توسل به خداوند اثر موقعیت های غیرقابل کنترل را به طرفی کنترل نمود. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر عبادت کننده



دغدغه حضرت آیت الله خامنه ای درباره کار ترویج کتاب، سبک مطالعه، مطالعه کتاب‌های خوب و ساختن کتابخانه فقط به سال‌های اخیر مربوط نمی‌شود. سوابق، مطالب و مدارکی وجود دارد که ایشان از دهه‌ها پیش به این امور توجه ویژه داشتند.



در یکی از سخنرانی‌های دهه ۴۰ - که اخیراً آماده شده - ایشان به اهمیت مسئله کتاب، به این که چرا جوانان ما کتاب نمی‌خوانند، و به این که عقب ماندگی مردم ما در آن سال‌ها ناشی از همین عدم مطالعه است، می‌پردازند و می‌گویند بصیرت اندک و کمی که در جامعه‌ی آن زمان وجود دارد ناشی از کمبود مطالعه و کمبود کتاب‌های خوب است. این سخنان مربوط به سال ۱۳۴۸ است و ایشان بعد از آن هم دائماً در مطالب مختلف، در کوران مبارزات که بسیاری از مبارزان و حتی اندیشمندان اسلامی در فکر مبارزات سیاسی و اجتماعی بودند، در کنار مسائل مربوط به مبارزات سیاسی، اجتماعی و تبیین مبارزات ائمه‌ی اطهار علیهم السلام برای برپایی حکومت اسلامی، توجه داشتند به این که مردم را به مطالعه و به کتاب‌خوانی تشویق و ترغیب کنند.

من بخشی از این سخنرانی سال ۱۳۴۸ رهبر انقلاب را که در یکی از مساجد انجام شده است، برای شما می‌خوانم. توجه بکنید که حضرت آیت‌الله خامنه‌ای این سخنان را در حالی بیان کرده‌اند که آن سال‌ها، دائماً تحت تعقیب مأموران امنیتی رژیم طاغوت بودند. مرور این چند سطر کمک می‌کند تا اهمیت موضوع مطالعه و کتاب را نزد ایشان بهتر درک کنیم. می‌فرمایند: «مطلبی که من لازم می‌دانم امروز عرض بکنم این است. مقدمه‌ی تمام آرزوهای عالم، مقدمه‌ی تمام رنده‌ها، پیشرفته‌ها، انقلاب‌های عالم

در بیشتر مجالس و بیشتر کسانی که طرف شدن با آن‌ها در طول ایامی که تبلیغ می‌کردم گفتیم این است آقایان سعی کنید خودتان را، فرزندان‌تان را با کتاب خواندن انس دهید. این مسئله خیلی مهم است، از بلاهای بزرگ اجتماع ما یکی این است که دست مردم به طرف کتاب دراز نمی‌شود. اصلاً بلد نیستند کتاب خواندن را. از من می‌پرسد آقا ما می‌خواهیم کتاب بخوانیم چه کار کنیم که کتاب یادمان بماند؟ مطلب در ذهنمان باقی بماند. اصلاً مثل این که یک آمادگی برای کتاب خواندن نیست. اصلاً بلد نیستند کتاب خواندن را. و این بسیار خطاست. خیلی گناه بزرگی است.»

یک اندازه روشن‌بینی عمومی است در سطح تمام طبقات. یک روشن‌بینی لازم است. آقایان! تا ما سر را در گریبان خودمان فرو برده‌ایم، جز منزل و زن و بچه‌مان از جایی خبر نداریم، خیلی زیاد باشد جز پول بازار از جایی اطلاع نداریم. تا وضع این‌چنین است، هیچ گونه امید اصلاحی، امید پیشرفتی، امید کمالی در اجتماع ما نیست. باید یک قدری آگاه شد، باید یک قدری روشن شد، باید از افکار دیگران یک قدری مایه گرفت. باید یک قدری مشق دیگران را خواند. یک قدری از منابع دینی خودمان باید مطلع شد و این مطلب ایجاب می‌کند حرفی را که من در بیشتر منبرها و

پنج‌جاه سال توصیه امام خامنه ای به کتاب‌خوانی!



رهبر انقلاب بعد از این، اشاره می‌کنند به شمارگان کتاب‌ها؛ یعنی در همان سال ۴۸ هم می‌گویند چرا شمارگان کتاب‌ها در حد همین هزار و دو هزار بیشتر نیست و طلب می‌کنند از مخاطبین‌شان، از مردم‌شان، از انقلابیون که خودتان را، فرزندان‌تان را با کتاب خواندن انس دهید. لذا از نظر رهبر انقلاب، توجه به مطالعه و کتاب خواندن برای افزایش درک عمومی، برای افزایش بصیرت عمومی که مقدمه‌ای باشد برای تحول در اجتماع، برای انقلاب اجتماعی، برای دگرگونی در جامعه است و این سخنان از رهبر انقلاب در سال ۱۳۴۸، نشان می‌دهد که از سال‌های دور تا امروز، ایشان همچنان بر مسئله مطالعه، انس با کتاب و کتاب‌خوانی توجه دارند و این مسئله در نظر ایشان اهمیت درجه‌ی اول دارد.

راوی: علیرضا مختارپور؛ معاون نشر موسسه پژوهشی فرهنگی انقلاب اسلامی
انتشار به مناسبت بازدید رهبر انقلاب از نمایشگاه کتاب



گفتگو با دختر سیدحسن نصرالله

در ایران خیلی‌ها من را می‌شناسند، اما در لبنان یک «زینب» معمولی هستم

که من دختر سیدحسن نصرالله، دبیرکل حزب‌الله هستم. من یک «زینب» فارغ از پدرم هستم با اینکه به آن پدر افتخار می‌کنم.

فرصت‌هایی که حزب الله برای زنان ایجاد کرد گفتنی است زنان لبنانی با همکاری کلیه احزاب طرفدار مقاومت لبنان، در رویارویی با تهدیدها و اشغالگری‌های رژیم صهیونیستی، نقش بسزایی در پشتیبانی از نیروهای مقاومت از خود نشان داده‌اند. در دوران اشغال جنوب لبنان توسط رژیم صهیونیستی، «حزب‌الله» و جنبش «امل» از زنان برای رساندن کمک‌های اولیه، اسلحه و وسایل مورد نیاز به رزمندگان کمک می‌گرفتند. از گذشته تاکنون این فعالیت‌ها به‌صورت گسترده از طریق فعالیت‌های دانشجویی یا سازمان جوانان در چارچوب فعالیت‌های احزاب دینی و عقیدتی انجام می‌شود اما «حزب‌الله» در مقایسه با دیگر احزاب لبنانی، فرصت‌های بیشتری را برای حضور زنان در فعالیت‌های سیاسی ایجاد کرده است.

دارد که تک‌فرزندان پسر در حزب‌الله به جبهه اعزام نمی‌شوند اما مادران بسیاری بودند که پیشگام شدند و تنها فرزندان را راهی جبهه کردند. این موضوع به اندازه‌ای جدی بود که در یک مورد، مادری گفته بودند که اگر سیدحسن نصرالله اجازه اعزام تنها فرزندم به جبهه را ندهد در قیامت از او شکایت خواهم کرد. در امت حزب‌الله لبنان، دختران و زنان بودند و هستند که تمایل زیادی به وصلت با مجاهدین و خانواده‌های مجاهد دارند به‌طوری‌که این مسأله در حزب‌الله به یک رسم تبدیل شده است، درحالی‌که فرهنگ کنونی لبنان بسیار متفاوت‌تر از این رسم است که بیش از ۲۰ سال است در حزب‌الله به راه افتاده است؛ البته در آن روزها من خیلی تمایل به چنین وصلتی نداشتم اما در نهایت با فردی از یک خانواده مجاهد وصلت کردم. وی می‌گوید: «ممکن است در سفرم به ایران خیلی‌ها مرا بشناسند اما در لبنان من یک «زینب» معمولی هستم و فقط تعدادی از دوستان بسیار نزدیکم باخبرند

این ارتباط‌گیری‌ها از دیدارهایی که مردم ایران با رهبر انقلاب دارند به مراتب کمتر است.» وی ادامه می‌دهد: «پدر ما به‌شدت اهل مطالعه هستند اما چون ما سال‌هاست که پدر را خیلی دیر به دیر می‌بینیم، نمی‌توانم دقیقاً بگویم او اکنون چه کتابی می‌خواند یا کتب مورد علاقه‌اش چیست. ایشان همواره ما و جوانان و شاگردان‌شان را به مطالعه در حوزه‌های امنیتی، ما پدر را خیلی کم زیارت می‌کنیم و ایشان نیز به همین دلیل کمتر در جامعه حضور پیدا می‌کنند؛ اما در گذشته ایشان علاوه بر حضور مکرر در بین مردم، کلاس‌های اخلاق را برگزار می‌کردند که پایه آن همین مسائل روز اجتماع و مسائل کف جامعه است.»

چهره سیاسی و فرهنگی پدر

با توجه به اینکه وجهه سیدحسن نصرالله در ایران، سیاسی است، این سوال را از او پرسیدیم آیا مردم لبنان نیز از سیدحسن نصرالله چنین تصویری را صرفاً می‌بینند یا خیر که وی در پاسخ به این سوال گفت: «در میان مردم لبنان چهره سیدحسن نصرالله صرفاً یک چهره سیاسی نیست و ایشان در حوزه فرهنگی نیز تأثیرگذاری‌هایی هم دارند اما در چند سال اخیر به‌دلیل موضوعات منطقه‌ای و امنیتی این مسأله کمرنگ شده است. سید درباره مسائل حوزه اجتماعی نکات و توصیه‌هایی را دارند که همواره بازگو می‌کنند.» زینب نصرالله در پاسخ به این سوال که آیا «زینب» به‌واسطه دختر سیدحسن نصرالله بودن احساس مسؤولیت می‌کند یا خیر که می‌گوید جایگاه او طبیعی است و فرقی با افراد دیگر ندارد. زینب در این باره ادامه می‌دهد: «من در تجمعات، گردهمایی‌ها و راهپیمایی‌هایی که به ساختارهای سیاسی ربط دارد، شرکت نمی‌کنم اما هرجایی که حاضر می‌شوم با توجه به نگاه ویژه مردم به خانواده‌ام، صرفاً حواسم را به رفتار و کلامم جمع می‌کنم. اوایل که موضوع مقاومت در لبنان مطرح بود، نقش زنان هم در این موضوع به‌شدت پررنگ بود به‌طوری‌که اگر مردان در خطر بودند، زنان نیز در کنارشان این خطر را حس می‌کردند. بعدتر که وارد فضای اجتماعی شدیم، مادران و زنانی که تربیت‌کننده مجاهدان بودند، نقش‌های اجتماعی را به عهده گرفتند. به‌طور مثال در لبنان قانونی وجود

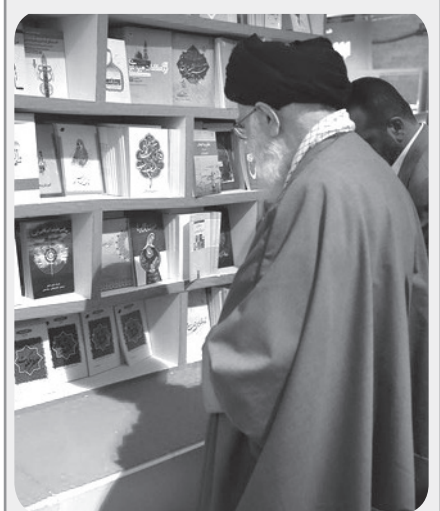
روزنامه «صبح نو» با زینب، دختر سیدحسن نصرالله، دبیرکل حزب‌الله لبنان گفت‌وگویی انجام داده که متن آن به شرح زیر است:

زینت پدر

قرص بود و محکم، کاریزهای خاصی داشت، درست مانند پدرش. به سختی فارسی را صحبت می‌کرد و توجه می‌شد. از زبان ما فقط احوالپرسی را به رسم و رسوم خودمان یاد گرفته بود. سوالات زیادی از او داشتیم؛ از روزهای مقاومت، از لب‌زینب، از مبارزاتی که به چشم دیده و از سختی‌هایی که با تمام وجود لمس کرده است. از روزهای شهادت برادرش سیدهادی، از پیکری که مانند حسین (ع) در دست دشمنان روی نیزه رفت. از همدان‌پنداری او با زینب کبری (ع) و از نقش زنان مقاومت دوشادوش مردان‌شان. به ما فقط نیم‌ساعت وقت داده بودند؛ فاصله نماز مغرب تا شام توانستیم با او دیدار کنیم. همان نیم‌ساعت هم برای ما کافی بود تا بتوانیم حاصل تلاش سال‌ها مجاهدت پدرش را در جنبش‌های مختلف علیه صهیونیسم ببینیم. «زینب» مدت‌ها در تلاش است که نقش زنان را در این جبهه تقویت و به جهان معرفی کند. او در لابه‌لای صحبت‌هایش از نقش زنان سخن می‌گوید؛ «این زنان مقاومت هستند که روحیه شهادت و مجاهدت را در مردان‌شان پرورش می‌دهند.» نخستین سوال را از زینب نصرالله این‌گونه شروع کردیم. در کشور ما حضرت آیت‌الله خامنه‌ای علاوه بر جایگاه سیاسی به‌عنوان رهبر یک کشور، توجه زیادی به مسائل فرهنگی، جوانان و موضوعات مرتبط با سبک زندگی داشته و همواره در سخنرانی‌های خود توصیه‌هایی جدی به جوانان و موضوعات فرهنگی دارند. سوال مشخص ما این است که سیدحسن نصرالله علاوه بر وجهه سیاسی خود، تا چه اندازه به مسائل روز فرهنگی و مسائل مربوط به جوانان توجه دارند و به این عنوان شناخته می‌شوند؟

پس از آنکه مترجم سوال ما را برای او ترجمه کرد؛ در پاسخ به این سوال گفت: «بعد از جنگ ۳۳ روزه با رژیم صهیونیستی، دیدارهای سید با مردم و جوانان خیلی کم شده است اما ایشان سعی می‌کنند در ماه‌های رمضان و دیگر ماه‌های دینی و مناسبات مذهبی، با مردم گفت‌وگوهای تصویری انجام دهند. با این حال

اهمیت کتاب و مطالعه در نگاه مقام معظم رهبری



کتاب مجموعه‌ای است از محصولات یک فکر، یک اندیشه، یک ذوق، یک هنر؛ مجموعه‌ای است از یافته‌های یک یا چند انسان. ما خیلی باید مغفتم بشمریم که از محصول فکر آحاد گوناگون بشر استفاده کنیم؛ این کاری است که کتاب به ما تقدیم میکند، هدیه میکند؛ این هدیه‌ی کتاب به ماست. لذا کتاب یک پدیده و یک موجود ذی‌قیمت است؛ همیشه این‌چنین بوده است، در آینده هم همین‌چنین خواهد بود. لذا است که به کتاب بایستی اهتمام ورزید. مقام معظم رهبری

میلاد لارستان

آگهی می‌پذیرد

شماره تماس: ۵۲۲۴۴۷۷۵

نشانه های بیماری ام اس

علامت چشمی:

مشکل دید می تواند در هر جنس چه مرد و چه زن اتفاق بیفتد. این علامت عبارتند از: دید کم، چه به صورت جزئی و چه به صورت کلی که معمولا در یک چشم اتفاق می افتد- احساس درد هنگام چرخش چشم- دید دو تایی- تاری دید- مشکلات حرکتی چشم- ناراحتی های عمومی چشم و مشکلات بصری تغییرات مثانه و روده هر دو بیماری های نارسایی روده و مثانه به علت بیماری ام اس به طور متناوب اتفاق می افتند. نارسایی در مسیر سیستم عصبی که حرکت ماهیچه های مثانه و روده را کنترل می کنند باعث این مشکل می شوند.

علامت معمول بیماری ام اس در مثانه و روده عبارتند از:

ادرار دردناک- احساس تکرر ادرار- عفونت مثانه- یبوست- اسهال- ادرار یا نشت مدفوع - بی حسی یا درد:

احساس بی حسی، سر بودن یا درد در افرادی که ام اس دارند عادی است. همه معمولا این حس ها را وقت که بر روی یک قسمت از بدنشان لم می دهند احساس کرده اند. باید توجه داشته باشید که ممکن است بی حسی شما همراه با احساس مور مور و درد و سوزش همراه باشد. بر طبق تحقیقات انجام شده بیشتر



به طور کلی نشانه های ام اس برای مردان و زنان مشابه است. اما نشانه ها برای هر فرد متفاوت است می تواند با توجه به موقعیت و وخیم بودن تخریب سلول های عصبی متغیر باشد.

تعدادی از نشانه های رایج بیماری ام اس عبارتند از:

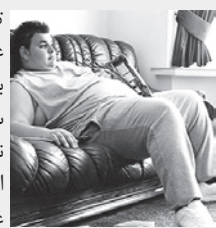
علامت ماهیچه ای در بیماری ام اس، سلول های سیستم ایمنی بدن به سیستم عصبی بدن حمله می کنند. این اتفاق می تواند در مغز، نخاع و یا اعصاب چشم رخ دهد. به عنوان نتیجه، بیماری ام اس می تواند ماهیچه های مرتبط را درگیر کند و مشکلات زیر را ایجاد کند:

- اسپاسم عضلانی
- بی حسی و کرختی
- ایجاد مشکل در تعادل و عدم هماهنگی
- سختی حرکت دادن دست و پا
- عدم تعادل هنگام راه رفتن
- ضعف و خستگی در یک یا هر دو بازو و ران

اشتباهاتی که شما را سریع تر پیر میکند

عدم تحرک

تنبلی از جمله عوامل افزایش سن است. نشستن بیش از حد منجر به غیر فعال شدن ماهیچه های اسکلتی در بخش پایین تنه بدن شما می شود و در این شرایط سوخت و ساز بدن کند می شود. تغییر این وضعیت بسیار ساده است، گاهی اوقات از جای خود بلند شوید. از پشت میز خود بلند شوید و کارهای دارای تحرک را انجام دهید. برای قدم زدن برنامه ریزی داشته باشید و طی تماس های تلفنی خود راه بروید.

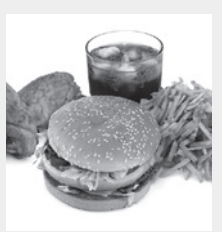


احتمالا همه ما در مورد افرادی با ۹۰ سال سن، شنیده ایم که هنوز می دوند و رانندگی می کنند و همه ما افرادی ۵۰ ساله را می شناسیم که به سختی میتوانند حرکت کنند. ما همگی ماشین های کلاسیکی را دیده ایم که مانند ماشین های جدید کار میکنند و خودروهای جدیدی را دیده ایم که به گونه ای به نظر میرسند که نیاز به بازیافت و احیای آنها داریم.

چه چیزهایی ما را سریعتر پیر میکنند؟

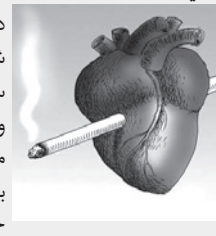
انتخاب غذاهای بد

رژیم غذایی بد و ضعیف یقینا تضمین کننده این است که روند افزایش سن شما سریعتر صورت گیرد. برای محدود نمودن کالری ها و دست یافتن به مواد مغذی بیشتر، باید مواد غذایی تازه بخورید. برای مثال می توان به میوه ها، سبزیجات، غلات، گوشت ها اشاره کرد. شما باید مصرف غذاهای فراوری شده ای که با نمک، قند و افزودنی ها و نگهدارنده هایی که مورد نیاز شما نیستند را محدود کنید.



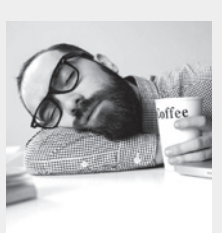
اعتیاد

در صورتی که شما بتوانید از سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر دست بردارید به بدن خود کمک بزرگی کرده اید. این موارد میتوانند آسیب های زیادی به مغز و قلب شما وارد کنند. در صورتی که سیگار کشیدن شما ۱۵ دقیقه طول بکشد منجر به وارد شدن آسیب به DNA شما می شود. همچنین سیگار در طول زندگی عوارض دیگری نیز به جای میگذارد. افرادی که به مقدار زیادی مواد الکلی یا سیگار مصرف میکنند سه برابر بیشتر در معرض خطر مرگ در مقایسه با افرادی هستند که از آنها استفاده نمیکنند.



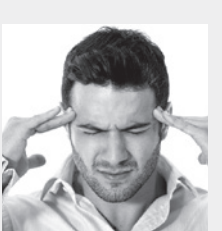
خواب بد و نامناسب

خواب یکی از اجزای بسیار ضروری سلامتی است، شادی است، بنابراین شما نیاز دارید که به اندازه کافی بخوابید. خواب خوب منجر به شارژ شدن مجدد سیستم بدن شما میشود.



استرس

استرس گاهی برای شما خوب است. استرس انگیزه بخش است. کمی تکان خوردن به خاطر استرس باعث میشود تا بدن شما هورمون هایی را مانند آدرنالین ترشح کند. به هرحال استرس میتواند باعث سردرد مکرر ما شود (حتی میگرن) در طول زمان، استرس میتواند منجر به افزایش سن شما شود.



مناسبترین رژیم غذایی برای مبتلایان به آسم

اسیدهای چرب امگا ۶ عمدتاً در روغن های گیاهی (ذرت، سویا، و گل آفتابگردان) یافت می شوند و طبق مطالعات تأثیرات مختلفی بر سلامت دارد، اما دارای پتانسیل تحریک التهاب هم است. محققان عنوان می کنند بهبود رژیم غذایی و آلودگی هوا توأم باهم دارای بیشترین تأثیر بر سلامت افراد مبتلا به آسم است.

علائم آسم ۳ تا ۴ درصد کاهش می یابد. عواملی ناشی از پخت و پز، تمیزکاری در خانه و دود سیگار از جمله آلاینده های فضای بسته برای بروز علائم بیماری آسم است. اسیدهای چرب امگا ۳ که به وفور در ماهی و برخی آجیل ها و دانه ها یافت می شوند به عنوان کاهنده التهاب در بدن معروف هستند.

سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ نظیر روغن سویا و روغن ذرت، علائم بیماری و تأثیرات آلودگی هوا در فضاهای بسته را کاهش دهند. مطالعه نشان داد به ازای مصرف هر گرم امگا ۶ احتمال بروز علائم شدیدتر بیماری آسم در کودکان ۲۹ درصد بیشتر بود. بالعکس به ازای افزایش هر ۰/۱ گرم در مصرف اسیدهای چرب امگا ۳، احتمال بروز



خانواده ها می توانند با افزایش غذای کودکان مبتلا به بیماری اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم آسم و کاهش مصرف مواد خوراکی

چند پیشنهاد برای پیشگیری و کاهش گودی بیش از حد کمر

در حقیقت ستون فقرات توسط تعداد زیادی عضله محافظت می شود که سلامت و تعادل آن ها در سلامت و نرمال بودن حالت ستون فقرات نقش بسیار مهمی ایفا می کند. عدم تعادل در عضلات نام برده یعنی قوی بودن برخی و ضعف یا گرفتگی بعضی دیگر از آن ها موجب پدید آمدن ناهنجاری هایی در شکل کلی ستون فقرات خواهد شد. در این میان نقش عضلات شکمی، بازکننده های مفصل پا به لگن و عضله بزرگ پشت باسن، در ایجاد گودی بیش از حد کمر، پر رنگ تو از سایر عضلات این ناحیه است.

کمر به طور جبرانی دچار انحنای بیش از حد می گردد. چاقی: خصوصاً بزرگی بیش از حد شکم و ضعف عضلات این ناحیه باعث کشیدگی بیش از حد ستون فقرات به سمت جلو و افزایش گودی کمر خواهد شد. -پویک استخوان: با تسهیل تغییر ارتفاع و شکل نرمال مهره ها باعث تغییر انحنای طبیعی ستون فقرات می شود. -در رفتگی تدریجی مهره ها: این حالت اغلب در ناحیه کمر دیده می شود و با لغزش یا جابجایی مهره ها همراه است. این بیماران معمولاً کمر درد، احساس جدا شدگی و لقی کمر، گودی بیش از حد کمر و برجستگی باسن شکایت دارند. -ضعف عضلات شکمی

یکی از شایع ترین اختلالات در انحنای ستون فقرات، گودی بیش از حد کمر است. بسیاری از ما علت کمردردهای خود را گودی بیش از حد کمر می دانیم. در صورتی که ستون فقرات را از نیم رخ نگاه کنید، متوجه وجود یک سری فرورفتگی ها و برجستگی هایی در قسمت های مختلف آن خواهید شد. در حالت طبیعی، فقرات گردن دارای یک انحنای به سمت داخل، فقرات پشتی دارای انحنای به سمت خارج و ناحیه کمر دارای انحنای رو به جلو می باشند.

وجود این انحنای برای ما نقشی بسیار مهم داشته و بسیاری از توانایی های ما در اثر همین برجستگی ها و فرورفتگی ها پدید می آید و اصولاً توانایی ایستادن ما تا حد بسیار زیادی مدیون همین انحنای است. میزان انحنای ستون فقرات در یک ناحیه، بر سایر قسمت ها نیز اثر گذاشته و می تواند آن ها را تغییر دهد. وقتی میزان انحنای کمر به حدی بیشتر از میزان طبیعی آن می رسد برای نامیدن آن اصطلاحاً از کلمه هیپرلوردوزیس (hyperlordosis) یا گودی بیش از حد کمر استفاده می کنیم.

چرا گودی بیش از حد در کمر به وجود می آید؟

در حقیقت ستون فقرات توسط تعداد زیادی عضله محافظت می شود که سلامت و تعادل آن ها در سلامت و نرمال بودن حالت ستون فقرات نقش بسیار مهمی ایفا می کند. عدم تعادل در عضلات نام برده یعنی قوی بودن برخی و ضعف یا گرفتگی بعضی دیگر از آن ها موجب پدید آمدن ناهنجاری هایی در شکل کلی ستون فقرات خواهد شد. در این میان نقش عضلات شکمی، بازکننده های مفصل پا به لگن و عضله بزرگ پشت باسن، در ایجاد گودی بیش از حد کمر، پر رنگ تر از سایر عضلات این ناحیه است.

از جمله علت های اصلی گودی بیش از حد کمر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کنندگی: این بیماری در حقیقت ارثی بوده و با اختلال در رشد و تکامل استخوان ها و نسوج غضروفی همراه است. در این بیماری دست و پاها کوتاه هستند.
- التهاب دیسک کمر
- قوز بیش از حد ناحیه پشت، در این حالت ستون فقرات

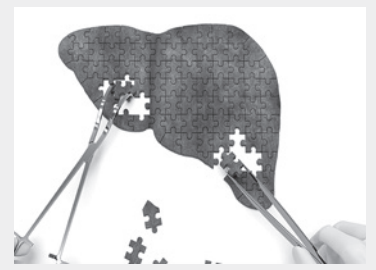


برای درست نشستن، از یک صندلی مناسب بهره بگیرید. این صندلی باید توانایی تغییر ارتفاع را داشته و همچنین پشتی آن نیز بتواند قابل تنظیم باشد تا فشارهای وارده بر ناحیه پشت را کاهش دهد.



نحوه پاکسازی کبد

نیز باعث بالا رفتن سم در بدن می شود. **روغن زیتون:** از تجمع چربی در کبد و افزایش تری گلیسرید (TG) که منجر به کبد چرب می شود جلوگیری می کند. در تحقیقات اخیر خواص مفید روغن زیتون در مبارزه با آسیب های مزمن کبدی اثبات شده است. روغن زیتون دارای اثرات آنتی اکسیدانی است و توانایی تنظیم کار سلول کبد برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن را دارد. **آب لیمو:** آب لیمو نه تنها به سم زدایی کبد، کمک می کند بلکه از سایر اندام های بدن هم مراقبت میکند تا آسیب نبیند. مخلوط یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری آب لیمو با معده خالی قبل از صبحانه توصیه می شود.



وظیفه اصلی کبد از بین بردن مواد سمی موجود در خون و همچنین سوخت و ساز و هضم بهتر غذاست. مشخصه غذایی که سرشار از غذاهای چرب، شکر تصفیه شده، افزودنی ها و استفاده بیش از حد از الکل به کبد بسیار آسیب می رسانند و بخاطر همین کبد نمیتواند کار خود را بخوبی انجام دهد. بسیاری از داروهای مختلف

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای روح اله بامداد فرزند حسین به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم حسین بامداد فرزند محمد به شماره ملی ۲۵۱۱۷۶۷۳۲ صادره از ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۸/۱/۲۹ درود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به
 ۱-روح اله بامداد فرزند حسین ک م ۲۵۱۰۹۵۱۲۶۲ ت ت ۱۳۵۸/۱۲/۱ صادره از ح ۳ لار
 ۲- بتول بامداد فرزند حسین ک م ۲۵۱۱۸۳۴۳۸۲ ت ت ۱۳۶۰/۱/۱ صادره از ح ۳ لار
 ۳-حمیده بامداد فرزند حسین ک م ۲۵۱۰۹۵۱۹۲۰ ت ت ۱۳۶۲/۱/۲۲ صادره از ح ۳ لار
 ۴-فاطمه بامداد فرزند حسین ک م ۲۵۱۲۱۰۳۵۸۷ ت ت ۱۳۶۵/۳/۲۲ صادره از ح ۳ لار
 ۵-سعیده بامداد فرزند حسین ک م ۲۵۱۲۱۰۵۱۷۲ ت ت ۱۳۶۷/۱/۱ صادره از ح ۳ لار
 ۶-ابوالفضل بامداد فرزند حسین ک م ۲۵۰۰۲۰۱۲۳ ت ت ۱۳۷۰/۱/۲۴ صادره از ح ۳ لار
 ۷-محبوبه بامداد فرزند حسین ک م ۶۷۱۰۰۰۴۴۴۴ ت ت ۱۳۷۲/۶/۶ صادره از ح ۳ لار
 ۸-محمدرضا بامداد فرزند حسین ک م ۶۷۱۰۰۵۷۵۸۵ ت ت ۱۳۸۱/۱۱/۱۴ صادره از ح ۳ لار
 فرزندان متوفی
 ۹-زلیخا امین فرزند باقر ک م ۲۵۱۱۷۷۵۱۳۱ ت ت ۱۳۳۹/۷/۱ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی ولاغیر...
 اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
 قاضی شورای اهل اختلاف شعبه اول جویم
 م/الف/۱۹۰

مشکلات شهری اجتماعی، فرهنگی و ...
 با سامانه مشکلات مردمی میلاد لارستان
 ۲۰۰۰۳۰۰۰۵۰۰۰

ممنوعیت برگزاری هر نوع همایش در وزارت ارتباطات

محمدجواد آذری جهرمی در همایش مدیران پست بانک با بیان اینکه دو گام مهم برای تحول در حوزه کسب و کارهای دیجیتال باید برداشته شود، اظهار

کرد: گام نخست رفع محدودیت سرمایه‌گذاری بانکها در صندوق‌های سرمایه‌گذاری خطرپذیر است که باید وزارت اقتصاد و بانک‌های دولتی به آن توجه داشته باشند.

وی ادامه داد: رفع این مانع مهم‌ترین اقدام برای توسعه کسب و کارهای نوپا در حوزه دیجیتال است. آذری جهرمی گام دوم را مربوط به حوزه بیمه‌گری عنوان کرد و گفت: در حوزه بیمه از ظرفیت‌های استارت‌آپ‌ها برای شناسایی ریسک‌های موجود برای بیمه‌گر استفاده شود.

وی اضافه کرد: استارت‌آپ‌ها قادرند با جمع‌آوری رفتار و شرایط مشتریان عضو خود نرخ‌های مطابق با هر بیمه را ارائه دهند. وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، با تاکید بر اینکه پست‌بانک، بانک تخصصی حوزه ICT است، اظهار کرد: مهم‌ترین وظیف پست‌بانک در حوزه ICT تامین مالی است



که در این زمینه بزرگترین گلوگاه تامین وثایق توسط کسب و کارها است. وی ادامه داد: کارشناس پست‌بانک باید قدرت آنالیز ریسک به سرمایه‌گذاری در حوزه ICT را داشته باشد اما متأسفانه بسیاری از پروژه‌های مربوط به این حوزه مبتلا به شما هستند. به گفته وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات پست‌بانک با پروژه‌های ICT مانند پروژه‌های صنعتی برخورد می‌کند که این امر موجب تبعیض شده است.

آذری جهرمی در ادامه سخنان خود نفس وجودی پست‌بانک را خدمت‌رسانی به مناطق محروم دانست و افزود: کارهای بسیار خوبی در این زمینه انجام شده است به نحوی که در سال گذشته بالغ بر ۱۵۰۰ روستا مجهز به دستگاه ATM شده‌اند اما لازم است توسعه بیشتری در این زمینه انجام شود.

وی تاکید کرد: نوع خدمات پست‌بانک در مناطق روستایی نصب خودپرداز است اما این دستگاه‌ها به دلیل هزینه نگهداری صرفه اقتصادی ندارند که طبیعتاً توسعه در این زمینه را با مشکل روبه‌رو می‌کند. آذری جهرمی راهکار خود در این زمینه را

درک بهتر تکامل پرواز با ساخت ربات دایناسور نما

به گزارش ایسنا، به نظر می‌رسد که در زمان تکامل پرواز پرنده‌ها، سر خوردن در آسمان (گلایدینگ) مرحله مقدماتی اولیه بوده است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که برخی از گونه‌ها قادر بوده‌اند بدون سپری کردن مرحله «گلایدینگ» (gliding) به صورت مستقیم پریده و پرواز کنند که این تحقیقات درک ما از تکامل پرنده‌گان را بهبود می‌بخشد.

اعتقاد محققان بر این است که پرنده‌های امروزی از نوع خاصی از دایناسورها تکامل یافته‌اند. محققان در مطالعات جدید خود روی دایناسور « کهن‌بال» (Archaeopteryx) تمرکز کردند. این دایناسور که در ۱۵۰ میلیون سال پیش می‌زیسته حدود یک متر طول داشته و ترکیب عجیبی از پرنده و خزنده بوده است. در ابتدا تصور می‌شد که این دایناسور پرواز

نمی‌کرد. اگرچه کهن‌بال نمی‌توانست پرواز کند ولی چون در زمان دودین، بال‌های آن به پرواز در می‌آمده است، ممکن است منجر به تکامل فرآیند پرواز به پروازی فعال شده باشد. محققان برای آزمایش این فرضیه یک ربات ساخته‌اند که می‌تواند با سرعت‌های مختلف روی تردمیل بدود. نتیجه آزمایش ربات این‌گونه شد که حرکت دو ربات باعث شد

حتما شما هم خبرهای زیادی در مورد سرقت اطلاعات شخصی افراد و روش‌هایی که این سرقت‌ها از طریق آن‌ها صورت می‌گیرند شنیده‌اید. برخی نرم‌افزارها (اپلیکیشن‌ها) که در سال‌های اخیر به عنوان بدافزار شناخته شده‌اند و برای کلیک‌های تقلبی یا فروش اطلاعات به شخص ثالث مورد استفاده قرار می‌گیرند معمولاً بخشی از ماچرا هستند، اما چگونه می‌توانید وقتی یک نرم‌افزار جدید دانلود می‌کنید، مطمئن باشید اطلاعات شما را سرقت نمی‌کند؟

متأسفانه هیچ راه قابل استنادی که بگوید یک نرم‌افزار دارای جنبه‌های منفی است وجود ندارد. همین‌طور هیچ راه محافظت‌کننده خفناپذیری هم برای مقابله با این انگیزه‌ها در دنیای پیوسته درحال پیشرفت فناوری وجود ندارد. نرم‌افزاری که امروز عملکرد خوبی دارد اگر شرکت سازنده آن فروخته شود یا سیاست جدیدی اتخاذ کند ممکن است فردا به بدافزار تبدیل شود. با این حال، رای والش و استفان هارت، کارشناسان امنیت و حفظ حریم شخصی راهکارهایی برای حفاظت از اطلاعات شخصی شما هنگام استفاده از نرم‌افزارها ارائه کرده‌اند که در ادامه با آن‌ها آشنا می‌شوید.

توجه به مجوزهایی که نرم افزارها در خواست می کنند
یکی از راهکارهایی که تقریباً همه کارشناسان آن را توصیه می‌کنند توجه ویژه به مجوزهایی است که نرم‌افزار از شما درخواست می‌کند. رای والش، کارشناس حریم خصوصی دیجیتال در این باره می‌گوید: اگر به نرم افزار اجازه دسترسی به فهرست مخاطبان، اطلاعات جی‌پی‌اس، عکس‌ها یا هر چیز دیگری را بدهید، نباید تعجب کنید از این‌که از اطلاعات شما سوءاستفاده شود.

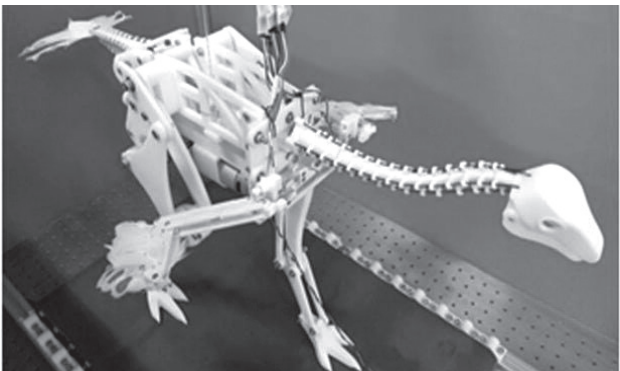
هنگام نصب نرم‌افزار، همیشه تمام درخواست‌ها را بررسی و هر آن تعداد درخواستی را که می‌توانید در بخش تنظیمات ابزارتان لغو کنید. همیشه از خودتان بپرسید آیا معنی دارد یک نرم‌افزار این مجوزها را درخواست کند؟! اگر یک نرم‌افزار تقاضای دسترسی به داده‌هایی را داشته باشد که ارتباطی با عملکرد آن ندارند باید این درخواست مجوز را یک علامت هشدار بدانید.

برای مثال اگر برنامه ساده‌ای را برای داشتن یک ماشین حساب جیبی دانلود می‌کنید و آن نرم‌افزارها دسترسی به فهرست مخاطبان و موقعیت مکانی شما را درخواست می‌کنند، باید از خودتان بپرسید چرا مثلاً یک ماشین حساب باید به فهرست مخاطبان و موقعیت مکانی شما نیاز داشته باشد؟ چنین مواردی یک زنگ هشدار جدی است.

علاوه بر توجه به مجوزهایی که نرم‌افزار درخواست می‌کند، توجه به چگونگی عملکرد تلفن همراه بعد از دانلود هم اهمیت زیادی دارد. تغییرات زیاد در طول عمر باتری ابزارتان یک علامت هشدار دیگر است. اگر بعد از نصب یک نرم‌افزار متوجه شدید عمر باتری دستگاه‌تان کوتاه‌تر از حد معمول شده است، احتمالاً این علامتی است که می‌گوید برنامه نصب‌شده خیالات بدی دارد و درحال انجام کارهای پشت‌پرده است. اغلب برنامه‌های مخرب، به طور مداوم درحال آپلود اطلاعاتی مانند فهرست مخاطبان تلفن همراه هستند.

مدیریت گذروژه

شاید کلیشه‌ای به نظر برسد، اما داشتن یک گذروژه (Password) خوب، گام اول در حفظ امنیت اطلاعات شخصی است. جالب است بدانید که دو گذروژه



ربات‌های آن به پرواز درآید. محققان با تولید و آزمایش این تکامل پرواز پرنده‌ها یافتند.

شگردهایی برای پیشگیری از سرقت اطلاعات گوشی

به روزرسانی نرم‌افزار در واقع واکناسیون گوشی هوشمند شماست. شیوه‌هایی که هکرها برای دسترسی به اطلاعات ما به کار می‌برند پیوسته درحال تحول و تکامل است، بنابراین شیوه‌های محافظت ما از گوشی‌هایمان هم باید در حال تکامل باشد. گوشی‌تان را طوری تنظیم کنید که به روزرسانی‌هایش به طور خودکار انجام شود و نیازی به انجام آن به صورت دستی نباشد.



تروجان آسیب‌پذیر هستند. در بدترین موارد، هکرها کنترل کامل ابزار شما از جمله قسمت‌هایی مثل دوربین و میکروفن آن را در اختیار می‌گیرند. از دیگر توصیه‌های کارشناسان این است که قبل از دانلود یک نرم‌افزار به مدت‌زمان در دسترس بودن آن توجه کنید. اگر نرم‌افزارهای همراهی که قصد دانلود آن را دارید برای مدتی طولانی در دسترس بوده، می‌توانید با توجه به دیدگاه‌های کاربران تصمیم بهتری بگیرید. توجه داشته باشید دیدگاه‌ها هم می‌توانند جعلی یا ساختگی باشند. این نوع دیدگاه‌ها معمولاً شامل الگوهای گفتاری غیر معمول و میزان زیادی از توصیفات و توضیحات است.

تحقیق درباره نرم‌افزارها یا شرکت ارائه‌کننده آن
هرچند از روی عملکرد ظاهری یک نرم‌افزار نمی‌توان به انگیزه‌های مخرب آن پی برد، یک جست‌وجوی ساده در گوگل می‌تواند به اطمینان بیشتر از امن بودن نرم‌افزار همراه کمک کند.

به روز نگهداشتن نرم‌افزار
وقت گذاشتن برای به‌روزرسانی سیستم عامل گوشی هوشمند بسیار حیاتی است. داشتن بالاترین جایگاه در به‌روزرسانی‌های سیستم عامل می‌تواند با یک قدم جلوتر نگهداشتن شما از هکرها و آخرین سوءاستفاده‌هایی که در سراسر اینترنت و وب تاریک (Dark web) صورت می‌دهند، امنیت ابزار و داده‌های شما را حفظ کند.

محدود کردن حضور در شبکه‌های اجتماعی
انجام این راهکار شاید مشکل‌تر از دیگر راهکارها باشد؛ زیرا نرم‌افزارهای شبکه‌های اجتماعی از پرکاربردترین‌ها در گوشی‌های همراه هستند. به عنوان مثال اگر در حساب کاربری فیس‌بوک دوست یا نزدیکان‌تان حضور دارید، درحالت آنلاین قابل مشاهده هستید و این سرویس می‌تواند اطلاعاتی مانند علاقه‌مندی‌ها، جهت‌گیری‌های سیاسی و عقاید مذهبی شما را در یک «پروفایل سایه» گردآوری کند. علاقه‌ها است که جدا از اطلاعاتی که وبگاه در پروفایل از شما می‌خواهد، سایر اطلاعاتی را که در شبکه‌های مجازی به اشتراک می‌گذارید را محدود کند.

هرچقدر اطلاعات بیشتری به اشتراک بگذارید، داده‌های بیشتری در اختیار آن‌ها قرار خواهید داد تا برای ارائه تبلیغات به شما از آن‌ها استفاده کنند. بهتر است فقط حداقل اطلاعات لازم را پر کنید و برای «تکمیل» اطلاعات - به صورت داوطلبانه - داده‌های اضافی ارائه نکنید. وقتی صحبت از تبلیغات هدفمند است نرم‌افزارهای همراه در گوشی‌های هوشمند بسیار موثرتر عمل می‌کنند. برخی افراد در مورد انجام تبلیغات هدفمندتر با مورد استفاده قراردادن برنامه‌هایی که به میکروفن تلفن همراه شما دسترسی دارند هم ابراز نگرانی می‌کنند. به خاطر داشته باشید هرچقدر اطلاعات بیشتری در پروفایل‌تان ارائه کنید، درصورت به سرقت رفتن اطلاعات، داده‌های بیشتری به خطر خواهد افتاد.



نحوه استفاده از پادکست



اگرچه پادکست توسط آپید محبوب شده است، این تکنولوژی خودش ریشه در سال ۱۹۸۰ دارد. با افزایش محبوبیت تکنولوژی به صورت روزمره، علاقه‌مندان پادکست‌هایی در دست می‌کنند که از شیوه‌های مختلفی کارمندان قراردادی توجه بیشتری داشته باشد و از نظر مالی آنها را هم‌سطح با کارمندان استخدامی تقویت کند.

آذری جهرمی در پایان نسبت به جوانگرایی در پست‌بانک تاکید کرد و گفت: لازم است هدف‌گذاری‌هایی برای مدیریت هر منطقه براساس شرایط آن و نحوه عملکرد مدیران انجام شود تا هر روز شاهد توسعه بیشتر این بانک تخصصی در حوزه ICT باشیم.

اگرچه پادکست توسط اپل مشهور شده است، امروزه تبدیل به یک اصطلاح روزمره شده است. با توجه به زندگی پرمشغله ما، پادکست همان چیزی است که به جای گرامافون کار می‌کند ولی نیازی به انجام کاری از سوی ما ندارد. در مورد نحوه کار آن کنجکاو هستید؟ در سال ۲۰۰۵، نسخه ۴/۹ برنامه آی تیونز با پشتیبانی یک پادکست محلی منتشر شد. پس از انتشار، اپل به تمامی توسعه‌دهندگان مستقل پادکست برای استفاده از آپید یا پاد در محصولاتشان حکم توقف صادر کرد.

پادکست‌ها چیزی جز فایل‌های رسانه‌ای نیستند که می‌توان به آنها گوش داد، تماشا کرد و حتی در دستگاه‌های قابل حمل دانلود کرد. این بدین معنی است که می‌توانید هر فایل صوتی یا تصویری را دانلود کنید و آن‌ها را به دستگاه‌های قابل حمل خود منتقل کنید. پادکست‌ها بدون اینکه آنها را دانلود کرده باشید، به صورت خودکار به دستگاه مورد نظر شما منتقل خواهند شد (اگر با رایانه شما همگام‌سازی شده باشد). گیج‌کننده است؟ پادکست برنامه‌ای (از نوع موسیقی یا مکالمه) است که در فرمت دیجیتال برای دانلود خودکار از طریق اینترنت ساخته شده است. پادکست به سادگی به شما اجازه می‌دهد تا فایل‌های رسانه‌ای را از وبسایت‌های پادکست‌سازی دانلود کنید و همان فایل را بر روی دستگاه‌های قابل حمل خود آپلود کنید. نام این سرویس مشکل از دو واژه آی‌پاد و بردکست است. اگرچه این واژه عمدتاً با اپل مرتبط است، ولی بدین معنی نیست که تنها اگر کاربر آپید هستید می‌توانید از آن استفاده کنید. شما فقط به یک پخش‌کننده MP3 نیاز دارید تا از این سرویس استفاده کنید. شما می‌توانید مشترک سرویس‌هایی مانند ویدیو، صوت، خبرخوان‌ها و ... شوید که به آنها علاقه‌مند هستید و تمامی اینها بر روی رایانه شما دانلود خواهند شد.

انواع پادکست
همانطور که قبلاً ذکر شد، پادکست با محتوای رسانه در ارتباط است. با این حال، این محتوای رسانه می‌تواند صوت، ویدیو یا مواد ادبی باشد. بر اساس نوع رسانه، انواع پادکست تعریف شده است.

پادکست صوتی
همانطور که از اسمش پیداست، این فایل رسانه‌ای چیزی جز فایل صوتی MP3 (گاهی اوقات فرمت‌های AAC یا WMA نیز موجود است) نیست. این رایج‌ترین شکل پادکست است و به طور گسترده‌ای استفاده می‌شود. می‌توان مشترک فایل‌های صوتی MP3 قابل حمل بر روی دستگاه‌های قابل حمل خود کرد. اما محتوای پادکست‌ها می‌تواند متن باشد. در صورتی که متن باشد، می‌توان آن را به صورت فایل صوتی تبدیل کرد. این فرآیند به پادکست‌ها اجازه می‌دهد تا به مخاطبان دسترسی داشته باشند.

پادکست تصویری
پادکست‌ها از طریق خوراک RSS به اینترنت تغذیه می‌شوند. این محتوای رسانه‌ای یعنی فایل‌های صوتی و تصویری از طریق فیدها به وبسایت‌های پادکست آپلود می‌شوند و RSS آدرس اینترنتی فایل رسانه‌ای را خواهد داشت. هر زمان که یک کاربر بخواهد به یک فید گوش دهد، می‌تواند برای همان فید در وبسایت آن مشترک شود. نرم‌افزارهای مختلفی مانند podcAst Aggregator یا podcAcher برای اشتراک در پادکست وجود دارند.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای حسین ابراهیم‌نژاد فرزند محمدابراهیم به شرح درخواستی که به کلاس ۹۸/۶۰۵ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم آرتینا ابراهیم‌نژاد فرزند حسین به شناسنامه ۶۴۹۰-۱۳۳۸۵۰ صادره از ح لارستان - اوز در تاریخ ۱۳۹۶/۲/۲ در اقامتگاه دائمی خود شهر اوز بدرد زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به ۱- حسین ابراهیم‌نژاد فرزند محمدابراهیم ش ش ۱۱۷ ت ت ۱۳۳۹ صادره از ح لارستان - اوز (پدر متوفی)

۲- شریفه فتحی فرزند فتحا... ش ش ۵۰۵۳ ت ت ۱۳۴۸ صادره از ح لارستان - اوز (مادر متوفی) ولاغیر... اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه شهری اوز - مصطفی روزگار م/الف/۱۸۹

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای گلزار نجفی عمده فرزند کهیار به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه ایران نجفی عمده فرزند شیربان به شماره ملی ۲۵۷۰۶۵۶۲۹۱ صادره از ح فسا در تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۱ بدرد زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به

۱- پوران نجفی عمده فرزند کهیار ک م ۲۵۱۱۸۰۷۹۵۵ ت ت ۱۳۵۲/۴/۴ صادره از ح ۳ لار
۲- گلزار نجفی عمده فرزند کهیار ک م ۲۵۱۱۰۱۷۱۳۱ ت ت ۱۳۵۴/۵/۵ صادره از ح ۳ لار
۳- آیتاله نجفی عمده فرزند کهیار ک م ۲۵۱۱۰۱۷۸۰۶ ت ت ۱۳۵۷/۷/۱ صادره از ح ۳ لار
۴- فاطمه نجفی عمده فرزند کهیار ک م ۲۵۱۲۰۹۵۷۲۱ ت ت ۱۳۶۶/۲/۱ صادره از ح ۳ لار
فرزندان متوفی

۵- کهیار نجفی عمده فرزند شیرخان ک م ۲۵۱۱۷۲۵۰۴۵ ت ت ۱۳۱۶/۴/۱۱ صادره از ح ۳ لار
همسر متوفی ولاغیر... اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم م/الف/۱۸۸

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
هفتم	۴:۴۵	۶:۰۹	۱۲:۴۹	۱۹:۳۰	۱۹:۴۸
هشتم	۴:۴۴	۶:۰۸	۱۲:۴۹	۱۹:۳۰	۱۹:۴۸
نوزدهم	۴:۴۳	۶:۰۸	۱۲:۴۹	۱۹:۳۱	۱۹:۴۹

امام صادق علیه السلام فرمود: خداوند روزه را واجب کرده تا بدین وسیله دارا و ندار (غنی و فقیر) مساوی گردند.

اللَّهُمَّ اجْعَلْ مِنِّي يَوْمَ قِيَامِ مَنَامِي فِيهِ مَنَامًا وَمِنْ قِيَامِي فِيهِ قِيَامًا وَالْقَائِمِينَ وَنَهْنَهِي فِيهِ عَنِ ذُنُوبِي وَالْقَائِمِينَ وَهَبْ لِي حُزْمِي فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ وَأَعْفُ عَنِّي يَا غَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ
خدايا روزه ام را در اين ماه روزه روز داران قرار ده، و شب زنده داري ام را شب زنده داري شب زنده داران، و بيدارم کن در آن از خواب بي خبران، و بيخش گناهم را در آن اي ميبود جهانيان، و از من درگذر، اي درگذرنده از گناهکاران.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۴۳۸۵
کد پستی: ۷۴۳۵۵-۷۴۳۱۸
شماره شاپا: ۹۹۶۶۱-۲۰۰۸
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
www.mldl.ir
miladelarestan@gmail.com

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هفتم - اردیبهشت ماه ۱۳۹۸ - رمضان المبارک ۱۴۴۰ - مه ۲۰۱۹ - ۱۷/۰۲/۹۸ - شماره ۱۳۳۵ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

دانشگاه آزاد اسلامی لارستان،

برگزیده فرهنگی دانشگاه های فارس



به گزارش میلاد لارستان، به نقل از خبرگزاری فارس، همایش تخصصی فعالان فرهنگی دانشگاه های آزاد اسلامی استان، با حضور حجت الاسلام و المسلمین دکتر ابراهیم کلاتری معاون فرهنگی دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی کشور و سایر مسئولین و روسای استانی در شیراز برگزار شد. مهدی زار رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان گفت: در این همایش، دانشگاه آزاد اسلامی لارستان به عنوان یکی از دانشگاه های برتر استان در حوزه فعالیت های فرهنگی معرفی شد. اهتمام دانشگاه آزاد اسلامی استان فارس به فعالیت های فرهنگی نشان

پیامدهای فاجعه آمیز انتخابات استانی



همزمان با ارائه طرح اصلاح موادی از قانون انتخابات، ۱۵ اردیبهشت با انتشار نامه های خطاب به ریاست مجلس شورای اسلامی و نمایندگان، درباره پیامدهای منفی این طرح، هشدار داده و آن را بحران آفرین خواندند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از فارس، متن نامه فوق که به امضای بالغ ۱۵ اردیبهشت (با بدنه علمی و کارشناسی ۵۰۰ نسخه) رسیده است به شرح زیر است: ریاست محترم مجلس شورای اسلامی جناب آقای دکتر لاریجانی نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی با سلام و تحیت؛ با احترام به استحضار می رساند آخرین نسخه طرح اصلاح موادی از قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی که اخیراً به تصویب رسیده است، توسط جمعی از اندیشکده ها، پژوهشکده ها و نخبگان کشور مورد تحلیل و ارزیابی دقیق علمی قرار گرفته و با مدل سازی طرح در کل کشور و تحلیل منطق استانی- تناسبی، برخی از پیامدهای فاجعه آمیز اجتماعی، سیاسی، حقوقی و امنیتی آن احصاء شده که در ذیل به استحضار می رسد:

پیامدهای حقوقی
- از بین رفتن مفهوم نمایندگی با انتخاب نماینده ای با درصد بسیار پایین تر از نامزد دیگر
- مغایرت های فاحش با قانون اساسی و سیاست های کلی انتخابات ابلاغی رهبر معظم انقلاب اسلامی
- هدررفت بالای آراء حوزه های خرد و کوچک در مقابل آراء کلان شهرها و شهرهای بزرگ
پیامدهای اجتماعی
- تشدید بافعال شدن شکاف ها و گسل های اجتماعی، قومیتی،

به گزارش میلاد لارستان، به مناسبت سالروز شهادت مظلومانه استاد علامه شهید مرتضی مطهری و روز معلم و تقدیر از تلاش های بی شائبه فرهنگیان در لارستان، مصاحبه هایی با برخی از این عزیزان تدارک دیده شده است که در این گفت و گو، مصاحبه ای با فرخ جعفری، معلم نمونه لارستانی در استان فارس در سال جاری می پردازیم.

لطفا خود را معرفی و خلاصه ای از فعالیت خود را شرح دهید:
فرخ جعفری به عنوان هنرمند رشته کامپیوتر و شاغل در آموزش و پرورش لارستان با ۱۲ سال سابقه خدمت و دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس می باشم. در این مسیر سختی های زیادی را متحمل شده ام و اعتقاد راسخ دارم که اگر خانواده ام از خود گذشتگی نمی کردند هرگز نمی توانستم به این جایگاه دست پیدا کنم.

معلمی از دیدگاه شما چگونه معنا می یابد؟
یعنی به انجام رساندن رسالتی که بر عهده ما گذاشته شده، یعنی جامعه را از خود دانستن و خویشتن را در برابر فرزندان جامعه متعهد دیدن، یعنی تربیت دینی داشتن چرا که اگر معلم خودسازی کند، تهذیب نفس نماید و حاکم بر خود باشد افراد یک جامعه صالح و صالحه خواهند شد.

خلایقت چه رابطه ای با معلمی دارد؟
رابطه تنگاتنگ دارد چون معلم باهوش و زرنگ از طریق خلاقیت در

مراسم اختتامیه سفیران سلامت دانش آموزی

در لارستان



به گزارش میلاد لارستان، به نقل از خبرنگار پایگاه خبری پلیس، مراسم اختتامیه سفیران سلامت دانش آموزی با حضور دکتر نور افشان، رئیس اداره پیشگیری از آسیب های اجتماعی و در این خصوص به مردم اطلاع رسانی کرد.

وی در ادامه از ادارات و نهادهایی که در زمینه برگزاری کلاس آسیب های اجتماعی با اداره کل آموزش و پرورش همکاری دارند بالخص نیروی انتظامی تقدیر و تشکر کردند.

به پایان به رسم یادبود لوح یادبودی به فرماندهی انتظامی شهرستان لارستان و معاونت اجتماعی این فرماندهی و تعدادی از ادارات مرتبط و دانش آموزان اهداء گردید.

آماده سازی محوطه اطراف پل های دارالمیزان جهت نصب عرشه پل

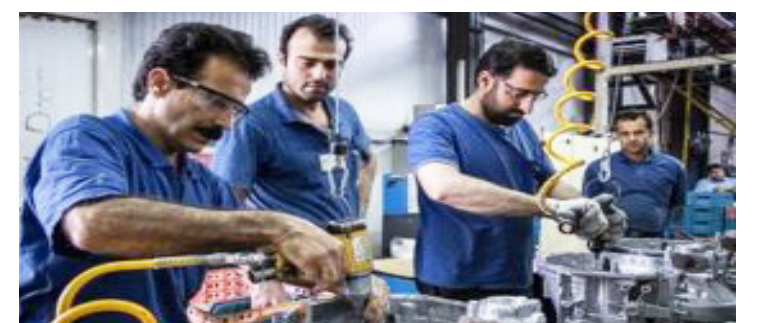


به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان؛ مهندس محمدرضا باقری فرد مدیر کل در خصوص تکمیل دو پل بزرگ دارالمیزان در شهرستان مهر اظهار داشت: ساخت عرشه این دو پل در ۱۹ و ۳۶ کیلومتر از آنها - مهر - گله دار - دارالمیزان به سه راهی جم فیروزآباد به اتمام رسیده و عرشه یکی از آنها به محل پروژه منتقل شده و دومین پل نیز آماده انتقال است.

مهندس محمدرضا باقری فرد، ادامه داد: عملیات آسفالت این محور به طول ۶۸ کیلومتر تکمیل و مراحل ساخت دو پل بزرگ نیز در این محور رو به اتمام است و در حال حاضر محوطه اطراف این پل ها از سوی پیمانکار در حال آماده سازی است و به زودی عرشه یکی از آنها نصب خواهد شد و یک دستگاه آمبنا در کنار پل ۳۶ کیلومتر به خودرو های ترافیکی بالای ۴۵ تن سرویس دهی خواهد شد.

رکود دو ساله در آماده سازی زیر ساخت های

شهرک صنعتی بیرم



به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان از بیرم، ۲ سال است که هیچ فعالیت قابل توجهی در شهرک صنعتی بیرم انجام نشده و تقریباً به حالت تعلیق در آمده است. شورای اسلامی شهر بیرم و بخشداری نیز که مسئول پیگیری راه اندازی این شهرک مهم می باشند، در این ۲ سال تلاشی

گفت و گو با فرخ جعفری، معلم نمونه لارستانی

مدرسه ایده آل، فرصت و میدان تجربه را دانش آموز می دهد



دانش آموزان دیروز و امروز را چگونه ارزیابی می کنید؟

دانش آموز دیروز به موقع خودش نقش ایفا می کرد در زمان جنگ سخت و... دانش آموز امروز هم الان در جنگی که هستیم به نوبه خودش نقش ایفا می کند، هر چند که می بایست بر روی دانش آموز الان بیشتر کار کرد.

نحوه ایجاد تعامل با دانش آموزان با سطح هوش متفاوت، چگونه باید باشد؟

باید به دانش آموز با استعداد کار سپرد در مسیری گام بردارم که مروج علم و مدارج عالی دانشگاهی و شغلی می بینم احساس غرور می کنم و یکی از خاطرات ماندگار در مدرسه ای برایم رخ داد که با یکی از همکاران به عنوان استادکار بنده و بالعکس سر کلاس می رفتیم و تجربیات خود و آن عشق معلمی را با تمام صمیمیت به من آموخت.

حرف پایانی:

حرفم را با دعایی به پایان می رسانم باللهال! از تو می خواهم مرا یاری کنی تا در مسیری گام بردارم که مروج علم و آیین تو باشم، یاری ام کن تا همواره در آموختن حریص باشم و در ترویج آموخته هایم سخی، یاری ام ده تا بیاومزم آنچه را تو می پسندی و دوری جویم از آنچه ناپسند توست، کمکم کن قلم که در دست می گیرم به یاد تو باشم و آنچه می نگارم مورد رضای تو باشد، بر صفحه تارک دلم با قلم الهی ات نقشی بزن که تا زنده ام به اینکه موجودی مفید فایده در هستی بی پایانت بوده ام به خود ببالم. به لطف و کرم، یا ارحم الراحمین.

آموزشش، درسش را بهتر یاد می دهد. **چرا شغل معلمی انتخاب کردید؟** چون این شغل واقعا کاری انسان ساز است و تنها به تعلیم خلاصه نمی شود بلکه باید تمام جوانب شخصیتی و روحی شاگردان را در نظر داشته باشیم و به رشد و پرورش آنها بپردازیم، انگیزه اصلی من هم برای ورود به این شغل ابتدا عشق و علاقه شخصی به آن و سپس خدمت و تلاش برای برداشتن یک قدم موثر در شکل دهی آینده، عاقبت به خیری و تعلیم و تربیت صحیح و اسلامی بچه های کشورم است.

به نظر شما انسان نمونه چه انسانی است؟

انسانی که در همه جوانب اثر گذار باشد مثل یک درخت، موقعی که ثمرش می رسد هم رشد کرده و هم ثمر دارد و هم به خاطر اینکه ثمر دارد افتاده شده و شاخه هایش رو به پایین می باشد و در واقع متواضع شده است.

شما چه فعالیت هایی داشتید که به عنوان معلم نمونه انتخاب شدید؟

موفقه های یک معلم نمونه سابقه خدمت، تحصیلات، ارائه مقالات، تالیفات، نشریات، ارزشیابی، شرکت در دوره های ضمن خدمت فرهنگیان، تدریس در این دوره ها، شرکت در مسابقات فرهنگی- هنری علمی در بین همکاران که رتبه های اول، دوم و سوم کشوری، استانی و شهرستانی را کسب کردم و ...

مدرسه ایده آل از دیدگاه شما، چه مدرسه ای است؟

مدرسه ایده ال فرصت و میدان تجربه را به دست دانش آموز می دهد.

استبانه

ماه مبارک رمضان ۱۳۹۸ / ۱۴۴۰

به افق لار

روز	روز	روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
سه شنبه	۱	۱۷	۴:۴۵	۶:۰۹	۱۲:۴۹	۱۹:۳۰	۱۹:۴۸
چهارشنبه	۲	۱۸	۴:۴۴	۶:۰۸	۱۲:۴۹	۱۹:۳۰	۱۹:۴۸
پنجشنبه	۳	۱۹	۴:۴۳	۶:۰۸	۱۲:۴۹	۱۹:۳۱	۱۹:۴۹
جمعه	۴	۲۰	۴:۴۲	۶:۰۷	۱۲:۴۹	۱۹:۳۲	۱۹:۴۹
شنبه	۵	۲۱	۴:۴۲	۶:۰۶	۱۲:۴۹	۱۹:۳۲	۱۹:۵۰
یکشنبه	۶	۲۲	۴:۴۱	۶:۰۶	۱۲:۴۹	۱۹:۳۳	۱۹:۵۱
دوشنبه	۷	۲۳	۴:۴۰	۶:۰۵	۱۲:۴۹	۱۹:۳۳	۱۹:۵۱
سه شنبه	۸	۲۴	۴:۳۹	۶:۰۵	۱۲:۴۹	۱۹:۳۴	۱۹:۵۲
چهارشنبه	۹	۲۵	۴:۳۸	۶:۰۴	۱۲:۴۹	۱۹:۳۴	۱۹:۵۲
پنجشنبه	۱۰	۲۶	۴:۳۷	۶:۰۳	۱۲:۴۹	۱۹:۳۵	۱۹:۵۳
جمعه	۱۱	۲۷	۴:۳۷	۶:۰۳	۱۲:۴۹	۱۹:۳۶	۱۹:۵۴
شنبه	۱۲	۲۸	۴:۳۶	۶:۰۲	۱۲:۴۹	۱۹:۳۶	۱۹:۵۴
یکشنبه	۱۳	۲۹	۴:۳۵	۶:۰۲	۱۲:۴۹	۱۹:۳۷	۱۹:۵۵
دوشنبه	۱۴	۳۰	۴:۳۵	۶:۰۱	۱۲:۴۹	۱۹:۳۷	۱۹:۵۶
سه شنبه	۱۵	۳۱	۴:۳۴	۶:۰۱	۱۲:۴۹	۱۹:۳۸	۱۹:۵۶
چهارشنبه	۱۶	۱	۴:۳۳	۶:۰۱	۱۲:۴۹	۱۹:۳۸	۱۹:۵۷
پنجشنبه	۱۷	۲	۴:۳۳	۶:۰۰	۱۲:۴۹	۱۹:۳۹	۱۹:۵۷
جمعه	۱۸	۳	۴:۳۲	۶:۰۰	۱۲:۵۰	۱۹:۴۰	۱۹:۵۸
شنبه	۱۹	۴	۴:۳۱	۵:۵۹	۱۲:۵۰	۱۹:۴۰	۱۹:۵۸
یکشنبه	۲۰	۵	۴:۳۱	۵:۵۹	۱۲:۵۰	۱۹:۴۰	۱۹:۵۹
دوشنبه	۲۱	۶	۴:۳۰	۵:۵۹	۱۲:۵۰	۱۹:۴۱	۱۹:۵۹
سه شنبه	۲۲	۷	۴:۳۰	۵:۵۸	۱۲:۵۰	۱۹:۴۲	۲۰:۰۰
چهارشنبه	۲۳	۸	۴:۲۹	۵:۵۸	۱۲:۵۰	۱۹:۴۲	۲۰:۰۰
پنجشنبه	۲۴	۹	۴:۲۹	۵:۵۸	۱۲:۵۰	۱۹:۴۳	۲۰:۰۱
جمعه	۲۵	۱۰	۴:۲۹	۵:۵۸	۱۲:۵۰	۱۹:۴۳	۲۰:۰۲
شنبه	۲۶	۱۱	۴:۲۸	۵:۵۷	۱۲:۵۰	۱۹:۴۴	۲۰:۰۲
یکشنبه	۲۷	۱۲	۴:۲۸	۵:۵۷	۱۲:۵۱	۱۹:۴۴	۲۰:۰۳
دوشنبه	۲۸	۱۳	۴:۲۷	۵:۵۷	۱۲:۵۱	۱۹:۴۵	۲۰:۰۳
سه شنبه	۲۹	۱۴	۴:۲۷	۵:۵۷	۱۲:۵۱	۱۹:۴۵	۲۰:۰۴

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات روزه داران محترم

design: Razieh Kaveh