

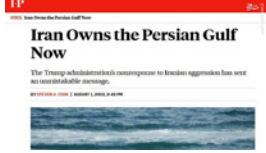


۸



شرایط جدید دریافت وام نوسازی مسکن در بافت فرسوده

۳



نشریه آمریکایی: ایران اکنون مالک خلیج فارس است

۲



تخریب اموال عمومی و تحمیل هزینه های گزاف به مدیریت شهری

۲



تشریح روند ساخت کتابخانه مرکزی لار

برپایی موبک مردمی امامزاده لارستان در ایام اربعین حسینی در کرپلا

کشت کنگد در مزارع خنج

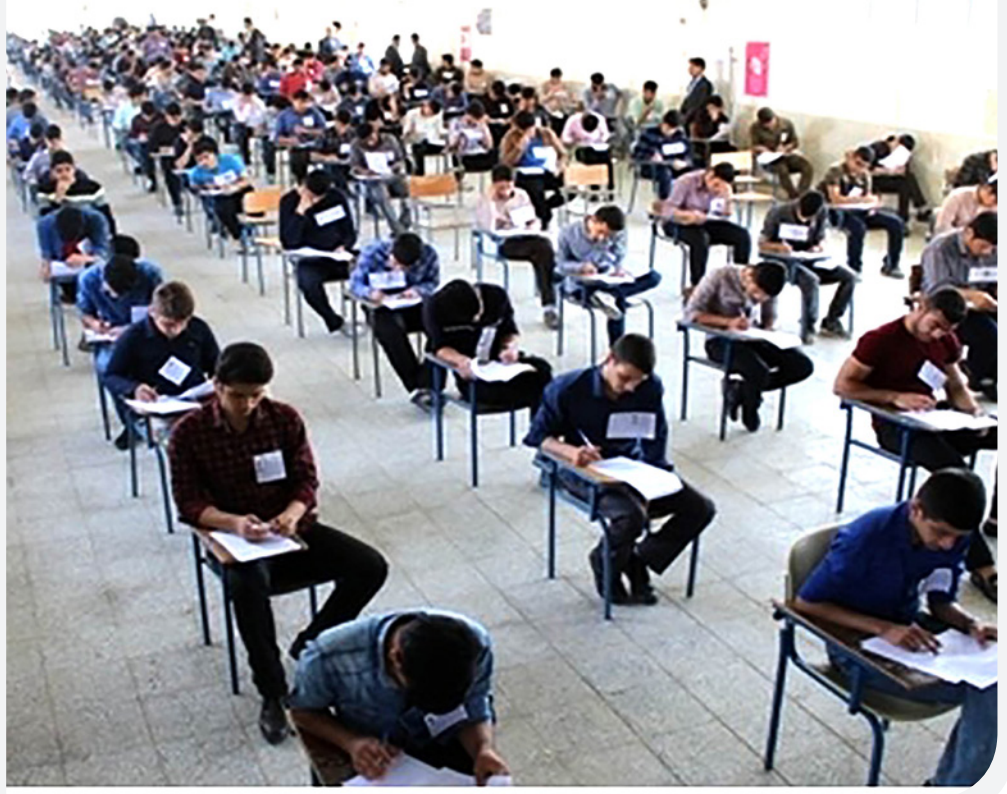
القدس العریبی: در صورت جنگ با ایران، خلیج فارس گورستان ناوگان دریایی اروپا خواهد بود

کشورهای مدیترانه و آسیا همچنان خریدار نفت ایران هستند

آغاز ساخت خانه امید بازنشستگان در لارستان



## رقابت ۴۴۰ هنرجو برای ورود به دانشگاه فنی و حرفه ای در لارستان



عکس: آر شبو

صفحه ۸

## گزارش کامل تسنیم از حادثه آتش سوزی هتل آسمان؛ آرامش به چهارراه زند شیراز بازگشت



به گزارش خبرگزاری تسنیم از شیراز، هتل آسمان نامی شناخته شده برای فعالان رسانه ای و گردشگری استان فارس است. هتلی که زمزمه های ساخت آن از اواخر دهه ۸۰ در محافل خبری استان پیچید و به دلیل مشکلات بسیار از جمله مخدوش کردن فضای بصری ارگ کریم خانی همواره مورد انتقاد بود.

### ماجرای آتش سوزی هتل آسمان چه بود؟

دود چند ساعتی بیشتر طول نکشد اما هتل ناآرام آسمان قصد همراهی با آتش نشانان را نداشت. در ساعت ۱۷ بود که حرارت زیاد و عدم دسترسی به طبقات پایین شرایط منطقه را بحرانی کرد و ستاد مدیریت بحران استانداری در این باره تشکیل جلسه داد. دقایقی پس از تشکیل این جلسه مدیریت آتش نشانان و دیگر نیروها مشغول عملیات آتش نشانی فارس با هدف پیشگیری از مخاطرات احتمالی و با توجه به فروریختن بخشی از سقف طبقه منفی دو هتل آسمان شیراز، دستور تخلیه واحدهای مجاور این ساختمان تا شعاع ۱۰۰ متری را صادر کرد. آتش نشانان و دیگر نیروها مشغول عملیات آتش نشانی فارس با هدف پیشگیری از مخاطرات احتمالی و با توجه به فروریختن بخشی از سقف طبقه منفی دو هتل آسمان شیراز، دستور تخلیه واحدهای مجاور این ساختمان تا شعاع ۱۰۰ متری را صادر کرد.

آتش نشانی شیراز تجمع دود کمتر شده و همین امر سبب شده که عملیات آتش نشانان بهتر انجام شود. پس از آن تا ساعت نزدیک به ۲ بامداد آتش نشانان مشغول اطفا کنندسوزی بودند و خبر خوش پایان عملیات در ساعت ۱:۵۰ دقیقه توسط مدیرعامل آتش نشانی شیراز مطرح شد. البته این پایان کار آتش نشانان نبود، به گفته قانع آتش نشانان تا صبح در محل حضور داشته و کار لکه گیری را انجام می دادند. لکه گیری یعنی تمام تشکها و فومها باید بازدید شوند و آب به آنها برسد تا کاملا کندسوزی تمام شود. در ساعت ۵ بامداد اعلام پایان عملیات از سوی معاون شهردار شیراز مطرح شد تا آتش آسمان برای همیشه بخوابد. صبح امروز نیز کارشناسان ایمنی آتش نشانی محل را بررسی و به گفته مدیرعامل آتش نشانی هیچ امکانی مبنی بر آتش سوزی دوباره وجود ندارد. همچنین این حادثه نیز ۸ مصدوم داشته که ۶ نفر کارگر و ۲ نفر از آتش نشانان بودند. حال مصدومان که اغلب دچار دودزدگی شدند، از سوی اورژانس مساعد اعلام شده است.

مصیب امیری، مدیرکل میراث فرهنگی فارس نیز از اسکان ۶۰۳ نفر از مسافران داخلی و خارجی ۶ هتل اطراف هتل آسمان در مصدومان حادثه و اسکان ۶۰۰ مسافر خیابان رودکی خبر داد. به گفته وی پس از آتش سوزی هتل در حال ساخت آسمان شیراز، دستور تخلیه ساختمانها و هتل های اطراف محل آتش سوزی صادر و مسافران در مکان مناسب اسکان یافتند.

اما این پایان ماجرای هتل نبود، با وجود اینکه شعله آتشی در هتل وجود نداشت اما طبقات منفی این ساختمان پر از دود شده و به دلیل حرارت بالا امکان دسترسی آتش نشانان به آن دشوار بود. به گفته علیرضا عدلو، مدیر روابط عمومی آتش نشانی شیراز «با وجود استفاده از تجهیزات تنفسی امکان حضور آتش نشانان در طبقات منفی ۳ و ۴ وجود ندارد به همین دلیل از طبقات منفی یک و همکف آب و فوم به طبقات پایین فرستاده می شود تا وضعیت به حالت عادی در آید».

نقطه شروع بحران و تخلیه اطراف هتل در حالی که گمان می شد که عملیات تخلیه

## هشت سنت غلط ازدواج از نگاه رهبر انقلاب



کسانی که مهریه ی بالا برای خانمشان قرار می دهند، به جامعه ضرر می زنند. خیلی از دخترها توی خانه می مانند، خیلی از پسرها بی زن می مانند. وقتی مهر جاهلی سنت شد، اوضاع جاهلی خواهد شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از گروه ویرگدی باشگاه خبرنگاران جوان، رهبر انقلاب در سخنرانی ها و مناسبت های مختلف به آسیب شناسی مشکلات فراروی جوانان برای ازدواج پرداخته اند. ایشان معتقدند موانع «فرهنگی»، بخش قابل توجهی از این مشکل اجتماعی را به خود اختصاص داده است و جوانان، خانواده ها و مسئولان مربوط باید در جهت رفع این موانع تلاش کنند. رهبر انقلاب اسلامی در آخرین اظهار نظر رسمی درباره ی این موضوع در دیدار دانشجویی ماه رمضان امسال فرمودند: «بعضی از تصورات و سنت های غلط در مورد ازدواج وجود دارد که اینها دست و پاگیر است، مانع از رواج ازدواج جوان ها است؛ این سنتها را باید عملاً نقض کرد. شما که جوانید، مطالبه کردید، پرتلاشید، پیشنهادکننده ی نقض خیلی از عادات و سنتها هستید، به نظر من این سنت های غلطی را هم که در زمینه ی ازدواج وجود دارد، بایستی شماها نقض کنید.»

۰۱ مهریه سنگین (خطبه عقد ۱۱ مرداد ۷۵) بعضی خیال می کنند مهریه ی سنگین به حفظ پیوند زناشویی کمک می کند. این خطاست. اشتباه است. اگر خدای ناکرده این زن و شوهر نااهل باشند، مهریه ی سنگین هیچ معجزه ای نمی تواند بکند.

۰۲ مهریه بی پایه (خطبه عقد ۴ آذر ۷۵) بعضی از خانواده های طرف عروس می گویند که ما مهریه ی آن قدر بالا نمی خواهیم، ولی خانواده ی داماد برای پز دادن و تفاخر می گویند نه نمی شود! چند میلیون یا فلان قدر. خب اینها همه دوری از اسلام است. هیچ کس با مهریه ی بالا خوشبخت نشد. اینهایی که خیال می کنند اگر مهریه نباشد ازدواج دخترشان متزلزل خواهد شد، اینها اشتباه می کنند. ازدواج اگر چنانچه با محبت بود، با وضعیت درستی بود، بی مهریه هم متزلزل نمی شود. ولی اگر چنانچه بر مبنای حیانت و زرتکی و کلاهبرداری و فریب و این چیزها بود، مهریه هر چقدر هم که زیاد باشد، مرد بدجنس زورگو، کاری خواهد کرد که بتواند از زیر بار این مهریه هم فرار کند.

۰۳ مهریه بی پایه (خطبه عقد ۲ آذر ۷۳) من از مردم سراسر کشور خواهش می کنم که آن قدر مهریه ها را زیاد نکنند. این سنت جاهلی است. این کاری است که خدا و رسول (ص) در این زمان بخصوص، از آن راضی نیستند. نمی گویم حرام است. نمی گویم ازدواج باطل است. اما خلاف سنت پیامبر (ص) و اولاد ایشان و ائمه ی هدی (ع) و بزرگان اسلام است. خلاف روش اینهاست و بخصوص در زمان ما که کشور احتیاج دارد به این که همه ی کارهای صحیح، آسان شود، هیچ مصلحت نیست که بعضی ازدواجها را این طور مشکل کنند.

۰۴ مهریه بی پایه (خطبه عقد ۱۱ آبان ۷۷) کسانی که مهریه ی بالا برای خانمشان قرار می دهند، به جامعه ضرر می زنند. خیلی از دخترها توی خانه می مانند، خیلی از پسرها بی زن می مانند، به خاطر این که این چیزها وقتی در جامعه رسم شد، سنت و عادت شد، به جای «مهر السنّه»، به جای این که مهر پیغمبر (ص) سنت باشد، وقتی مهر جاهلی سنت شد، اوضاع، اوضاع جاهلی خواهد شد.

۰۵ مهریه بی پایه (خطبه عقد ۲۸ اردیبهشت ۷۴) مهریه ی سنگین مال دوران جاهلیت است. پیامبر اکرم (ص) آن را منسوخ کرد. پیامبر (ص) از یک خانواده ی اعیانی است. خانواده ی پیغمبر (ص)، تقریباً اعیانی ترین خانواده ی قریش بودند. خود ایشان هم که رئیس و رهبر این جامعه است. چه اشکالی داشت دختر به آن خوبی که بهترین دختران عالم است و خدای متعال او را «سیده النساء العالمین» قرار داد «من الاولین و الاخرین»، با بهترین پسرهای عالم که مولای متقیان است می خواهند ازدواج کنند، مهریه ی ایشان زیاد باشد؟ چرا ایشان آمدند و این مهریه ی کم را قرار دادند که اسمش «مهر السنّه» است.

۰۶ مهریه بی پایه (خطبه عقد ۱۸ مرداد ۷۴) مهریه هر چه کمتر باشد، به طبیعت ازدواج نزدیکتر است، چون طبیعت ازدواج معامله که نیست، خرید و فروش که نیست، اجاره دادن که نیست، زندگی دو انسان است. این ارتباطی به مسائل مالی ندارد. ولی شارع مقدس یک مهریه را مبین کرده که باید یک چیزی باشد. اما نباید سنگین باشد. بایستی عادی باشد جوری باشد که همه بتوانند انجام دهند.

ادامه در صفحه آخر



یک نشریه آمریکایی در یادداشتی با اشاره تمایل رئیس‌جمهور آمریکا به خروج از منطقه غرب آسیا، تصریح کرده که ترامپ در حال پیاده‌سازی طرحی است که اوپاما و بوش آن را به زبان آورده بودند.

نشریه آمریکایی فآرین پالیسی، در یادداشتی به قلم «استفن کوک»، تحت عنوان «ایران اکنون مالک خلیج فارس است»، نوشت: برای مدت‌ها این واقعیتی پذیرفته شده بود که در چارچوب جامعه سیاست خارجی آمریکا، اگر کشوری تنگه هرمز را ببندد یا در روند کشتی‌رانی در آن اختلال کند، ایالات متحده و متحدانش با نیرویی بزرگ برای دفاع از آزادی کشتی‌رانی وارد عمل می‌شوند. با این حال، در این روزگار مشخص شده که وقایعات قدیمی و قواعد محکم چیزی بیش از تخیلات نیستند.

فآرین پالیسی می‌نویسد که ایالات متحده مبالغی بسیار در ده‌های گذشته برای انجام چند کار از جمله حفاظت از خطوط دریایی هزینه کرده اما این کار دیگر از منظر رئیس‌جمهور فعلی آمریکا در راستای منافع این کشور نیست. نویسنده سپس به توثیت تاریخ ۲۴ ژوئن «دونالد ترامپ» اشاره کرده که نوشته‌ش بود چین ۹۱ درصد و ژاپن ۶۲ درصد نفت خود را از تنگه هرمز وارد می‌کنند پس چرا آمریکا باید بدون دریافت پولی برای جبران، از این تنگه حفاظت کند؟ استفن کوک در ادامه تصریح می‌کند: «هرکس هنوز معتقد است که ایالات متحده مستقیماً وارد چالش با ایران می‌شود باید بار دیگر توثیت

## نشریه آمریکایی: ایران اکنون مالک خلیج فارس است

VOICE: Iran Owns the Persian Gulf Now

## Iran Owns the Persian Gulf Now

The Trump administration’s nonresponse to Iranian aggression has sent an unmistakable message.

BY STEVEN A. COOK | AUGUST 7, 2019, 2:40 PM



ترامپ را بخواند. البته مساله فراتر از آن است. این بیسبق‌راول آن چیزی است که وارد سیاست خارجی آمریکا خواهد شد.»

یادداشت‌نویس فآرین پالیسی می‌افزاید: ایالات متحده در حال ترک خلیج فارس است؛ نه اسمال و سال آینده، اما تردیدی نیست که آمریکا در مسیر خروج از این منطقه قرار دارد. وی مدعی شده که جدا از توثیت رئیس‌جمهور آمریکا، بی‌عملی واشنگتن در برابر آنچه وی تحریکات ایران خوانده، نشانه دیگری بر آمادگی آمریکا برای خروج از منطقه خلیج فارس است. نویسنده با اشاره به دیدار اخیر بین مقامات اماراتی و ایرانی در خصوص امنیت منطقه اماراتی و «روز چهارشنبه، اماراتی‌ها و ایرانی‌ها برای اولین بار در شش سال گذشته دیدار کردند. این تحولی مثبت است. در حالی که

هر دو طرف می‌گویند این دیدار عادی و در سطح پایین بوده، تردیدی نیست که بی‌عملی آمریکا باعث شده تا مقامات ابوظبی در خصوص نحوه مقابله با چالش ایران دوباره فکر کنند، که ممکن است در تعارض با تلاش‌های آمریکا برای منزوی کردن ایران قرار گیرد.»

کوک در بخش دیگری از این یادداشت به طرح آمریکایی‌ها برای ایجاد ائتلافی در منطقه برای امنیت دریایی پرداخته و می‌گوید: «به نظر می‌رسد این طرح کشوری است که یک پایش را بیرون از منطقه گذاشته و ترجیح می‌دهد بیش از این در این منطقه به دردمسر نیفتد.» در بخش دیگری از این یادداشت می‌خوانیم: «البته دولت ترامپ ۱۵۰۰ نیرو و تعدادی هوایمای بیشتر به خلیج فارس فرستاده اما آنها بازدارندگی خود را ثابت نکرده‌اند و به نظر نمی‌رسد رئیس‌جمهور (ترامپ) تمایلی به استفاده از نیروهای آمریکایی داشته باشد.»

در فراز پایانی یادداشت استفن کوک، آمده است: ترامپ عملیاتی کردن چیزی را شروع کرده که «جورج بوش» و «باراک اوباما» رؤسای پیشین جمهور آمریکا آن را در پانزده سال گذشته به طرق مختلف بیان کرده بودند؛ ایالات متحده اکنون از بابت انرژی مستقل است و خلیج فارس دیگر اهمیتی را که زمانی برای آمریکا داشت، ندارد. شاید این خیلی دقیق نباشد اما ترامپ اهمیتی نمی‌دهد. او می‌خواهد خاورمیانه را ترک کند و ایالات متحده نیازی به نفت ندارد؛ خلیج فارس، مشکل دیگران است.

**المام**

## القدس العربی: در صورت جنگ با ایران، خلیج فارس گورستان ناوگان دریایی اروپا خواهد بود



آن است، تمایلی به جنگ ندارد و پس از پایبندی خود به شروط توافق هسته‌ای، خواستار فروش نفت خود بدون تحریم- است. القدس العربی تأکید کرد که اروپایی‌ها به خوبی می‌دانند که کشتی‌های جنگی آنان، نخواهد توانست در برابر قدرت موشکها و کوماندوهای ایران مقاومت کند و منطقه خلیج فارس «گورستان نیروهای اروپایی خواهد بود؛ فقط کافی است که پنتاگون -از روی احتیاط- ناو هواپیمابر آبراهام لینکلن را از خلیج فارس] دور کند و آن را در آب‌های بین‌المللی بین دریای عرب و اقیانوس هند مستقر کند.»

در پایان این گزارش آمده است، مسئله‌ای که باعث نگرانی اروپا شده، برگزاری رزمایش قریب الوقوع ایران و روسیه در دریای عرب و شمال اقیانوس هند است که پس از دریای خزر، دومین بزرگ‌ترین رزمایش خود به حساب می‌آید. این رزمایش‌ها در خلیج فارس، خاورمیانه، دریای مدیترانه، دریای کارائیب، دریای شمال و دریای بنگال قرار خواهد گرفت. این رزمایش‌ها در خلیج فارس، دریای مدیترانه، دریای کارائیب، دریای شمال و دریای بنگال قرار خواهد گرفت. این رزمایش‌ها در خلیج فارس، دریای مدیترانه، دریای کارائیب، دریای شمال و دریای بنگال قرار خواهد گرفت. این رزمایش‌ها در خلیج فارس، دریای مدیترانه، دریای کارائیب، دریای شمال و دریای بنگال قرار خواهد گرفت.

۵-کلثوم خرام به شماره شناسنامه ۱۹۶۱صا‌ده از حوزه اوز
۶-زینب خرام به شماره شناسنامه ۱۹۶۲صا‌ده از حوزه اوز فرزندان متوفی
۷-ترکس برکند به شماره شناسنامه ۷۶۵ صا‌ده از حوزه اوز همسر متوفی ولاغیر...
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 شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد.
مسئول دفتر شعبه سوم شورای حل اختلاف گراش - م /الف/۸۵/

## آگهی مزایده (نوبت دوم)

شهرداری لطیفی در اجرای بند ۹ صورت‌جلسه شماره ۳۰ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۳ شورای محترم اسلامی شهر لطیفی در نظر دارد تعداد یک قطعه زمین با کاربری مسکونی با مشخصات ذیل ، از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	مساحت مترمربع	آدرس	قیمت کارشناسی به ازای هر مترمربع (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	۳۲۰/۱۹	بلوار امام علی (ع) پشت مسجد صدیق	۱/۵۷۶/۰۰۰	۲۵/۳۰۰/۰۰۰

۱- مبلغ سپرده شرکت در مزایده به ازای هر قطعه زمین می بایست به شماره حساب ۲۵۲۴۰۴۳۰۹۴۱۸۱۳۳۰۱ به نام شهرداری لطیفی نزد بانک انصار شعبه لار واریز و فیش آن را ضمیمه پیشنهاد تحویل امور مالی گردد.-
۲- هزینه درج آگهی در روزنامه برعهده برنده مزایده خواهد بود.-
۳- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مجاز و مختار است.-
۴- قبول پیشنهادات از تاریخ درج آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز می باشد که پیشنهادهای خارج از موعد، تحویل گرفته نخواهد شد.-
۵- به پیشنهادهای مشروط ، مخدوش،فاقد سپرده و پیشنهادهاتی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.-
۶- سپرده برندگان اول تا سوم در صورت عدم قبول مزایده به نفع شهرداری ضبط می شود. لذا کلیه متقاضیان حداکثر تا پایان مهلت مقرر فرصت دارند جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به امور مالی شهرداری مراجعه نمایند.

نوبت اول چاپ ۹۸/۰۵/۱۴
نوبت دوم چاپ ۹۸/۰۵/۲۲
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت اداری ۹۸/۰۶/۰۲

تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۹۸/۰۶/۰۴

**مهدی حیدری – شهردار لطیفی**

م /الف/۶۴۸۸ شناسه آگهی: ۵۵۳۸۴۵

## آیا مرحله سوم کاهش تعهدات ایران در برجام اجرایی خواهد شد؟



**خبر :**
**– درحالی که همچنان کشتی های ایرانی و انگلیسی در توقیف به سر می برند دومین فرصت و درحقیقت مهلت ۶۰ روزه به اروپاییان در خصوص تعیین تکلیف با توافق هسته ای کم دارد به میانه خود نزدیک می شود.**

### تحلیل:

– درحالی که بعد از توقیف دوکشتی ایرانی و انگلیسی آمریکا بر آن بود تا تنش‌ جدید را در سایه روی کار آمدن نخست وزیر جدید انگلیس و به نیابت از خود در خلیج به راه بی اندازد اما دولت جدید انگلیس ترجیح داد این مساله را مسکوت بگذارد. اینک‌ه واقعا دلیل این مساله نوبای حکومت جانسون است یا تامل و تحمل مساله به منظور آرام کردن فضا در قبال واکنش های ایران به بی عملی اروپاییان در قبال برجام را آینده معلوم خواهد کرد اما آنچه مسلم است اینکه ایران در مقابل زیاده خواهی های غربی اعم از اروپایی و آمریکایی تسلیم نشد.

– اندکی تامل دراوضاع این روزهای منطقه خلیج فارس حکایت ازگونه ای امنیت مورد نظر و رضایت همه دول خارجی و منطقه ای دارد این یعنی آنکه استدلال ایران مبنی بر اینکه امنیت خلیج فارس و منطقه باید به دست کشورهای منطقه حاصل شود دقیقا به تایید همگان رسیده است.

– پروژه ترامپ مبنی بر ایجاد ائتلافی جهانی علیه ایران که در سایه متهم کردن ایران به ناامن سازی خلیج فارس کلید خورد و در واقع هدف نهایی اثن این بود که در سایه سیاست

## کشورهای مدیترانه و آسیا همچنان خریدار نفت ایران هستند

### یک روزنامه آمریکایی، نوشت: به رغم تحریم های آمریکا، چین و برخی کشورهای حوزه مدیترانه، همچنان خریدار نفت ایران هستند.

به گزارش روزنامه نیویورک تایمز، چین و برخی دیگر از کشورهای مدیترانه پس از پایان معافیت تحریم های آمریکا همچنان	سخت ترین تحریم ها علیه اقتصاد ایران، اما روند صادرات نفتی ایران به کشورهای مختلف دنیا نشان می دهد که آمریکا در اجرای
--	--

سیاست های به صفر رساندن فروش نفتی ایران موفق نبوده اند. ریچارد نفیو، استاد دانشگاه کملیبا و مقام سابق وزارت خارجه آمریکا، اظهار داشت: ترامپ اگر در اجرایی کردن برنامه های خود علیه ایران موفقیتی کسب نکند در حقیقت باید گفت که تهدیدات وی کارساز نبوده اند. نوآمی رایدان، تحلیلگر مرکز گلپیر (رصد مسیر حرکت کشتی های تجاری) گفت: ادامه فروش نفت ایران به کشورهای مدیترانه و آسیا نشان می دهد که تحریم های آمریکا علیه صادرات نفتی ایران بی ثمر بوده اند.

### آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای علی ابراهیم‌زاده 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 ابراهیم‌زاده فرزند علی به شناسنامه ۱۵ صا‌ده از لارستان در تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۰ در اقامتگاه دائمی خود خنج بدرد زندگی گفته ورته آن مرحوم منحصر است به
۱-علی ابراهیم‌زاده فرزند حسین ش ش ۱۳۱۹ صا‌ده از لارستان
۲-ناصر ابراهیم‌زاده فرزند حسین ش ش ۱۶۸۰ صا‌ده از لارستان
۳-قادره ابراهیم‌زاده فرزند حسین ش ش ۶۴۹۵ صا‌ده از لارستان
۴-فاطمه ابراهیم‌زاده فرزند حسین ش ش ۲۰۰ صا‌ده از لارستان
۵-صدریه ابراهیم‌زاده فرزند حسین ش ش ۶۰۷ صا‌ده از خنج فرزندان متوفی
۶-ماه‌مونس نورانی فرزند عبدالرزاق ش ش ۶۲ صا‌ده از لارستان 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.

مهرداد خسروی – قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم خنج م/الف/۳۱۱

**مفقود شده**

مجوز حمل سلاح یک لول ساچمه زنی ته پر مدل کوسه کالیبر۱۲ ساخت روسیه به شماره سلاح X/۱۲۲۵۴ و شماره مجوز۱۲۷۴۳۷۹۴۹ بنام محمد صالح عبدلی فرزند ابراهیم به شماره ملی ۲۵۱۰۶۰۸۹۲۴ متولد ۱۳۱۵/۰۹/۱۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

## دولت به خاطر مهار نرخ ارز از خطر موج نقدینگی غافل نشود



یک روزنامه حامی دولت می‌گوید دولت نباید به خاطر کاهش نرخ ارز در بازار از موج نقدینگی و تورم‌آفرینی آن غافل شود.

دنیای اقتصاد نوشت: آمار ماهانه نرخ تورم نشان از کاهش شتاب تورم در دو ماه گذشته دارد و شواهد میدانی نیز حاکی از ثبات نسبی نرخ ارز در چند ماه اخیر است. سوال این است که آیا می‌توان به اتکای شواهد مذکور، نوبد بازگشت ثبات به اقتصاد کشور را داد و آیا می‌توان اقتصاد را در آستانه ورود به شرایط عادی دانست؟

ممکن است برخی تحلیل‌ها بر آن استوار باشد که بی‌ثباتی بازارها در سال گذشته صرفا ناشی از تشدید تحریم‌های خارجی و تحت‌تاثیر شوک خارجی و انتظارات ناشی از آن ثابت بوده است و کاهش تاثیرگذاری شوک‌های بیرونی، ثبات و آرامش به اقتصاد کشور باز خواهد گشت. باید توجه داشت که ثبات اقتصاد کلان و مسیر نرخ تورم و تغییرات نرخ ارز در ماه‌های آینده، کاملا بستگی به نحوه سیاست‌گذاری دولت و نحوه مواجه شدن دولت با کسری بودجه و مشکلات ساختاری نظام بانکی دارد. بنابراین فارغ از پیش‌بینی رفتار دولت، امکان پیش‌بینی نرخ تورم و سایر متغیرهای کلان وجود ندارد.

آنکه بررسی روند تغییرات نقدینگی نشان می‌دهد پتانسیل افزایش نرخ تورم و بی‌ثباتی اقتصاد همچنان وجود دارد. نسبت نقدینگی به تولید ناخالص داخلی و شکاف رشد بخش مالی و بخش واقعی اقتصاد، همچنان روند فزاینده‌ای دارد. آخرین آمارهای منتشر شده نشان می‌دهد نسبت نقدینگی به تولید ناخالص داخلی به بالاترین سطح خود در تاریخ اقتصاد کشور رسیده است؛ بنابراین ظرفیت جهش قیمت‌ها و بی‌ثباتی اقتصاد کلان همچنان برقرار است.

از طرف دیگر انتظار می‌رود مشکل کسری بودجه در سال جاری جدی‌تر از سال گذشته باشد. از طرف دیگر بدهی‌های انباشته دولت و کاهش ظرفیت بازپرداخت بدهی‌ها، امکان ایجاد بدهی‌های جدید را برای دولت محدود خواهد کرد. سوم آنکه اغلب بانک‌های کشور، گرفتار مشکلاتی هستند که هزینه‌های آن مستمرا از منابع بانک مرکزی و به بهای رشد مستمر نقدینگی پرداخت می‌شود. تعلل در اصلاحات جدی و فوری در نظام بانکی و فوت وقت در تعیین تکلیف بانک‌های مشکل‌دار، زمینه انتقال این مشکلات به منابع بانک مرکزی و جهش نقدینگی در آینده نزدیک را فراهم می‌کند. هنوز نقشه راه معین و دقیقی از برنامه اصلاح رفتار بانکی در دست نیست. اصلاح نظام بانکی به یک نقشه راه دقیق نیاز دارد که در آن، بانک‌های کشور بر اساس فوریت و وخامت اوضاع، طبقه‌بندی شده باشند.

۱- اجتناب از تحمیل تکالیف به بانک‌ها برای امهال مطالبات معوق یا پرداخت تسهیلات با نرخ ترجیحی.
۲- تدوین فوری نقشه راه اصلاح نظام بانکی و تعیین تکلیف بانک‌های مشکل‌دار
۳- سخت‌گیری نسبت به اضافه برداشت بانک‌ها و تحدید اعطای اعتبارات صرفا در ازای وثایق معتبر
۴- اجتناب از برداشت رایالی از منابع ارزی صندوق توسعه ملی
۵- توقف فوری سیاست تخصیص ارز ترجیحی
۶- افزایش انضباط و شفافیت مالی دولت
۷- کاهش بودجه ماموریت‌های موازی بخش عمومی
۸- اصلاح قیمت‌های بازار انرژی
۹- افزایش پایه مالیاتی و کاهش معافیت‌های مالیاتی

۱۰- طراحی چارچوب جبران کسری بودجه با محوریت انتشار اوراق و واگذاری دارایی‌های دولت
در نهایت باید تاکید و تکرار کرد که جایز نیست دولت با مشاهده آثاری از ثبات نرخ ارز یا کاهش شتاب تورم، از خطر موج نقدینگی که اقتصاد کشور را تهدید می‌کند، غافل شود.

# پذیرش آگهی میلاداران

# میلاداران

## تغییرات خلق و خوی مادر با تولد نوزاد



چه تحقیقات بیشتری لازم است، ذخیره امگا ۳ در دوران بارداری و دوره پس از زایمان بسیار کاهش می‌یابد. می‌توانید امگا ۳ را از طریق مکمل‌ها و یا مواد غذایی زیر دریافت کنید:

- دانه‌های کتان
- دانه‌های چیا
- ماهی سالمون
- ماهی ساردین
- دیگر ماهی‌های چرب

همچنین ریبوفلاوین یا ویتامین B۲ نیز ممکن است خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را کاهش دهد. محققان در مطالعه‌ای این ویتامین را همراه با فولات، کوبالامین و پیریدوکسین مورد بررسی قرار دادند. ریبوفلاوین تنها ماده‌ای بود که تأثیر مثبتی بر اختلال خلقی داشت. محققان جهت کسب بهترین نتیجه، مصرف متوسط این ویتامین را توصیه می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ توجه خاص محققین را به عنوان یک کمک احتمالی برای درمان افسردگی پس از زایمان به خود جلب کرده است. در واقع، یک مطالعه نشان داده است که مصرف کم امگا ۳ در رژیم غذایی با ایجاد این نوع افسردگی در وهله اول همراه است

مکمل‌های گیاهی ممکن است برخی مکمل‌های گیاهی توسط سازمان غذا و دارو کنترل نشوند. بنابراین باید در مورد استفاده از آن‌ها محتاط باشید، برچسب روی قوطی مکمل را به دقت بخوانید و قبلاً از پزشک مشورت بگیرید. بهتر است از این نوع مکمل‌ها استفاده نکنید مگر اینکه پزشکتان بخواهد. تحقیق بیشتر برای ارزیابی مزایا و خطرات ضروری است. چه راهکارهای دیگری وجود دارد؟

چند تغییر در شیوه زندگی ممکن است علائم شما را تسکین دهد:

۱. مراقب بدن خود باشید
۲. کمی وقت برای خود صرف کنید
۳. تعیین اهداف واقع بینانه

مراقب بدن خود باشید

با کودک خود در یک کالسه، پیاده‌روی طولانی انجام دهید. غذاهای سالم و کامل را در فروشگاه مواد غذایی انتخاب کنید. هر بار که زمان پیدا کردید بخوابید و چرت‌های کوتاه داشته باشید تا کمبود خواب را جبران کنید.

کمی وقت برای خود صرف کنید

ممکن است زمانی که بچه‌دار شدید، فراموش کنید که باید برای خودتان هم وقت بگذارید. از خنده خارج شوید، کاری انجام دهید و یا با دوستانتان قرار ملاقات بگذارید.

تعیین اهداف واقع بینانه

ظروف و اسباب‌بازی‌های روی زمین می‌توانند منظر بمانند! از خودتان انتظار نداشته باشید

افسردگی پس از زایمان در حدود ۱ زن از هر ۷ زن را بعد از زایمان درگیر می‌کند. این افسردگی معمولاً بسیار شدیدتر از افسردگی اولیه پس از تولد است. در این شرایط ممکن است شما بیش از حد گریه کنید، خود را از خانواده، دوستان و محیط اجتماعی دور نگه دارید و یا حتی ممکن است به فکر آسیب رساندن به خود و یا کودکان بفتید. علائم دیگر شامل:

- مشکل در برقراری ارتباط با نوزاد
  - نوسانات شدید خلق و خوی
  - کاهش شدید انرژی
  - خشم
  - تحریک پذیری
  - اشکال در تصمیم‌گیری
  - اضطراب
  - حمله ترس
- اگر دچار این علائم هستید، مشکل خود را با همسر و یا یکی از نزدیکان خود در میان بگذارید و برای شروع درمان، با پزشک ملاقات کنید. اگر افسردگی پس از زایمان را بدون درمان رها کنید، ممکن است ماه‌ها ادامه پیدا کند و مراقبت از شما و کودکان دشوار گردد.

آیا درمان‌های طبیعی کمک‌کننده هستند؟ درمان‌های طبیعی می‌توانند به شما کمک کنند اما افسردگی پس از زایمان معمولاً وضعیتی نیست که خودتان بتوانید آن را درمان نمایید. پس بهتر است درباره هر راه درمانی که خودتان در پیش گرفته‌اید نیز با پزشک صحبت کنید.

ویتامین‌ها و امگا ۳ اسیدهای چرب امگا ۳ توجه خاص محققین را به عنوان یک کمک احتمالی برای درمان افسردگی پس از زایمان به خود جلب کرده است. در واقع، یک مطالعه نشان داده است که مصرف کم امگا ۳ در رژیم غذایی با ایجاد این نوع افسردگی در وهله اول همراه است. اگر



بی‌خواب شوند؛ بدترین اوقات روز برای چنین افرادی صبح‌هاست؛ زمانی که فرد از خواب بیدار می‌شود به سختی برای انجام کارهایش از پستر بلند می‌شود و حسی ناامیدانه و غمگین دارد.

هر چه فرد به سمت شب می‌رود حس بهتری دارد و احساس اینکه حس غمگینی دارد، کمتر می‌شود. ممکن است فرد کاهش تمرکز داشته باشد؛ البته خیلی اوقات اگر عوامل دیگری در کنار افسردگی باشد این کاهش تمرکز محسوب می‌شود نه ضعیف بودن حافظه، اما به دلیل اینکه فرد افسرده نمی‌تواند روی اهدافش تمرکز کند این عدم تمرکز ظاهراً به شکل فراموشی بروز می‌کند.

### نشانه‌های جسمی فرد افسرده:

دردهای مزمن در سراسر بدن فرد احساس می‌شود و در این حالت فرد به اشتباه برای درمان به پزشکان مختلفی رجوع کرده و از درد شکایت می‌کند اما این علت شناسایی نمی‌شود و دلیل خاصی ندارد بلکه می‌تواند نشانه‌ای از خلق افسرده باشد؛ یعنی برداشت و ادراک فرد از درد بیش از اندازه است و این حس را تجربه می‌کند. ممکن است افسردگی در بسیاری اوقات همراه با افکار توهم زا و هذیان باشد؛ یعنی ممکن است فرد افسرده باورهایی پیدا کند که نادرست است و هر چه بر اساس منطق و شواهد پیش می‌رود، نمی‌پذیرد که این باورهایش با شواهد همخوانی ندارند؛ مثلاً فرد حس می‌کند اطرافیانش قصد آسیب به او را دارند و فکر می‌کند تحت تعقیب است و همه علیه او هستند؛ یا اینکه فرد توهم را تجربه می‌کند؛ مانند شنیدن صدا و تصاویری که کسی متوجه آن نمی‌شود.

مهمترین نکته این است که افسردگی شناسایی شود؛ در حالی که بسیاری آن را نادیده می‌گیرند؛ در نتیجه این بی‌توجهی مرتبط با افسردگی می‌شود و باعث پیشروی بیماری می‌شود و ابعاد زندگی فرد را مختل می‌کند.

مهمترین موضوعی که در اختلال افسردگی حائز اهمیت است، کاهش و افت عملکرد فرد است، در این حالت فرد می‌گوید علاوه بر تجربه نشانه‌های ذکر شده در خصوص افسردگی، در حوزه شغلی و روابط با افراد نیز دچار افت شده‌ام؛ در نتیجه بعد از شناسایی این نشانه‌ها باید جنبه‌های مختلف افسردگی فرد تشخیص داده شود و بر اساس آن درمان‌ها آغاز شود؛ ضمن اینکه درمان‌ها به صورت ترکیبی دارویی و روان درمانی است.



احساس کند خُلق افسرده دارد و اندوهگین است؛ البته باید گفت فرد باید اغلب اوقات چنین حسی را تجربه کند و این حس مداومت داشته باشد تا بگوییم این فرد نشانه‌ای از افسردگی دارد. در کنار این نشانه‌های مهم، عوامل دیگری وجود دارد؛ مثل اینکه فرد احساس گوشه‌گیری می‌کند؛ از جمع فاصله گرفته و بیشتر تنهایی حس درماندگی داشته و به آینده دید منفی دارد و مهم‌تر از همه این نشانه‌ها این است که فرد ممکن است افکار مزاحمی داشته باشد؛ از جمله این افکار فکر آسیب زدن به خود و طلب مرگ کردن است که بسیار نشانه مهمی است. در چنین حالتی بیمار افکار مزاحمی مانند آرزوی مرگ دارد؛ مثلاً می‌گوید این چه زندگی است که من دارم و نمی‌خواهم زنده باشم که این موارد همه نشانه ایجاد بیماری افسردگی است.

عوامل جسمی نیز در ایجاد بیماری افسردگی نقش موثری دارد، تغییر اشتها به شکل افزایش یا کاهش آن، تغییرات در خواب یعنی اینکه فرد ممکن است به پر خوابی روی آورده و برخی نیز

افسردگی جزو شایع‌ترین بیماری‌ها در جوامع مختلف بوده و دلایل مختلفی در ایجاد آن دخیل است. خیلی اوقات تغییرات هورمونی می‌تواند عامل ایجاد افسردگی باشد که این ناشی از ترشحات مغزی است یا اینکه برخی داروها نیز موجب افسردگی می‌شوند؛ ضمن اینکه بیماری‌های جسمی مزمن می‌تواند به صورت ثانویه افسردگی ایجاد کند. مسائل ژنتیکی نیز از عوامل ایجاد کننده افسردگی است، در چنین شرایطی فرد می‌تواند تغییراتی در بدن داشته باشد که افسردگی را تجربه کند؛ ضمن اینکه عوامل محیطی می‌تواند باعث ایجاد افسردگی شود که بسیاری از مسائل خانوادگی، سوگواری‌ها و داغ‌هایی که فرد می‌بیند، می‌تواند افسردگی را ایجاد کند. مهم این است که این عوامل شناسایی شود؛ البته شناسایی افسردگی سخت است و معمولاً افراد این نشانه‌ها را به سایر موارد مربوط می‌کنند و آن را نادیده می‌گیرند.

مهم‌ترین موضوع در تشخیص افسردگی به عنوان یک اختلال روانی، این است که فرد

### فرصت‌های شغلی

در برخی جوامع و از جمله ایران، تمامی رشته‌های شغلی از فرصت‌های برابری برخوردار نیستند؛ به‌طور کلی فرصت شغلی برای کلیه مشاغل یا بین است اما تفاوت‌هایی بین مشاغل مختلف از این لحاظ وجود دارد. آشنایی با فرصت‌های شغل انتخابی، عامل مهمی است که باید مدنظر قرار گیرد، کسی که در زمینه خاصی مهارت می‌بیند و پایه‌ها و مراحل رسیدن به آن شغل را طی می‌کند باید مسئله فرصت‌های شغلی را نیز در نظر بگیرد تا از اتلاف وقت و نیروی خود جلوگیری کند.

### عوامل اقتصادی

میزان بازده و کارایی یک شغل حائز اهمیت فراوانی است و در واقع هدف عمده انتخاب شغل دستیابی به درآمد حاصل از آن است، بالا بردن بازده و کارایی اقتصادی برخی مشاغل توجه افراد را به خود جلب می‌کند و موجب گرایش افراد به آن زمینه‌ها می‌شود. کسی که در زمینه خاصی مهارت می‌بیند و پایه‌ها و مراحل رسیدن به آن شغل را طرح‌ریزی و طی می‌کند باید مسئله فرصت‌های شغلی را نیز در نظر بگیرد تا از اتلاف وقت و نیروی خود جلوگیری کند

### نقش و مسئولیت والدین

نقش والدین در انتخاب رشته تحصیلی و شغلی نیز حائز اهمیت است چرا که والدین در این راه نقش تشویق‌کننده و حمایتگر را دارند و احتمال موفقیت جوانان با حمایت آن‌ها بیشتر می‌شود اما متأسفانه بارها پیش آمده است که خانواده‌ها نقش سازنده خود را در انتخاب‌های جوانان ایفا نمی‌کنند درحالی‌که از والدین انتظار می‌رود شناخت و کشف علایق، نگرش‌ها و استعدادها را جوانان را جدی بگیرند.

### استعداد

یکی از عوامل مؤثر در موفقیت یا عدم موفقیت افراد در انتخاب مشاغل، استعداد است، بدون داشتن استعداد لازم در یک زمینه پیشرفتی حاصل نخواهد شد. طبعاً آگاهی از میزان و نوع استعداد افراد، کمک قابل توجهی به آن‌ها خواهد کرد تا پیش‌بینی درستی از آینده انتخاب خود داشته باشند؛ به همین منظور آزمون‌های استعدادسنجی وجود دارد که می‌تواند به فرد کمک کند استعدادها و واقعی خود را شناسایی کند.

### علاقه

علاقه و تمایل انسان در بسیاری از امور زندگی انسان سایه‌گستر است، افراد دوست ندارند به کارها و اموری بپردازند که علاقه و گرایشی به آن‌ها ندارند. چه در مورد کارهای روزمره و چه در مورد شغل یا سایر فعالیت‌ها؛ در واقع علاقه و گرایش در انسان فعال‌کننده سیستم انگیزش فرد به شمار می‌رود، زیرا انسان بدون علاقه انگیزه ای برای انجام یک فعالیت نخواهد داشت.

### جایگاه اجتماعی

تقریباً تمام افراد تمایل دارند شغلی داشته باشند که از جایگاه اجتماعی خوبی برخوردار باشند هرچند در عمل بنا به تأثیر عوامل متعدد دیگر ممکن است این تمایل به واقعیت نرسد اما افرادی که این مسئله را در اولویت قرار می‌دهند منظر چنین موقعیت‌هایی بوده و با توجه به شرایط فردی تلاش می‌کنند چنین شرایطی را برای خود مهیا کنند.

## ملاک‌های انتخاب رشته و شغل

### چند گام تا انتخاب شغل مناسب

غلامحسین و فرج و قارفرد و شرکاء محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراضات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت متقاضی آقای ابوالقاسم حاجی‌پور فرزند غلامعباس شماره شناسنامه ۱۱۸ صادره از لارستان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه و سه دهنه مغازه به مساحت ۲۶۴/۵۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۲۵۰ از اصلی ۱۰۸۲۷ و مجزی شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ۵بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع‌الواسطه از مالک رسمی م/الف/۷۲/

فرج و قارفرد و شرکاء محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراضات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت متقاضی آقای ابوالقاسم حاجی‌پور فرزند غلامعباس شماره شناسنامه ۱۱۸ صادره از لارستان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه و سه دهنه مغازه به مساحت ۲۶۴/۵۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۲۵۰ از اصلی ۱۰۸۲۷ و مجزی شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه ۵بخش ۱۸ فارس شهرستان گراش خریداری مع‌الواسطه از مالک رسمی غلامحسین و م/الف/۷۲/



۱۴ مرداد مصادف با سالروز صدور فرمان مشروطیت توسط مظفردالدین شاه قاجار است. در واقع فرمان مشروطه دستور تشکیل مجلس شورا در ایران و ثمره تلاش های آزادیخواهان وطن برای رهایی از استبداد مطلق شاهنشاهی است. تأسیس دارالفنون و توسعه مدارس جدید، ایجاد پست و تلگراف در کشور بعنوان راهی برای انتقال افکار جدید در میان مردم، انتشار روزنامه‌های دولتی و غیردولتی و نشر اخبار ایران و جهان در میان مردم، گسترش اطلاعات مردم درباره انقلاب‌های فرانسه و آمریکا و دیگر کشورهای جهان، توسعه صنعت چاپ و انتشار آثار بعضی نویسندگان آزادیخواه، بیدار شدن اذهان مردم نسبت به اعمال ناشایست دولت به وسیله وعاظ و علمای مذهبی و...

از این دست فعالیت هاست. آن ریشه‌های بنیادین و این عوامل محرک سبب شکل‌گیری هسته‌ها و انجمن‌های ضد حکومتی در کشور و سرآغاز نهضت مشروطه گردید. در این میان انقلاب ۱۹۰۵ روسیه که همزمان با شکل‌گیری نهضت مشروطه به وقوع پیوست و به تأسیس مجلس «دوما» منجر شد و ورود انقلابیون منطقه قفقاز به ایران، در اشاعه تفکر انقلابی در کشور بی نقش نبود و برای مردم ایران که به تازگی جنبش غرور آفرین تحریم تنباکو را پشت سر نهاده بودند، انگیزه ایجاد کرد. دو روز پس از این فرمان، مظفردالدین شاه

دستور تشکیل اولین مجلس شورای ملی را صادر کرد. کار تدوین نظامنامه انتخابات نیز توسط مجلسی مرکب از نمایندگان شاهزادگان، علمای قاجاریه، اعیان و اشراف، مالکین، تجار و اصناف آغاز شد. این مجلس هفته‌ای دو بار در دارالخلافه - میدان ۱۵ خرداد فعلی - تشکیل جلسه می‌داد و پس از ۳۳ روز موفق شد نظامنامه انتخابات را آماده کند و آن را به امضای شاه برساند

# انقلاب مشروطه

۱۲۸۷ توسط نظامیان روس و به یاری حکومت وقت که مشروطیت را تهدیدی علیه پایه های قدرت خود می‌دانست به توپ بسته شد.

سپس در فضای اختناق ایجاد شده بسیاری از رجال آزادیخواه و روحانیون دلسوز و معتمدین جامعه از جمله روزنامه‌نگاران به تهران به تصرف مشروطه‌خواهان درآمد و ۶۰ نفر از آنان نمایندگان تهران بودند. اولین جلسه مجلس شورای ملی بدین ترتیب در ۱۷ مهر این سال تشکیل شد. در هشتم دی ۱۲۸۵، اولین قانون اساسی ایران با عنوان «نظامنامه سیاسی» مشتمل بر ۵۱ اصل

تدوین شد و به امضای شاه رسید. این قانون در حقیقت گزیده‌ای از قوانین اساسی کشورهای بلژیک، فرانسه و بلغارستان بود. این قانون با امضای شاه، صورت قانونی یافت. ده روز پس از این رویداد مظفردالدین شاه در ۱۸ دی ۱۲۸۵ درگذشت. از این تاریخ تا کودتای رضاخان که به منزله مرگ مشروطیت بود طی یک دوره ۱۵ ساله، ایران شاهد حوادث فراوانی بود. مجلس اول مشروطه ۲ سال پس از شروع در

اصل چهل و ششم: هر کس مالک حاصل کسب و کار مشروع خویش است و هیچکس نمی‌تواند به عنوان مالکیت نسبت به کسب و کار خود امکان کسب و کار را از دیگری سلب کند.

اصل چهل و هفتم: مالکیت شخصی که از راه مشروع باشد محترم است. ضوابط آن را قانون معین می‌کند. اصل چهل و هشتم: در بهره برداری از منابع طبیعی و استفاده از درآمدهای ملی در سطح استان ها و توزیع فعالیت های اقتصادی میان استان ها و مناطق مختلف کشور، باید تبعیض در کار نباشد، به طوری که هر منطقه فراخور نیازها و استعداد رشد خود، سرمایه و امکانات لازم در دسترس داشته باشد.

اصل چهل و نهم: دولت موظف است ثروت های ناشی از ربا، غصب، رشوه، اختلاس، سرقت، قمار، سوء استفاده از موقوفات، سوء استفاده از مقاطعه کاری ها و معاملات دولتی، فروش زمین های موات و مباحات اصلی، دایر کردن اماکن فساد و سایر موارد غیر مشروع را گرفته و به صاحب حق رد کند و در صورت معلوم نبودن او به بیت المال بدهد. این حکم باید با رسیدگی و تحقیق و ثبوت شرعی به وسیله دولت اجرا شود.

اصل پنجاهم: در جمهوری اسلامی، حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل های بعد

زیست یا تخریب غیر قابل جبران آن ملازمه پیدا کند، ممنوع است.

اصل پنجاه و یکم: هیچ نوع مالیات وضع نمی‌شود مگر به موجب قانون. موارد معافیت و بخشودگی و تخفیف مالیاتی به موجب قانون مشخص می‌شود.

اصل پنجاه و دوم: بودجه سالانه کل کشور به ترتیبی که در قانون مقرر می‌شود از طرف دولت تهیه و برای رسیدگی و

تصویب به مجلس شورای اسلامی تسلیم می‌گردد. هر گونه تغییر در ارقام بودجه نیز تابع مراتب مقرر در قانون خواهد بود.

اصل پنجاه و سوم: کلیه دریافت های دولت در حساب های خزانه داری کل متمرکز می‌شود و همه پرداختها در حدود اعتبارات مصوب به موجب قانون انجام می‌گیرد.

اصل پنجاه و چهارم: دیوان محاسبات کشور مستقیماً زیر نظر مجلس شورای اسلامی می‌باشد. سازمان و اداره امور آن در تهران و مراکز استانها به موجب قانون تعیین خواهد شد.

اصل پنجاه و پنجم: دیوان محاسبات به کلیه حساب های وزارتخانه ها، مؤسسات، شرکتهای دولتی و سایر دستگاه هایی که به نحوی از انحاء از بودجه کل کشور استفاده می‌کنند به ترتیبی که قانون مقرر می‌دارد رسیدگی یا حسابرسی می‌نماید که هیچ هزینه ای از اعتبارات مصوب تجاوز نکرده و هر وجهی در محل خود به مصرف رسیده باشد. دیوان محاسبات، حسابها و اسناد و مدارک مربوطه را برابر قانون جمع آوری و گزارش تفریح بودجه هر سال را به انضمام نظرات خودبه مجلس شورای اسلامی تسلیم می‌نماید. این گزارش باید در دسترس عموم گذاشته شود.

**تدوین: غلامرضا فغانی**  
**پیشه - وکیل دادگستری**

## قصص

مجلس میهمانی بود. پیر مرد از پایتیش برفاست تا به بیرون برود. اما وقتی که بلند شد، عصای ثوبیش را بر عکس بر زمین نهاد و پوت دسته عصا بر زمین بود. تعادل کامل نداشت. دیگران فکر کردند که او پوت پیر شده، دیگر توانای ثوبیش را از دست داده و متوجه نیست که عصایش را بر عکس بر زمین نهاده. به همین خاطر صابانه با نالتی که فالی از تمسخر نبود به وی گفت: پس چرا عصایت را بر عکس گرفته ای؟! پیرمرد آرام و متین پاسخ داد: انتهای عصا فلک است. می‌خواهم فرش فانه تارک فلک نشود

**مواظب قضاوت هایمان باشیم...**

## مناجات

بر هر که داغ محبت خود نهادی، خرم وجودش را به باد نیستی در دادی. من کیستم که تو را خواهم، چون از قیمت خود آگاهم، از هر چه می‌پندارم کمترم، و از هر دمی که می‌شمارم بدترم. فراق، کوه را هامون کند، هامون را جیحون کند، جیحون را پر خون کند. دانی که با این دل ضعیف، چون کند؟ اگر مستم و اگر دیوانه‌ام، از مقیمان این آستانه‌ام، آشنایی با خود ده که از کائنات بیگانه‌ام.

**خواجه عبدالله انصاری**

**آگهی تعیین حدود اختصاصی**  
چون عملیات تحدیدی ششدانگ یک بابخانه به مساحت ۴۶۲ مترمربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۱۷۷ مفروز ومجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۳۴۵ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸فارس شهرستان گراش ملکی آقای محمدعلی استوار فرزند اسکندر باید آگهی انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز چهارشنبه ۹۸/۰۶/۱۳ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد . به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقایی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید تا سی روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند ضمنا معترض ازتاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۸/۰۵/۱۴ هدایت اله رحیمی درازی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۹

**آگهی تعیین حدود اختصاصی**  
چون عملیات تحدیدی ششدانگ یک بابخانه به مساحت ۴۸۳ مترمربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۱۷۶ مفروز ومجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۱۶۵۸ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸فارس شهرستان گراش ملکی آقای احمد ابراهیمی فرزند عبدالرحیم باید آگهی انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز چهارشنبه ۹۸/۰۶/۱۳ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد . به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقایی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید تا سی روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند ضمنا معترض ازتاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۸/۰۵/۱۴ هدایت اله رحیمی درازی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۸

**آگهی تعیین حدود اختصاصی**  
چون عملیات تحدیدی ششدانگ یک بابخانه به مساحت ۹۵ مترمربع تحت پلاک ۱۰۸۲۷/۱۲۱۷۸ مفروز ومجزی شده از پلاک ۱۰۸۲۷/۲۳۴۵ واقع در قطعه ۵ بخش ۱۸فارس شهرستان گراش ملکی آقای محمدعلی استوار فرزند اسکندر باید آگهی انتشار آگهی تعیین حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود روز چهارشنبه ۹۸/۰۶/۱۳ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد . به وسیله این آگهی از متقاضی مزبور و کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقایی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید تا سی روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند ضمنا معترض ازتاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۸/۰۵/۱۴ هدایت اله رحیمی درازی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۷

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۰۰۷۳۶ مورخه ۹۷/۶/۱۷ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای به‌آذین کرامتی فرزند عبدالحمید بشماره شناسنامه ۷۰۲ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۵۹/۷۰ متر مربع پلاک ۲ فرعی از ۸۹۷۲ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۹۷۲ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوز خریداری از ورثه کرامتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۵/۱۴ شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۲۹۰

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۰۰۷۳۶ مورخه ۹۷/۶/۱۷ هیأت اول/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لارستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای به‌آذین کرامتی فرزند عبدالحمید بشماره شناسنامه ۷۰۲ صادره از لار در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۰۹/۸۵ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۸۹۷۲ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۹۷۲ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش ۱۸ فارس اوز خریداری از ورثه کرامتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۵/۱۴ شمسعلی اسکندری - رئیس ثبت اسناد و املاک لارستان م/الف/۲۹۱

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۰۰۷۳۶ مورخه ۹۸/۰۵/۰۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گراش تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای احمد فردفانی فرزند غلامعباس بشماره شناسنامه ۴۱ صادره از گراش در ششدانگ یک باب ساختمان تجاری مسکونی به مساحت ۱۵۵/۶۰ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۲۵۲ از اصلی ۱۰۸۲۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۳۸ فرعی از ۱۰۸۲۷ اصلی واقع درقطعه بخش ۱۸فارس شهرستان گراش خریداری مع‌الواسطه از ملک رسمی بانو شاجان جبرالدینی و غلامحسین و فرج وقارفرود و شرکاء محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۵/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۵/۳۰ هدایت‌اله رحیمی درازی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک گراش م/الف/۷۵



## شکوه حق



## فواید استفاده از چشم بند خواب

### بهبود خواب

فایده اول چشم بند خواب رایج ترین دلیل برای استفاده از این وسیله است؛ آنها جلوی نور را هنگام شب می گیرند پس شما می توانید غرق در خواب شوید. این وسیله مانند سپر از چشمان شما در برابر روشنی و مزاحمت ها محافظت می کند.

به یاد داشته باشید داشتن خواب کافی در واقع کنار گذاشتن اعتیاد به کافئین یا جلوگیری از هدر رفتن انرژی بعد از ظهر شمامت است که برای سلامتی شما مهم است. این وسیله یکی از خود مراقب ضروری برای تندرستی روحی و جسمی شمامت، محرومیت از خواب حتی به افزایش ریسک چاقی، فشار خون بالا، سکته و دیگر مشکلات سلامتی نیز مرتبط است.

### چشم بند خواب برای ترغیب آرامش و دفع استرس:

استرس روز تا زمانی که آفتاب غروب نکند محو نمی شود. گاهی اوقات زمانی که شما نهایتاً راحت تر شدید و به رختخواب رفتید، شاید ذهن شما قادر به خاموش شدن نباشد، لذا شما را به صورت گسترده ای بیدار می گذارد و در نهایت ساعت ها به سقف خیره می شوید. گرچه یک چشم بند خواب ممکن است به شما با افزایش راحتی کمک می کند تا به خواب فرو روید بعضی از این کمک های چشم بند خواب فشار ملایمی را دور چشمان ایجاد می کند که بسیاری از مردم آن را چاره ساز یافتند. بهترین چشم بندهای خواب همچنین فواید بیشتری مانند از بین بردن استرس را نیز دارند.

### چشم بند خواب برای فراهم آوری تسکین درد:

زمانی ممکن است حواس پرتی نداشته باشید یا حتی استرس شما را بیدار نگاه نداشته باشد، شاید علت آن درد باشد. این موضوع مخصوصاً مرسوم است اگر شما از یک سردرد مداوم یا میگرن رنج می برید. یک چشم بند خواب می تواند با جلوگیری از تابیدن نور که ممکن است شرایط را بدتر کند، به کم کردن علامت کمک می کند. بعضی از چشم بندها حتی می توانند در فریزر قرار بگیرند تا شما از تسکین ملایم ایجاد شده سرما لذت ببرید، این موضوع زانو رویش گذاشتن کیسه یخ پر روی زخم زایی است. این قضیه نه تنها برای سردرد، بلکه برای خستگی چشم نیز مفید

### چشم بندها از دارو سالم ترند:

بسیاری از افرادی که مشکل خواب دارند، از قرص خواب یا خود درمانی استفاده می کنند تا بتوانند استراحت کنند. اما خواب ناشی از دارو حتی نوع غیر نسخه ای آن، می تواند شکل عادت ی بگیرد و عوارض جانبی داشته باشد. از آنجا که چشم بند خواب مغز را می فریبد که الان وقت خواب است؛ لذا این جایگزینی با ریسک پایین و غیر شیمیایی برای کمک به خواب راحت تر است، از این رو شاید آن را موثرتر ببابید.

### چشم بند خواب از خشکی چشم ممانعت می کند:

اگر منزل خود را به صورت متمرکز گرم یا سرد کنید، هوای خشک اتاق شما را بر می کند و زمانی که خواب هستید بر روی شما می وزد، این جریان احتمالاً گرد و خاک یا موی حیوانات خانگی که اصلاً فکرش را نمی کنید به نزدیکی شما می آورد. خریدن یک دستگاه بخور می تواند مفید باشد اما آن نمی تواند مانع از گردش هوا و وزیدن آن بر روی چشمان شما باشد. یک چشم بند خواب اما می تواند سدی محافظ را در مقابل این اجزای ریز ایجاد کند.

### افرادی که با چشم نیمه باز می خوابند:

چشم بند خواب همچنین می تواند برای افرادی که اختلال عدم بسته شدن کامل چشم در حین خواب دارند، مفید باشد. از آنجا که چشم ها نیاز به حفاظت و پلک ها نیاز به روغنکاری دارند، افرادی که نمی توانند پلک های خود را کامل ببندند می توانند خشکی چشم شدیدی را تجربه کنند و احتمالاً از یک آسیب دائمی رنج ببرند. چشم بندهای خواب می توانند به کاهش این رنج با ایجاد یک محیط بسته در اطراف چشم کمک کنند، اما دقت داشته باشید که بسیاری از چشم بندهای خواب با قابلیت تنفس بالایی که بیشتر مردم آن را می خواهند، ممکن است راه حل خوبی برای بیماران لگفلتوم نباشد. در عوض، آنها باید با دکتر برای انتخاب چشم بند خواب پنهان که به صورت مخصوص به مرطوب نگاه داشتن چشم کمک می کند،



مشورت کنند.

### این وسیله می تواند برای پوست شما نیز خوب باشد:

زمانی که از خواب بیدار می شوید حالت اثر چروک به جامانده از بالشت بر روی صورت شما ظاهر جالبی ندارد. در طی زمان در واقع این موضوع ممکن است منجر به چین و چروک شود. اگر شما بر روی بغل یا روی شکم بخوابید، ترکیب فشار بر روی پوست شما خواهد بود و روی بالشت ساییده خواهد شد که این حالت خود به تجزیه شدت کلان می انجامد. شما می توانید بالشت یا بالشک خاصی را برای کمک به این مورد امتحان کنید یا شما می توانید یاد بگیرید که چگونه بر روی پشت خود بخوابید. اما اگر از عادت های نحوه خوابیدن خود راضی هستید شما همچنین می توانید یک چشم بند خواب برای محافظت از پوست حساس دور چشم داشته باشید؛ جایی که بیشتر چروک افراد از آنجا شروع می شود. چشم بند خواب مانند یک لایه محافظ بین شما و بالشت عمل می کند بنابراین شما کمتر با خطوط و با تجزیه کمتر کلان از خواب بیدار می شوید.

### چشم بند خواب برای ممانعت از نور معطر:

ما توسط نور آبی محاصره شده ایم. هنگام روز این نوع از نور جای نگرانی ندارد چه بسا جوانب مثبتی نیز داشته باشد مانند افزایش زمان توجه و زمان واکنش گرچه در شب، این داستان به طور کلی فرق می کند. این نور یک مزاحم قوی برای خواب است و می تواند برای خواب ما مضر باشد. نور از هر نوعی ترشح ملاتونین را کاهش می دهد اما نور آبی آن را بدتر می کند.

### چشم بند خواب برای کاهش افسردگی:

یک چشم بند خواب می تواند جعبایی را برای سلامت روان انجام دهد. در یک مطالعه طولی، که شامل بیش از ۸۰۰۰ ژاپنی بزرگسال می شد، بیان داشته شد که بسته شدن کامل چشم در تاریکی افسردگی را کاهش می دهد.

## مواد غذایی حاوی مولتی ویتامین

غذاهای کامل دارای انواع ویتامین ها هستند. به طور کلی، دریافت ویتامین ها از مواد غذایی بهتر از گرفتن آنها از مکمل ها است.

گفته می شود برخی از غذاها بسیار بیشتر از سایر غذا ها دارای ویتامین اند.

در برخی موارد، یک بشقاب از یک غذا می تواند بیش از ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه شما را برای یک یا چند ماده مغذی تامین کند.

### کلم ها

کلم بسیار سالم است. این سبزی یکی از مغذی ترین مواد غذایی در این سیاره و به ویژه در مورد ویتامین K1 است. وجود ویتامین K1 در بدن برای لخته شدن خون ضروری است و ممکن است در سلامت استخوان ها نیز نقش داشته باشد. یک فنجان (۲۱ گرم) کلم تازه حاوی: ۶۸ درصد از میزان مورد نیاز ویتامین K1 روزانه فرد

۲۲ درصد از میزان مورد نیاز ویتامین C علاوه بر این، کلم دارای فیبر بالا، منگنز، ویتامین B6، پتاسیم و آهن است. یک قاشق غذاخوری کلم تازه، یک نسبت خوب ویتامین های K1 و C را فراهم می کند

### جگر

کبد (جگر) بخش مهمی از هر حیوانی است. غنی از مواد مغذی ضروری، از جمله ویتامین B۱۲، ویتامین A، آهن، فولات و مس است. مصرف ویتامین B۱۲ بسیار مهم است، زیرا بسیاری از افراد در آن کمبود دارند. این ماده نقش حیاتی در سلامت سیستم سلولی مغز و سیستم عصبی دارد.

جگر، گوشتی حاوی مقدار زیادی ویتامین B۱۲، ویتامین A، مس است.

۱۰۰ گرم جگر دارای: ۲۰۰ درصد از RDI (میزان استاندارد توصیه شده)

- ویتامین A ۶۰۰-۷۰۰ درصد از RDI - مس ۶۰۰-۷۰۰ درصد از RDI

با این وجود، نباید بیش از یک یا دو بار در هفته مصرف جگر داشته باشید، زیرا ممکن است خطر مسمومیت با ویتامین ها را به همراه داشته باشد.

جگر حاوی مقدار زیادی از ویتامین B۱۲، ویتامین A و مس است. با این حال، نباید بیش

### ساردین ها

ساردین ها ماهی های غنی، چرب و مغذی هستند. اگر چه معمولاً این ماده به صورت غذاهای کنسرو شده در بازار وجود دارد اما می توانند به صورت کبابی و دودی هم مصرف شوند

ساردین ها بسیار غنی از EPA و DHA ، اسید های چرب ضروری امگا ۳ مرتبط با بهبود سلامت قلب هستند.

یک وعده ۹۲ گرمی ساردین حاوی بیش از نیمی از مقدار استاندارد جهانی برای تامین EPA و DHA است. همچنین بیش از ۳۰۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین B۱۲ را فراهم می کند.

علاوه بر این، ساردین ها حاوی تقریباً هر ویتامین مورد نیاز شما، از جمله سلنیوم و کلسیم هستند. ساردین یک ماهی بسیار غنی از مواد مغذی است. آنها نه تنها دارای اسید های چرب ضروری هستند بلکه یک وعده از این غذا حاوی بیش از ۳۰۰ درصد نیاز استاندارد فرد برای ویتامین B۱۲ است.

### فلفل زرد

فلفل زرد یکی از بهترین منابع غذایی ویتامین C است. ویتامین C ویتامین ضروری بدن است. این ویتامین محلول در آب است، به این معنی که بدن شما مقدار اضافی را ذخیره نمی کند. بنابراین، مصرف منظم ویتامین C بسیار مهم می باشد.

در حالی که کمبود ویتامین C به عنوان بیماری اسکورویک شناخته شده است در حال حاضر بیماری مشاهده شده در مناطق غربی جهان است و علائمی شامل خستگی، بثورات پوستی، درد عضلانی و اختلالات خونریزی دارد.

مصرف بالای ویتامین C با افزایش عملکرد سیستم ایمنی، کاهش خطر آسیب DNA و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مرتبط است.

یک فلفل زرد بزرگ (۱۸۶ گرم) تقریباً ۶۰۰ درصد از نیاز استاندارد فرد برای ویتامین C را فراهم می کند که ۷۵ تا ۹۰ میلی گرم است. در مقایسه، فلفل زرد حدود ۳-۴ برابر مقدار ویتامین C موجود در پرتقال ها را در بر می

### ساردین ها

ساردین ها ماهی های غنی، چرب و مغذی هستند. اگر چه معمولاً این ماده به صورت غذاهای کنسرو شده در بازار وجود دارد اما می توانند به صورت کبابی و دودی هم مصرف شوند

ساردین ها بسیار غنی از EPA و DHA ، اسید های چرب ضروری امگا ۳ مرتبط با بهبود سلامت قلب هستند.

یک وعده ۹۲ گرمی ساردین حاوی بیش از نیمی از مقدار استاندارد جهانی برای تامین EPA و DHA است. همچنین بیش از ۳۰۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین B۱۲ را فراهم می کند.

علاوه بر این، ساردین ها حاوی تقریباً هر ویتامین مورد نیاز شما، از جمله سلنیوم و کلسیم هستند. ساردین یک ماهی بسیار غنی از مواد مغذی است. آنها نه تنها دارای اسید های چرب ضروری هستند بلکه یک وعده از این غذا حاوی بیش از ۳۰۰ درصد نیاز استاندارد فرد برای ویتامین B۱۲ است.

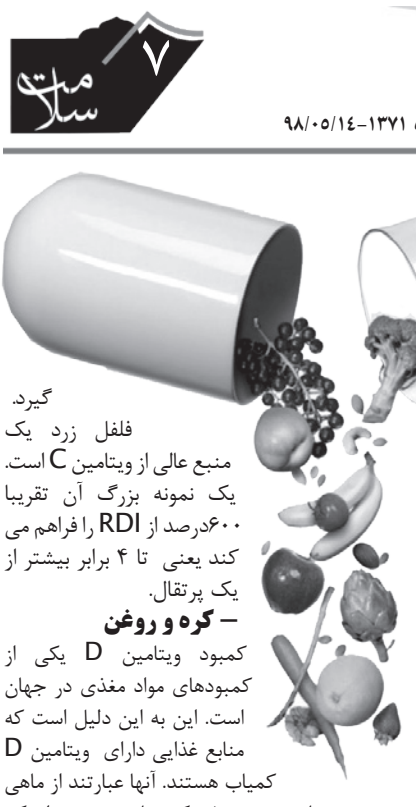
### فلفل زرد

فلفل زرد یکی از بهترین منابع غذایی ویتامین C است. ویتامین C ویتامین ضروری بدن است. این ویتامین محلول در آب است، به این معنی که بدن شما مقدار اضافی را ذخیره نمی کند. بنابراین، مصرف منظم ویتامین C بسیار مهم می باشد.

در حالی که کمبود ویتامین C به عنوان بیماری اسکورویک شناخته شده است در حال حاضر بیماری مشاهده شده در مناطق غربی جهان است و علائمی شامل خستگی، بثورات پوستی، درد عضلانی و اختلالات خونریزی دارد.

مصرف بالای ویتامین C با افزایش عملکرد سیستم ایمنی، کاهش خطر آسیب DNA و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مرتبط است.

یک فلفل زرد بزرگ (۱۸۶ گرم) تقریباً ۶۰۰ درصد از نیاز استاندارد فرد برای ویتامین C را فراهم می کند که ۷۵ تا ۹۰ میلی گرم است. در مقایسه، فلفل زرد حدود ۳-۴ برابر مقدار ویتامین C موجود در پرتقال ها را در بر می



### کره و روغن

کمبود ویتامین D یکی از کمبودهای مواد مغذی در جهان است. این به این دلیل است که منابع غذایی دارای ویتامین D کمیاب هستند. آنها عبارتند از ماهی های چرب، روغن کبد ماهی و به میزان کم در زرده تخم مرغ و قارچ.

ویتامین D برای سلامت استخوان ها ضروری است. همچنین برای بخش مهمی از بسیاری از فرآیندهای بدن، از جمله عملکرد سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان می باشد.

فقط ۱ قاشق غذاخوری (۱۴ میلی لیتر) روغن کبد ماهی ۳-۲ گرم چربی امگا ۳ و ۱۴۰۰ واحد ویتامین D را به وجود می آورد. این مقدار بیش از ۲۰۰ درصد RDI برای ویتامین D است.

با این حال، همان مقدار روغن کبد ۲۷۰ درصد RDI برای ویتامین A را در بر می گیرد. ویتامین A می تواند در مقادیر بیش از حد مضر باشد، بنابراین توصیه می کنند بزرگسالان بیش از ۲ قاشق غذاخوری (۲۸ میلی لیتر) روغن کبد ماهی در روز مصرف نکنند

روغن کبد ماهی، منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین D و ویتامین A است. با این حال، مصرف بیش از ۲-۱ قاشق غذاخوری (۱۴-۱۸ میلی لیتر) در روز توصیه نمی شود. گرچه مولتی ویتامین ها ممکن است برای برخی افراد سودمند باشد، اما برای اکثر آنها ضروری نیستند. در بعضی موارد، آنها حتی ممکن است مقدار زیادی از ویتامین خاصی را هم داشته باشند.

اگر می خواهید مصرف مواد غذایی خود را از طریق رژیم غذایی افزایش دهید، در نظر داشته باشید که بعضی از این غذاهای مغذی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

### پاهای خود را به طور مرتب مرطوب کنید:

متخصصان مراقبت پا توصیه می کنند که دو بار در روز یک کرم روغنی به پاهایتان اعمال کنید و بعد از دوش گرفتن یا پدیکور، آن را انجام دهید.

### لطفاً پاهای خود را درست و سالم ببوشانید:

هنگام پوشیدن پاشنه های بلند مراقب باشید، پوشیدن کفش پاشنه بلند برای مدت طولانی ممکن است باعث سفتی مفاصل، درد پا و حتی آسیب قوزک پا و کف پا بشود.

### جوراب های خود را تند تند تعویض کنید:

ضخامت جوراب های خود را مطابق با نوع کفش هایتان انتخاب کنید و هر وقت پاهای خود را مرطوب کردید، آن ها را تعویض کنید. اگر ممکن است جوراب های سبک و نخی ببوشید که پاهایتان نفس بکشد، تمام این ها از بوی بد و ایجاد عفونت های قارچی محافظت می کنند.

### ورزش همیشه خوب نیست:

بدون انجام اقدامات احتیاطی مناسب ورزش نکنید، اگر شما در تمام زندگیانتان تنبل بوده اید و سپس به طور ناگهانی سعی می کنید کیلومتر ها بدوید، این ممکن است باعث ایجاد شکستگی استرسی شود، اینها ترک های استخوان کف پایي هستند، برای جلوگیری از این کار، به آرامی تمرین کنید و فراموش نکنید که خود را گرم کنید.

### دمپایی لا انگشتی نبوشید:

پوشیدن این نوع دمپایی می تواند باعث التهاب بین انگشتان پا و درد در پاشنه پایتان شود، همچنین پاها بدون محافظ هستند و ممکن است خراش بردارند، برای حفظ ایمنی پاهای خود، به جای دمپایی کفش هایی را ببوشید که از پاهایتان حمایت می کنند، با این حال، دمپایی های خود را هنگام استفاده از استخر شای عمومی، سونا و یا دوش فراموش نکنید، در غیر این صورت، شما نسبت به عفونت های قارچی حساس خواهید بود، عفونت های قارچی می توانند منجر به درد و تغییر شکل ناخن شوند.

### ماساژ کف پا:

### سیگار کشیدن را ترک کنید فقط ترک کنید!



آیا شما دردهای شدیدی را در پاها و دستان خود تجربه می کنید؟ آیا زخم هایی دارید که روی آن ها ظاهر می شود؟ آیا سیگار می کشید؟ اگر پاسخ شما «بله» به تمام ۳ سوال قبل باشد، زمان آن رسیده که عادت بدتان را متوقف کنید. سیگار کشیدن برای بدن شما مضر است و دلیل دیگری هم وجود دارد که چرا وقتی دود را تنفس می کنید، رگ های پاهای شما از مشکلات گردش خونی رنج می برند، این حتی ممکن است تا آنجا که قانقاریا بشود پیش رود، که تقریباً همیشه منجر به قطع شدن پا خواهد شد.

## کاهش میل به شیرینی



گندم ( 3/4 فنجان): ۱۵ گرم = ۳ و 3/4 قاشق چای خوری  
یک فنجان کیک بستنی: ۵۰ گرم = ۱۲ و 1/2 قاشق چای خوری

### کام دوم: هر جا که میسر است قند را حذف کنید

علی رغم برخی از هشدارهای رژیم های غذایی محبوب و مرسوم، لزومی ندارد قند را به طور کل از رژیم غذایی خود حذف کنید. با این حال، بیشتر ما باید مقدار مصرف خود را کنترل کنیم، میزان مجاز قند توصیه شده را در مواقع ضروری و با دقت بیشتری استفاده کنیم. انتخاب غلات صبحانه کم شکر، محدود نمودن خامه های طعم دار در قهوه و بادام های بی نمک را جایگزین بمب های انرژی زایی کنیم که به عنوان اسنک و میان وعده می خوریم، همگی اینها روش های بدون دردسر برای کاهش قند از برنامه غذاییست بی آنکه خود را از آن محروم کرده باشیم.

### کام سوم: ذائقه خود را آموزش دهید

اولویت های ذائقه ما از قابلیت تنظیم و آموزش برخوردار است. اگر چه همه انسان ها با میل ذاتی برای طعم شیرین به دنیا می آیند، اما این خودمان هستیم که میل به شیرینی بیشتر را بر اساس آنچه به طور معمول می خوریم افزایش می دهیم. علاوه می توانیم با صبر و شکیبایی علاقه خود را نسبت به غذاهای کم شیرین تقویت نماییم. تعداد معدودی از افراد هستند که برای اولین بار انگل های از مزه ی قهوه سیاه یا چای تلخ داشته باشند، اما آن ها در طول زمان ذائقه شان را به انواع تلخ عادت می دهند.

اگر طعم غذاهای کم شیرین را دوست ندارید، باید آگاهانه به ذائقه خود یک برنامه آموزشی بدهید. برای مثال، چنانچه معمولاً به زور مقدار زیادی عسل را در اسموتی صبحگاهی جا می دهید، چند روز اسموتی خود را با نیمی از مقدار معمول عسل درست کنید، با این روش به خودتان فرصت می دهید تا میزان شیرینی را تعدیل کنید.

بخش دیگری از این برنامه آموزشی تلاش آگاهانه برای آشنایی ذائقه و دهان با سایر انواع مزه هاست، غذاهای خوش طعم دیگری، گاهی تلخ یا ترش میل کنید. اگر ماست طعم دار دوست دارید، برای مثال، سعی کنید ماست شیرین نشده بخريد و خودتان مقدار کمی میوه و عسل به آن بیافزایید تا طعم ترش طبیعی ماست ساده را نیز چشیده باشید.

گندم ( 3/4 فنجان): ۱۵ گرم = ۳ و 3/4 قاشق چای خوری  
یک فنجان کیک بستنی: ۵۰ گرم = ۱۲ و 1/2 قاشق چای خوری

### کام دوم: هر جا که میسر است قند را حذف کنید

علی رغم برخی از هشدارهای رژیم های غذایی محبوب و مرسوم، لزومی ندارد قند را به طور کل از رژیم غذایی خود حذف کنید. با این حال، بیشتر ما باید مقدار مصرف خود را کنترل کنیم، میزان مجاز قند توصیه شده را در مواقع ضروری و با دقت بیشتری استفاده کنیم. انتخاب غلات صبحانه کم شکر، محدود نمودن خامه های طعم دار در قهوه و بادام های بی نمک را جایگزین بمب های انرژی زایی کنیم که به عنوان اسنک و میان وعده می خوریم، همگی اینها روش های بدون دردسر برای کاهش قند از برنامه غذاییست بی آنکه خود را از آن محروم کرده باشیم.

### کام سوم: ذائقه خود را آموزش دهید

اولویت های ذائقه ما از قابلیت تنظیم و آموزش برخوردار است. اگر چه همه انسان ها با میل ذاتی برای طعم شیرین به دنیا می آیند، اما این خودمان هستیم که میل به شیرینی بیشتر را بر اساس آنچه به طور معمول می خوریم افزایش می دهیم. علاوه می توانیم با صبر و شکیبایی علاقه خود را نسبت به غذاهای کم شیرین تقویت نماییم. تعداد معدودی از افراد هستند که برای اولین بار انگل های از مزه ی قهوه سیاه یا چای تلخ داشته باشند، اما آن ها در طول زمان ذائقه شان را به انواع تلخ عادت می دهند.

اگر طعم غذاهای کم شیرین را دوست ندارید، باید آگاهانه به ذائقه خود یک برنامه آموزشی بدهید. برای مثال، چنانچه معمولاً به زور مقدار زیادی عسل را در اسموتی صبحگاهی جا می دهید، چند روز اسموتی خود را با نیمی از مقدار معمول عسل درست کنید، با این روش به خودتان فرصت می دهید تا میزان شیرینی را تعدیل کنید.

بخش دیگری از این برنامه آموزشی تلاش آگاهانه برای آشنایی ذائقه و دهان با سایر انواع مزه هاست، غذاهای خوش طعم دیگری، گاهی تلخ یا ترش میل کنید. اگر ماست طعم دار دوست دارید، برای مثال، سعی کنید ماست شیرین نشده بخريد و خودتان مقدار کمی میوه و عسل به آن بیافزایید تا طعم ترش طبیعی ماست ساده را نیز چشیده باشید.

### خوب غذا خوردن و کنترل وزن برای مراقبت از پاها:

مانند هر قسمت دیگری از بدن، پاهای شما نسبت به چیزی که می خورید و می نوشید واکنش می دهند، اگر از ورم رنج می برید، از محصولات نمکی دوری کنید، اما در رژیم غذایی خود کمی پروتئین داشته باشید. به طور کلی به خاطر داشته باشید که تمام فشار بدن شما روی پاهایتان می افتد، داشتن اضافه وزن می تواند باعث درد پا شود، همچنین دانشمندان فرض می کنند که چربی می تواند دلیل بالقوه برای التهاب بافت پا باشد.



### پاهایتان را بالا ببرید:

آیا تا به حال احساس ورم پا و قوزک پا را در بعد از ظهر تجربه کرده اید؟ یک راه برای خلاص شدن از شر آن این است که پاهای خود را روی بالش قرار دهید و یا چیز دیگری قرار دهید، اگر شما زیاد پیاده روی کرده اید و تورم با خستگی و کمی درد همراه است، سعی کنید پاها یخ استفاده کنید، اما اگر درد بد است و یا دلیل خاصی برای تورم وجود ندارد، با پزشک خود تماس بگیرید، ممکن است آسیب یا نشانه ای از چیزی جدی تر، مانند مشکلی در سیاه رگ و یا مشکلی ریوی باشد.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان  
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی  
تلفن: ۰۲۲۴۴۳۴۴ - ۰۲۲۴۴۳۴۴۴  
نمابر: ۰۲۲۴۴۳۴۴۴ - ۰۲۲۴۴۳۴۴۴  
کد پستی: ۷۴۳۱۸ - ۳۴۳۵۵  
شماره شاپا: ۹۹۶۶۱ - ۲۰۰۸ (زیر نظر هیأت تحریریه)  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه سوره لار  
www.mldl.ir miladelarestan@gmail.com

امام علی (ع):  
- و هر کس نفس خود را در خواش هایش یاری رساند، در قتل خود همدست نفس شده است.

آنچه بر تو میگذرد تو گمان کن زیرا تو گمانی پوستانده عیوب است و خردمندی از او تو گمانی و نیکی دیگرش نادیده انگاشتن است.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پنجم	۴:۵۴	۶:۱۸	۱۲:۵۹	۱۹:۳۹	۱۹:۵۶
ششم	۴:۵۵	۶:۱۹	۱۲:۵۸	۱۹:۳۸	۱۹:۵۶

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هفتم - مرداد ماه ۱۳۹۸ - ذی الحجه ۱۴۴۰ - آگوست ۲۰۱۹ - ۱۴/۰۵/۹۸ - شماره ۱۳۷۱ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

## رقابت ۴۴۰ هنر جو برای ورود به دانشگاه فنی و حرفه ای در لارستان

### کنکور سراسری دانشگاه فنی حرفه ای جنوب فارس در لار برگزار شد.



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت اداره کل ومدیریت آموزش و پرورش لارستان، همزمان با سراسر کشور، کنکور سراسری دانشگاه عالی فنی حرفه ای در دوره های کارشناسی ناپیوسته و کاردانی نظام جدید دانشگاه فنی و حرفه ای در سه حوزه امتحانی و با شرکت بیش از ۴۴۰ هنرجو از شهرستان ها و مناطق جنوب فارس در لار برگزار شد. در این آزمون که حوزه جنوب فارس به مرکزیت لار را پوشش می داد و تمامی مراحل آن توسط مدیریت آموزش و پرورش لارستان اجرا گردید، ۲۱۵ دختر و ۲۲۵ پسر جهت ورود به این دو دوره تحصیلی اشتغال خواهند شد.

## شرایط جدید دریافت وام نوسازی مسکن در بافت فرسوده

مسلمان مهرایی مدیریت معماری و شهرسازی از تسهیلات وام نوسازی مسکن در بافت فرسوده خبر داد.



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان، مسلمان مهرایی با بیان اینکه هر فردی بتواند برای ساخت واحد مسکونی در داخل بافت های فرسوده پروانه ساختمانی دریافت کند، مشمول تسهیلات می شود، افزود: ملاک تعداد تسهیلات پرداختی، تعداد واحدهای مندرج در پروانه ساختمانی اولیه صادره توسط شهرداری می باشد. وی در خصوص میزان تسهیلات تصریح کرد: میزان سقف تسهیلات مشارکت مدنی دوره ساخت ارزان قیمت به ازای هر واحد مسکونی تولید شده ۴۰۰ میلیون ریال با نرخ سود ۹ درصد تعیین شده است. در صورت درخواست متقاضی سقف این تسهیلات تا ۵۰۰ میلیون ریال قابل افزایش است که نرخ سود برای تسهیلات پرداختی مازاد بر سقف تسهیلات مشارکت مدنی مذکور ۱۸ درصد ثبت می گردد. مدیریت شهرسازی و معماری اداره کل مراجعه نمایند.



## آغاز ساخت خانه امید بازنشتگان در لارستان



نماینده مردم شریف لارستان خنج وگراش، گفت: به منظور رفاه حال بازنشتگان لارستانی خانه امید بازنشتگی در شهرستان کلنگ زنی می شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از پایگاه اطلاع رسانی دفتر نماینده مردم لارستان خنج و گراش؛ دکتر جعفرپور در دیدار با مشاورین، بانوان و کانون های بازنشتگی دستگاه های اجرایی لارستان با بیان این مطلب اظهار داشت: این خانه ها برای کمک به افراد بازنشته برای سیری کردن اوقات فراغت آنها همراه با ارائه خدمات رفاهی، ورزشی، فرهنگی و دیگر نیازهای آنها تاسیس می شود.

## ادامه از صفحه ۱

۲. جهیزیه سنگین (خطبه عقد ۱۸ تیر ۷۷)  
من گمان می کنم این که در جهیزیه حضرت زهرا (علیها السلام) این قدر سادگی رعایت شد... این حد را حفظ کردند. این یک جنبه ای نمادین داشت. برای این که بین مردم مینا و پایهای باشد برای عمل به آن، تا دچار این مشکلاتی که بر اثر زیاده روی ها پیش می آید، نشوند.

۳. خطبه عقد ۲۸ اسفند ۷۷  
بعضی از خانواده های عروس، خودشان را اذیت می کنند و به زحمت می اندازند و اگر پول هم ندارند به زحمت پول تهیه می کنند. اگر پول دارند خرج زیادی می کنند، برای این که یک جهیزیه مفصل پر زرق و برقی را مثلاً در اختیار دخترشان بگذارند.

۴. خطبه عقد ۱۸ آذر ۷۵  
جهیزیه زیاد، هیچ دختری را خوشبخت نمی کند و هیچ خانواده ای را به آن آرامش و سکون و اعتماد لازم نمی رساند. این ها زوایای زندگی است. فضول زندگی است و جز دردسر و اسباب زحمت و اسباب مشکل فایده ای ندارد.

۵. خطبه عقد ۲۹ خرداد ۸۱  
میاد بروید پول قرض کنید، جهیزیه درست کنید. میاد خودتان را به زحمت بیندازید. میاد خانواده تان را به زحمت بیندازید. میاد خیال کنید که دخترتان اگر جهیزیه اش کمتر از دختر همسایه و قوم و خویش بود، این سرشکستگی است.

۶. خطبه عقد ۳ آبان ۷۹  
بعضی ها سعی می کنند که برای جهیزیه بزنند روی دست همه ی قوم و خویش ها و همسایه ها و دوست و آشنا که این هم غلط است... باید نگاه کنید ببینید که چه چیزی درست است، چه چیزی حق است آن خانواده ی دو نفره یک وسایلی لازم دارند که یک زندگی ساده ای داشته باشند.

۷. خطبه عقد ۲۶ دی ۷۲  
انواع و اقسام ریخت و پاش ها، زیاده روی ها، کارهای غلط، جهیزیه های سنگین، همه جور چیزی را حتما باید بخرند، بیاورند توی جهیزیه بگذارند، که اقلاً یک چیز بیشتر از آن دختر خاله اش، یا نمی داند خواهرش، یا آن همسایه شان یا آن همکلاسی شان داشته باشد. این ها از آن غلط های بسیار مودی و آزاردهنده است، برای خود انسان و برای مردم. خیلی از دخترها نمی توانند به خانه ی بخت بروند، خیلی از پسرها نمی توانند ازدواج کنند، به خاطر همین چیزها. به خاطر همین گرفتاری ها. اگر ازدواج آسان بود، اگر مردم آن قدر سخت گیری نکرده بودند، بعضی ها اگر مهریه شان سنگین نبود، اگر این جهیزیه های جاهلانه نبود و پدر و مادرا به خیال خودشان برای این که میاد دل دخترشان بشکنند، خودشان را به آب و آتش نمی زدند، این گرفتاری ها برای خیلی از خانواده ها پیش نمی آمد.

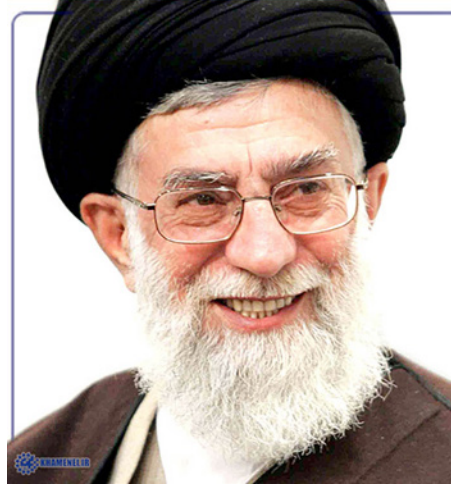
۸. خطبه عقد ۲ آذر ۷۸  
از اول، بعضی ها همه ی ریز و درشت و لازم و غیر لازم را برای دخترشان به عنوان جهیزیه فراهم می کنند که میاد از دختر فلانی، از نمی داند دختر عموش، یا از خواهرش یا از جاروش مثلاً کمتر باشد. این ها درست نیست. این کارها غلط است. اسباب زحمت شماست. آن هم زحمتی که هیچ اجری پیش خدا ندارد، مایه ی شکر هم نمی شود.

۹. خطبه عقد ۲۳ آذر ۷۳  
نگذارید جهیزیه ها را سنگین کنند. دخترها نگذارند. عروس ها شما نگذارید. پدر و مادرا هم اگر می خواهند، شما نگذارید.

۱۰. خطبه عقد ۱۶ بهمن ۷۹  
مادرهای عروس ها در تهیه ی جهیزیه دست نگه دارند، خیلی افراط و اسراف نکنند. نگویند حالا مثلاً دخترمان است، دلش می شکند. نه، دخترها خوبند، دخترها نمی خواهند. ما بیخود نباید دل آن ها را بکشیم به این سمت که هر چیز قشنگ و لوکس و... حتماً باید برایش تهیه شود.

۱۱. تجملات زیاد (خطبه عقد ۲۰ تیر ۷۰)  
تجملات برای یک جامعه، مضر و بد است. آن کسانی که با تجملات مخالفت می کنند، معنایش این نیست که از لذت ها و خوشی های بی اطلاعند، نه! آن را کاری مضر برای جامعه می دانند. مثل یک دارو یا خوراکی مضر. با تجملات زیاد، جامعه زیان می کند. البته در حد معقول و متداول ایرادی ندارد. اما وقتی که همین طور مرتب

## هشت سنت غلط ازدواج از نگاه رهبر انقلاب



پای رقابت و مسابقه به میان آمد، اصلاً از حد خودش تجاوز می کند و به جاهای دیگر می رود.

۱. خطبه عقد ۲۳ آذر ۷۳  
مگر کسانی که با تجمل عروس و داماد می شوند خوشبخت ترند؟ چه کسی می تواند چنین چیزی را ادعا کند؟ این کارها جز این که یک عده جوان را، یک عده دختر را حسرت به دل کند و زندگی را بر این ها تلخ نماید، اگر نتوانستند آن جور آن ها هم عروسی بگیرند تا ابد حسرت به دل بمانند یا اصلاً نتوانند عروسی بگیرند، چیز دیگری نیست... تا آمدند دخترش را بگیرند، چون دستش خالی است، این دختر بماند توی خانه. این پسر دانشجو یا کارگر یا کاسب ضعیف، همین طور غیر متأهل بماند.

۲. اسراف (خطبه عقد ۱۱ شهریور ۷۲)  
برخی اسراف می کنند. می ریزند و می پاشند، در این روزگار که فقرایی در جامعه هستند، کسانی هستند که اولیات زندگی هم درست در اختیارشان نیست، این کارها اسراف است، زیادی است، بیخود است. هر کس بکند خلاف است.

۳. خطبه عقد ۹ بهمن ۷۶  
بعضی از مردم با این کاری که می شود با آن ثواب برد، گناه می برند. با اسراف هایی که می کنند، با خلاف هایی که انجام می دهند، با آمیختن این عمل حسن و حسنه به کارهای حرامی که انجام می دهند. حرام همش هم این نیست که محرم و نامحرم و این چیزها باشد. آن ها هم البته حرام است، اما ریخت و پاش زیادی هم حرام است. اسراف حرام است. سوزاندن دل مردمی که ندارند در مواردی واقعاً حرام است. زیاده روی کردن، حرام و حلال کردن برای این که بتواند جهیزیه ی دخترش را فراهم کند، این ها حرام است.

۴. خطبه عقد ۲۴ مرداد ۷۴  
بنده راضی نیستم از کسانی که با خرج های سنگین و با اسراف در امر ازدواج، کار را بر دیگران مشکل می کنند. البته با جشن و شادی و مهمانی موقیم، ولی با اسراف مخالفیم.

۵. خرید از مکان های معروف به گرانی (خطبه عقد ۱۹ خرداد ۷۲)  
این دختر خانم ها که می خواهند جهیزیه درست کنند، برای خرید اسباب سر عقد و جهیزیه، توی این دکان های گرانی قیمت بعضی از جاهای تهران، آن محلات گرانی قیمت که معروف است - نمی خواهم البته اسم بیاورم - من می شناسم کجاهاست که دکان هایش معروف است به جنس گرانی، اصلاً طرف آن ها را نگذارند. بروند آن جاهایی که معروف به گرانی نیست. این طور نباشد که داماد بیچاره را دنبالش راه بیندازند برای خرید عروس و خرید عقد. متأسفانه از این کارها می کنند.

۶. هتل ها و سالن های پرخرج (خطبه عقد ۲۷ دی ۷۳)  
این هتل ها و سالن ها و جشن های پرخرج را رها کنید، ممکن است توی یک سالی هم کسی جشن بگذارد، اما ساده، مانعی ندارد. من نمی خواهم بگویم حتماً، چون بعضی خانه هایشان جا ندارد یا امکانش را ندارند، ولی اسراف نکنید.

۷. خطبه عقد ۵ فروردین ۷۲  
عروسی و عقد و شادی چیز خوبی است. حتی پیامبر اکرم (ص) هم برای دختر مکرمی خودشان مجلس عروسی گرفتند، شادی کردند و مردم شعر خواندند. زن ها دست زدند و خوشی کردند. اما نباید در این مجلس عقد و عروسی و این ها اسراف انجام بگیرد. یکی از اسراف ها همین مجلس عقد و عروسی گرانی قیمت است. در هتل ها، در این سالن های گرانی قیمت مجالس درست می کنند. میالغ زیادی شیرینی و میوه و خوراکی حرام می شود، از بین می رود، روی

## بهره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)

ابوالحسن مویدی  
از دیرباز، برخی اشعار نغز که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازه را به فارسی ترجمه و باره ای نیز آن را به نظم در آورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که شرح «قاضی میرحسین فرزند معین الدین میددی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هر چند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا پاره ای از اشعار تازه منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیهقی نیشابوری کیدری» از ادبای قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم در آورده و به خوانندگان تقدیم می شود.

از خداوند تعالی آرزو مندیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خدادادی خویش نظر لطفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت ولایت خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.

وَمَنْ سَاعَ لِثِيْرِي لَمْ يَنْدُهْ  
وَأَخْرَجَ مَا سَعَى لِحَقِّ الثَّرَاءِ  
وَسَاعَ يَجْمَعُ الْأَمْوَالَ جَمْعًا  
يُوْرِثُهَا أَعَادِيَهُ شَقَاءَ

وَمَا سَيَانِ ذُو خَبْرٍ بَصِيْرٌ  
وَأَخْرَجَ جَاهِلٌ لَيْسَا سَوَاءَ  
وَمَنْ يَسْتَعْتَبِ الْحَدَثَانَ يَوْمًا  
يَكُنْ ذَاكَ الْعِتَابَ لَهُ عَنَاءَ

وَيُزِيْرِي بِالْفَتَى الْإِعْدَامَ حَتَّى  
مَتَى يَصِْبُ الْمَقَالَ يَقْلُ أَسَاءَ

کوشش در راه توانگری  
بسا کوشایی که در ره توانگری کوشد و بدان نرسد و آن دیگری نکوشیده بدان دست یابد.

بسا کوشایی که مال ها گرد کند که هم از بخت بد برای دشمنان نهی. دانای بینا و آن دگر نادان یک سان بنیند.

هر که روزی، سرزنش پیشامد کند آن سرزنش ورا جز رنج نیست. نداری مرد را خوار می دارد. چنان که اگر سخن درست گوید، گویند بد گفته است.

کوشش در راه توانگری  
بسا کوشایی که در ره توانگری کوشد و بدان نرسد و آن دیگری نکوشیده بدان دست یابد.

بسا کوشایی که مال ها گرد کند که هم از بخت بد برای دشمنان نهی. دانای بینا و آن دگر نادان یک سان بنیند.

هر که روزی، سرزنش پیشامد کند آن سرزنش ورا جز رنج نیست. نداری مرد را خوار می دارد. چنان که اگر سخن درست گوید، گویند بد گفته است.



جمعی به ره توانگری کوشیدند  
یک طایفه بی سعی، ثمر باچیدند  
برخی، بنموده جمع مالی سرشار  
از بخت بدش نصیب دشمن قطار  
دانای بصیر، همچو نادان نبود  
اعمی و بصیر، هیچ یکسان نبود  
دلمان کسی عتاب گز برگیرد  
بارنج دوباره سرزنش سرگیرد  
ناداری، فرد، خواری گرداند  
بی پایه و اعتبار می گرداند