

۲



اختصاص ۳۰ هکتار زمین به «دهکده المپیک لارستان»

۲



کشف ۵۰۰ تن غلات احتکار شده در لارستان

۳



درآمد ۱۴۲ هزار میلیارد تومانی دولت از محل هدفمندی یارانه‌ها در سال ۹۸

۸



برگزاری شب شعر پیامبر اعظم (ص) با حضور شاعران سه استان در گراش

۲



خلق ۱۴۰ اثر هنری با دور ریزها

۳



توسعه ریلی کشور ۱۱ هزار کیلومتر از چشم انداز ۱۴۰۴ عقب است

۴



روش هایی برای کارفرمایان جهت کاهش استرس کارمندان

۷



وزیر ارتباطات: برگشت هزینه ۳۶ میلیارد تومانی اینترنت به کاربران

۸



برگزاری جلسه شورای پشتیبانی سواد آموزی شهرستان

محورهای لارستان کماکان خونبار

افزایش ۳۶ درصدی تصادفات در محور لار - بندرعباس



Lar125
Larestan125

صفحه ۸



تدوین طرح جامع پدافند غیر عامل فارس

استاندار فارس با تاکید بر اهمیت توجه به پدافند غیر عامل، گفت: طرح جامع پدافند غیرعامل با همکاری دانشگاه شیراز در حال تدوین است.

عنايت الله رحيمی در جلسه شورای پدافند غیر عامل استان، با تاکید بر اهمیت توجه به پدافند غیر عامل، به تهیه و تدوین طرح جامع پدافند غیر عامل توسط دانشگاه شیراز اشاره کرد و افزود: اجرایی شدن این برنامه مزایا و فواید زیادی در پی خواهد داشت.

وی با اشاره به اینکه وجود یک برنامه مدون حتی اگر نواقصی داشته باشد مفید خواهد بود، عنوان کرد: با انجام و پیگیری امور بر اساس برنامه موجب می‌شود پس از مدتی میتوان به ارزیابی نقاط قوت و ضعف آن برنامه و اصلاح کاستی‌های آن پرداخت.

رحیمي با تاکید بر اینکه روند تدوین طرح جامع پدافند غیر عامل با دقت و سرعت پیگیری شود، اظهار کرد: این طرح پس از تکمیل نیازمند اتخاذ تدابیر لازم برای اجرایی شدن است.

نماینده عالی دولت در استان فارس، بیان کرد: اجرای بسیاری از اصول پدافند غیر عامل با رعایت مقررات و ضوابط فنی محقق می‌شود و امری خارق العاده نیست.

توجه به بیش از ۳ هزار مورد اضطراری و ضروری مشخص شده، تعیین راهکارهای جایگزین و مکمل و توجه به مناطق ویژه و حساس از دیگر مواردی بود که استاندار فارس در راستای پدافند غیر عامل به آن‌ها اشاره کرد.

استاندار فارس همچنین با تاکید بر اینکه توجه به زیرساخت های شهری در تحقق پدافند غیر عامل از اهمیت برخوردار است، خاطر نشان کرد: مدیران دستگاه‌های اجرایی



شورای پدافند غیر عامل استان فارس

رحلت حضرت ختمی مرتبت حضرت محمد (ص) و شهادت دو اختر تابناک آسمان امامت و ولایت، حضرت امام حسن مجتبی (ع) و حضرت علی بن موسی الرضا (ع) تسلیت باد.



آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستان لارستان (در شرف تأسیس)

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت تعاونی توسعه و عمران شهرستان لارستان (در شرف تأسیس) در ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۰ در محل حسینیه سیدالشهدا برگزار می‌گردد.

از عموم اعضای شرکت دعوت می‌شود که در زمان مقرر و محل مذکور حضور به هم رسانند. متقاضی اعطای نمایندگی به همراه نماینده خود به مقام مجاز تأیید نمایندگی به آدرس لار - شهر جدید - سی متری هلال احمر - بلوک ۶ و پس از احراز هویت طرفین عضو متقاضی و اهلیت نماینده و کالتنامه توسط هیأت موسس تأیید، ورقه ورود به مجمع برای نماینده صادر می‌شود.

دستور جلسه:

- بررسی و تصویب اساسنامه
- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیأت مدیره وفق اساسنامه تصویبی
- انتخاب بازرس یا بازرسان علی‌البدل وفق اساسنامه تصویبی
- دادن مأموریت به اعضای هیأت مدیره جهت ثبت تعاونی
- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج تصمیمات و آگهی‌های تعاونی
- تصویب آیین‌نامه‌های داخلی (آیین‌نامه‌های: نحوه برگزاری مجامع عمومی حدود وظایف و اختیارات مدیرعامل، تبصره ۵ ماده ۳۶ هیأت مدیره اداری و استخدامی)
- دادن مأموریت به اعضای هیأت مدیره جهت ثبت تعاونی
- تصمیم‌گیری در خصوص عضویت در اتحادیه در شرف تأسیس تعاونی‌های توسعه و عمران استان فارس

نماینده هیأت موسس

تاریخ انتشار: ۹۸/۰۸/۰۴

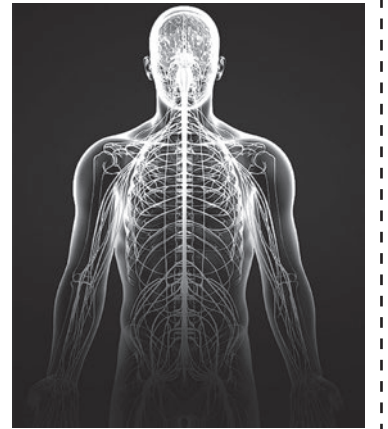
همگام و همراه با شما

WWW.MLDL.IR

milad.larestan

miladelarestan@gmail.com

مواد معدنی ضروری برای بدن انسان



دلایل ضروری بودن مواد معدنی برای بدن:

- ۱- کمبود و یا فقدان آنها باعث وقفه در رشد می شود.
 - ۲- حذف هر کدام از عناصر معدنی از غذا علائم کمبود و آشفتگی در متابولیسم را ایجاد می کند.
 - ۳- کاهش مصرف مواد معدنی باعث کاهش میزان آنها در بافتهای بدن و خون می شود. به عبارت دیگر ذخایر مواد معدنی در بافتهای بدن از بین میروند.
 - ۴- عدم وجود مواد معدنی باعث اختلالات آنزیمی می شود.
- انواع مواد معدنی مورد نیاز بدن**
کلسیم
- در بدن انسان ۱۲۰۰ گرم کلسیم وجود دارد که ۹۹ درصد آن در استخوان هاست. به غیر از لبنیات که غنی از کلسیم است، زرد تخم مرغ، حبوبات و غلات، گردو و کلم دارای کلسیم هستند. معمولاً بیش از ده درصد

کلسیم موجود در مواد غذایی جذب خواهد شد؛ ولی، در غذاهای فقیر از پروتئین این مقدار به پنج درصد کاهش می یابد. اگر برای مدت طولانی کلسیم جذب نشود، کلسیم لازم بدن از استخوانها تأمین می شود که نتیجه آن بیماری نرمی و پوکی استخوان هاست.

فسفر
فسفر در تمام مواد غذایی طبیعی وجود دارد و به این دلیل کمبود فسفر در انسان دیده نشده است. معمولاً غذاهایی که از کلسیم غنی هستند فسفر نیز به حد کافی دارند.

منیزیم
تمام نسوج بدن انسان دارای مقدار جزئی از منیزیم است. نیاز روزانه حدود ۳۰۰ میلی گرم است کمبود آن باعث توقف رشد و نمو می شود. مهمترین منبع منیزیم گیاهان کلروفیل دار هستند.

آهن
کمبود آهن ایجاد شایعترین نوع کم خونی میکند. جذب آهن بستگی به عواملی مثل غلظت آهن، اسیدیته شیره معده، ویتامین B۱۲ و ترکیبات احیا کننده مثل ویتامین C و مقدار پروتئینهای بدن دارد. مهم ترین منابع غذایی آن: دل و جگر، زرده تخم مرغ، خرما، انجیر و باقلا هستند. آهن اسفنج به علت اکسالات زیادی که دارد قابل جذب نمی باشد.

ید
تنها مواد غذایی غنی از ید، غذاهای دریایی هستند. که ۴۰ برابر دیگر مواد ید دارند. در مناطقی مثل کشورما، کمبود ید شایع است. با مصرف نمک یددار می توان از بیماری های کمبود ید پیشگیری کرد.

علل ایجاد و درمان جرم سیاه گوش



جرم گوش یک ماده زرد رنگ طبیعی بوده که به حفظ و پاکسازی گوشها کمک می کند. جرم سیاه گوش گاهی اوقات ظاهر می شود و به ندرت موجب نگرانی خواهد شد. جرم گوش از این عضو در مقابل موادی که ممکن است وارد گوش شوند، مانند آب، شامپو، خاک، وپروسها، قارچها و باکتریها محافظت می کند. جرم گوش در اغلب موارد زرد رنگ و چسبنده است، اما گاهی اوقات نیز ممکن است به رنگ قهوه ای یا سیاه درآید. با شناسایی علل این وضعیت فرد می تواند اقدامات لازم را جهت پیشگیری و درمان جرم سیاه گوش انجام دهد.

علل و عوامل خطر ساز جرم سیاه گوش
زمانی که جرم گوش به مدت طولانی در گوش مانده و رنگ آن شروع به تیره شدن می کند. به طور معمول جرم گوش در افراد مسن خشک شده و سریع و به راحتی پاک نمی گردد، به همین سبب جرم گوش از زرد به سیاه تغییر رنگ می دهد، با این حال، این وضعیت ممکن است در هر فردی رخ دهد.
شایع ترین علل جرم سیاه گوش:
وجود بیش از حد جرم گوش در اکثر افراد جرم گوش به طور طبیعی و منظم از گوش خارج می شود، اما اگر این کار به

مراقب قلب دومتان باشید

کفش مناسب برای محیط مناسب
استفاده از کفش های نامناسب با توجه به شرایط محیط، مخصوصا در کوهنوردی (با این فرض که همین یکبار و دیگر تکرار نمی شود)، بسیار خطرناک است و ممکن است فرد با مشکلاتی همچون پیچ خوردگی مچ پا، شکستگی و... مواجه شود. نکته قابل توجه دیگر در ارتباط با نوع و جنس کفش متناسب با شرایط محیطی، استفاده از کفش های کتان و نخی در مناطق و مکان های با رطوبت بالاست. نخی این امر خشک شدن زود هنگام رطوبت و پیشگیری از مشکل برای پاست. در حالی که استفاده از کفش های چرمی برای چنین شرایطی حتی الامکان توصیه نمی شود، زیرا رطوبت جذب شده سریع خشک نمی شود و می تواند در طولانی مدت عارضه ساز باشد.
عصرها! بهترین زمان خرید کفش
پا در طول روز به واسطه فعالیت ورم می کند و اگر خرید کفش بدون توجه به این موضوع انجام شده باشد، مشکل ساز می شود. بهترین زمان خرید کفش ساعت ۷ بعد از ظهر است.
گلایه پاهای از کفش های پاشنه بلند و تنگ
حد استاندارد پاشنه یک کفش مناسب برای استفاده مستمر و روزانه خانمها ۱/۵ تا ۴ سانتی متر است و استفاده از کفش های پاشنه بلندتر برای مواقع خاصی چون مهمانی و مجالس عروسی آن برای زمان کوتاه است. کجی شست پا، درد پاشنه، چکشی شدن انگشتان پا، پینه، میخچه، ناول، فرورفتن ناخن در گوشت و تورم مچ پا در انتظار افرادی است که هنگام خرید به موارد گفته شده، توجه و دقت لازم و کافی را ندارند. استفاده از کفش های پاشنه بلند در طولانی مدت باعث می شود لگن و ستون مهرهها که باید در یک امتداد باشند از حالت طبیعی خود خارج شده و باعث ابتلای فرد به گودی کمر، کمردرد و آرترروز زودرس زانوها شود.



زمان مناسب برای مصرف مواد غذایی مختلف

شیرینی جات
محصولات شیرینی را بهتر است صبحها و برای صبحانه بخورید تا بتوانید انرژی خود را در طول روز بسوزانید. از خوردن شیرینی در شب پرهیز کنید.

پنیر
بله، بهترین صبحانه پنیر است و بهترین زمان برای خوردن پنیر همان صبح است زیرا پنیر جلوی نفخ شکم را می گیرد اما در عوض هرگز برای شام مناسب نیست.

سبب زمینی
سبب زمینی را باید صبحها بخورید چرا که مثل سوخت شما را در ابتدای روز روشن می کند و آب بدن را حفظ می کند.

محبوبات گوشتی
زمان مناسب برای خوردن گوشت و فرآورده های گوشتی ناهار و نامناسب ترین زمان شبها است زیرا گوشت برای هضم شدن نیاز به مدت زمان بیشتری دارد.

سبب
بهترین وقتی که می توانید سبب بخورید صبح است زیرا سبب به روده ها کمک کرده و از نوعی سرطان پوست جلوگیری می کند. به این نکته توجه داشته باشید که بهتر است میوه اولین چیزی باشد که صبح زمانی که معدهتان خالی است می خوردید، در غیر این صورت می توانید میوهها را بین صبحانه و ناهار بخورید.

حیوانات
شاید باور نکنید، اما بهترین زمان برای خوردن حیوانات شبها است. حیوانات مواد غذایی هستند که از قلب شما محافظت می کنند و دارای مقادیر زیادی پروتئین و چربی حاوی اسیدهای غیر اشباع هستند.

سلاط
صرف سلاطهایی که کالری پایینی دارند، ۱۵ دقیقه قبل از شروع غذای اصلی باعث می شود کالری کمتری دریافت کنید.

بین هر قاشق و با جرعه های کوچک بنوشید. نوشیدن آب قبل از طلوع خورشید با معده خالی حرارت گوارش شما را بالا می برد و برای سلامت عمومی شما مفید است.

شیر
نوشیدن شیر قبل از خواب موجب آرامش ذهن و جسم شما می شود. بهترین زمان برای نوشیدن شیر زمانی است که انرژی خود را از دست داده اید و می خواهید از فعالیت و جنب و جوش روز وارد سکون و آرامش شب شوید. در حالی که شب هنگام خواب بدن شما استراحت می کند، فشارها و خستگی های روز را التیام می بخشد.

شکلات تلخ
بهترین زمان برای خوردن شکلات تلخ صبحها است. شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدان و مواد معدنی است.

قبل از خوردن غذا باید میوه های ترش مانند انار بخورید و از خوردن موز خودداری کنید. بهتر است از خوردن محصولات غذایی سنگین و دسر بعد از غذا یا پرهیز کنید یا تا جایی که می توانید در اندازه های اندک و محدود میل کنید اما به عنوان مثال توت را می توانید قبل و بعد یا با غذا میل کنید.

میوه هایی مثل آلو، نارگیل، انبه، موز و گوجه سبز را نباید صبح و به عنوان خوراکی های صبحانه بخورید.

زمان مناسب مصرف مواد غذایی

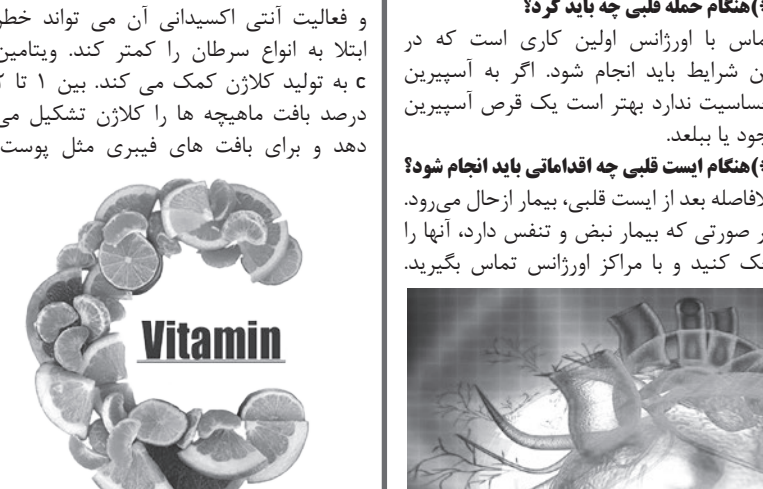
آب گرم نخورید
هنگام خوردن غذا باید از نوشیدن آب گرم به مقدار زیاد خودداری کنید. برای کمک به گوارش، بهتر است آب گرم را

شگفتی های درمانی ویتامین C

استخوان، تاندون ها، رگ های خونی و... یک عنصر حیاتی محسوب می شود.
تأثیر ویتامین C در ترمیم زخم ها و عفونت ها
زخم ها و عفونت ها در افرادی که مواد غذایی حاوی ویتامین C بیشتری مصرف می کنند سریع تر بهبود پیدا میکنند. از طرفی، تأثیر ویتامین C به عنوان آنتی اکسیدان، به ترمیم بافت و کاهش شدت آسیب های ناشی از تورم و اکسیداسیون شدن هم کمک میکند. ویتامین C میتواند از عفونت های تنفسی شدید هم جلوگیری کند، به ویژه در افرادی که تغذیه مناسب ندارند یا از لحاظ جسمانی تحت فشار هستند.

تفاوت حمله قلبی و ایست قلبی

نارض ندارد. در این حالت بیمار به مراقبت های فوری پزشکی نیاز دارد.
هنگام حمله قلبی چه باید کرد؟
تماس با اورژانس اولین کاری است که در این شرایط باید انجام شود. اگر به آسپرین حساسیت ندارد بهتر است یک قرص آسپرین بجود یا ببلعد.
هنگام ایست قلبی چه اقداماتی باید انجام شود؟
بلافاصله بعد از ایست قلبی، بیمار از حال می رود. در صورتی که بیمار نبض و تنفس دارد، آنها را چک کنید و با مراکز اورژانس تماس بگیرید.



مضرات مصرف زیاد آب جوش

مصرف زیاد آب جوش مضر است، چرا که معده را ضعیف می کند و باعث مشکلات گوارشی و گرفتگی صدا را بین می برد. مهمترین کار آب در بدن رقیق کردن عصاره غذا و در نهایت جذب راحت آن از طریق عروق به سمت کبد است. غالباً تشنگی یک تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذاهای غلیظ در بدن ایجاد می شود که در آن زمان لازم است به اندازه کافی متناسب با مزاج شخص آب مصرف کنند.

گرستنگی و تشنگی طولانی مدت به دلایل اینکه سیستم های داخلی بدن گرم تر می شود که مصرف آب سرد می تواند مضر باشد. گرم باره سر کشیدن آب یا در حال خوابیده آب خوردن به شدت نهنی شده است و بهتر است که آب در سه نفس نوشیده شود و آب نمکیده شود و از مصرف آب با ولع پرهیز شود. آب خیلی سرد مضر معده و اعصاب بوده و موجب بروز ترشحات پشت حلق می شود. نوشیدنی های گازدار مانند نوشابه، دلستر و دوغ، اثرات بدتری از آب سرد در بدن می گذارد.

آب خنک (نه خیلی سرد) بهترین راه برای رفع تشنگی است. مصرف آب نیم گرم ضرر بیشتری دارد چرا که موجب تهوع و غلیان در معده شده و هضم را مختل می کند.

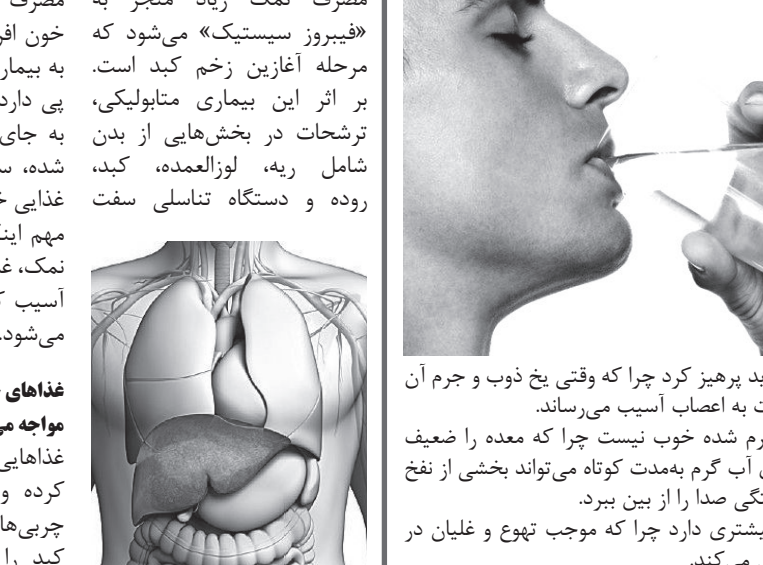
این غذاها دشمن کبد هستند

نمک زیاد، عامل ابتلا به زخم های کبد و مصرف زیاد منجر به «فیبروز سیستیک» می شود که مرحله آغازین زخم کبد است. بر اثر این بیماری متابولیکی، ترشحات در بخش هایی از بدن شامل ریه، لوزالمعده، کبد، روده و دستگاه تناسلی سفت می شوند. همچنین مصرف بیش از حد نمک، فشار خون افراد را افزایش داده و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را در پی دارد. بنابراین توصیه می شود به جای مصرف غذاهای فرآوری شده، سبزیجات تازه را در رژیم غذایی خود قرار دهند. اما موضوع مهم اینک به غیر از مصرف زیاد نمک، غذاهای بسیار تند نیز باعث آسیب کبد و مشکلات گوارشی می شود.

غذاهای چرب، عملکرد کبد را با سختی مواجه می کنند
غذاهایی نظیر سبب زمینی سرخ کرده و همبرگر که سرشار از چربی های اشباع هستند عملکرد کبد را با سختی مواجه کرده و چسبنده می شوند. همچنین مصرف بیش از حد نمک، فشار خون افراد را افزایش داده و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را در پی دارد. بنابراین توصیه می شود به جای مصرف غذاهای فرآوری شده، سبزیجات تازه را در رژیم غذایی خود قرار دهند. اما موضوع مهم اینک به غیر از مصرف زیاد نمک، غذاهای بسیار تند نیز باعث آسیب کبد و مشکلات گوارشی می شود.

تفاوت حمله قلبی و ایست قلبی

نارض ندارد. در این حالت بیمار به مراقبت های فوری پزشکی نیاز دارد.
هنگام حمله قلبی چه باید کرد؟
تماس با اورژانس اولین کاری است که در این شرایط باید انجام شود. اگر به آسپرین حساسیت ندارد بهتر است یک قرص آسپرین بجود یا ببلعد.
هنگام ایست قلبی چه اقداماتی باید انجام شود؟
بلافاصله بعد از ایست قلبی، بیمار از حال می رود. در صورتی که بیمار نبض و تنفس دارد، آنها را چک کنید و با مراکز اورژانس تماس بگیرید.



مضرات مصرف زیاد آب جوش

مصرف زیاد آب جوش مضر است، چرا که معده را ضعیف می کند و باعث مشکلات گوارشی و گرفتگی صدا را بین می برد. مهمترین کار آب در بدن رقیق کردن عصاره غذا و در نهایت جذب راحت آن از طریق عروق به سمت کبد است. غالباً تشنگی یک تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذاهای غلیظ در بدن ایجاد می شود که در آن زمان لازم است به اندازه کافی متناسب با مزاج شخص آب مصرف کنند.

گرستنگی و تشنگی طولانی مدت به دلایل اینکه سیستم های داخلی بدن گرم تر می شود که مصرف آب سرد می تواند مضر باشد. گرم باره سر کشیدن آب یا در حال خوابیده آب خوردن به شدت نهنی شده است و بهتر است که آب در سه نفس نوشیده شود و آب نمکیده شود و از مصرف آب با ولع پرهیز شود. آب خیلی سرد مضر معده و اعصاب بوده و موجب بروز ترشحات پشت حلق می شود. نوشیدنی های گازدار مانند نوشابه، دلستر و دوغ، اثرات بدتری از آب سرد در بدن می گذارد.

آب خنک (نه خیلی سرد) بهترین راه برای رفع تشنگی است. مصرف آب نیم گرم ضرر بیشتری دارد چرا که موجب تهوع و غلیان در معده شده و هضم را مختل می کند.

وزیر ارتباطات: بر گشت هزینه ۲۶ میلیارد تومانی اینترنت به کاربران



آغاز می‌شود. ممنون از همراه اول و ایرانسل که با هماهنگی سهامداران عمده خود این ۲۶ میلیارد تومان را به مردم پرداخت می‌کنند و با پیامک به آن‌ها اطلاع می‌دهند. محمدجواد آذری جهرمی، از پوشش اینترنت در مراسم پیاپی‌های ارعین نوشت، کسانی که در این مراسم بودند به وزیر گلایه کردند که قیمت‌های اینترنت بسیار بالا بوده است. وزیر ارتباطات برای پیگیری این مسئله، با ۳۰ زائر صحبت کرد و در جریان مشکل اصلی که نرخ اینترنت خارج از بسته بود، قرار گرفت. وی در توئیتر خود نوشت: «خدمت به زوار ارعین شرف ماست. با ۳۰ زائر درباره کیفیت خدمات ارتباطی صحبت کردم، گلایه اصلی اینترنتی است که خارج از بسته و با نرخ آزاد محاسبه شده است. از اپراتورها می‌خواهم با کسب رضایت سهامداران عمده خود، همه مصارف را در قالب بسته محاسبه و پول‌های اخذ شده را به بازگردانند.»

در پی اعتراض زائرین کرپلا به قیمت اینترنت، وزیر ارتباطات اعلام کرد، اپراتورها می‌خواهد تا مصارف را در قالب بسته محاسبه و پول‌های اخذ شده را به بازگردانند. اپراتورها ۲۶ میلیارد تومان تفاوت نرخ اینترنت که در قالب بسته محاسبه شده است به کاربران برمی‌گردانند. محمدجواد آذری جهرمی، وعده داده بود اپراتورها با کسب رضایت سهامداران عمده خود، همه مصارف اینترنت زائرین را در قالب بسته محاسبه کنند و پول‌های اخذ شده در قالب اینترنت آزاد را به زوار بازگردانند. وی در توئیتر خود نوشت: الوعدہ وفا. از امشب بازگشت هزینه‌های اینترنتی که کاربران در ایام ارعین به شکل آزاد استفاده کرده بودند



دادن و زوم کردن صفحه، وجود دارد. با پیروی از دستورالعمل‌های ای، تست‌ها را کامل کنید. پس از اتمام تست شما یک پیام تأیید را مشاهده خواهید نمود.

دستگاه خود را ری‌استارت نمایید و سپس با ای مانند Touch Screen Test، بهبود عملکرد صفحه نمایش خود را ارزیابی کنید.

در نهایت به تنظیمات کارخانه بازگردید
اگر روش بالا به بهبود عملکرد صفحه نمایش لمسی شما کمکی نکرد باید دستگاه خود را به تنظیمات کارخانه بازگردانید. با تنظیم مجدد دستگاه اندروید، تمام برنامه‌های موجود حذف خواهند شد و حافظه کش یا تنظیماتی که ممکن است بر عملکرد صفحه لمسی دستگاه شما تأثیر گذاشته باشند، از بین خواهند رفت. بازگشت به تنظیمات کارخانه ممکن است هرگونه تأخیر صفحه لمسی که می‌تواند از علامت یک مشکل گسترده‌تر باشد را برطرف نماید. به عنوان مثال، این احتمال وجود دارد که تأخیر لگ زیاد یک دستگاه ناشی از کمبود منابع موجود باشد، که البته با ریست می‌توان این مشکلات را برطرف نمود. به یاد داشته باشید که فکتوری ریست نمی‌تواند مشکلات سخت‌افزاری دستگاه را حل نماید. بنابراین اگر صفحه نمایش لمسی شما معیوب باشد، فکتوری ریست نمی‌تواند عیب آن را برطرف کند. اعمال فکتوری ریست با توجه به نوع هندست و شرکت سازنده متفاوت است اما شما ممکن است بتوانید این گزینه را در > Settings System > Reset پیدا کنید. پیش از اجرای فکتوری ریست از تمامی اطلاعات مهم دستگاه خود بکاپ تهیه کنید در غیر این‌صورت پس از اعمال فکتوری ریست، هیچ راهی برای بازگشت داده‌های خود نخواهد داشت.

کالیبره کردن صفحه نمایش دستگاه های اندروید



از سینک صورت گرفت، نشانگر مشکلی در صفحه نمایش لمسی شما است که کالیبره کردن صفحه نمایش ممکن است بتواند آن را حل کند.

چگونه صفحه نمایش لمسی خود را کالیبره کنیم؟
همان طور که پیش تر اشاره کردیم، نسخه های قدیمی تر اندروید شامل یک گزینه پیش‌ساخته برای تست کالیبره صفحه نمایش هستند. این ابزارها به شما اجازه می‌دهند که صفحه نمایش لمسی خود را برای تشخیص عملکرد صحیح تست و کالیبره نمایید. این ویژگی در نسخه‌های جدید اندروید وجود ندارد. در بیشتر دستگاه‌های اندرویدی جدید تنها راه برای کالیبره کردن صفحه نمایش دالوند یک اپ کالیبره از گوگل پلی استور، است. اپ Touchscreen Calibration، یک اپ مناسب جهت کالیبره کردن صفحه نمایش لمسی دستگاه‌های اندرویدی است. برای شروع اپ را از گوگل پلی استور دریافت نمایید و سپس اپ را باز نمایید و بر روی دکمه «Calibrate» که در وسط صفحه قرار دارد، ضربه بزنید. در این اپ ۶ تست لمسی از ضربه‌زدن تا فشار

اندرویدی هنگامی که صفحه نمایش لمسی مدرن هنوز در مراحل ابتدایی خود قرار داشت، نقش مهم‌تری را ایفا می‌کردند. اگر یک گوشی اندرویدی قدیمی دارید، می‌توانید با شماره‌گیری *##*2664##* به منوی مخفی صفحه نمایش دسترسی پیدا کنید. این گزینه در اندروید ۵ (Lollipop) به بعد کار نمی‌کند. برای گوشی‌های اندرویدی مدرن‌تر اپ‌هایی برای تست صفحه نمایش در گوگل پلی استور وجود دارد. این اپ‌ها، پاسخ صفحه به لمس شما را نشان می‌دهند و به شما کمک می‌کنند تا قضاوت کنید که آیا صفحه به درستی کالیبره شده است یا خیر. یکی از بهترین اپ‌ها برای این منظور اپ Touch Screen Test است. استفاده از این اپ ساده است. شما برای تست صفحه نمایش می‌توانید هر قسمتی از صفحه نمایش که دوست دارید را لمس نمایید. این اپ ضربات لمسی شما را مانند یک قلم نقاشی به شکل نقاط سفید ضبط می‌کند. اگر فاصله بین لمس شما و نمایش نقاط سفید با تأخیر و یا خارج

حداکثر ۱۲۹ هزار نفر تخمین زد. صندوق بین‌المللی پول نیز در هیچ گزارش به این داده‌ها در خصوص ایران اشاره نکرده است؛ تنها در گزارشی که در سال ۱۹۹۸ توسط این صندوق منتشر شده، تعداد ایرانیان با تحصیلات دانشگاهی در آمریکا ۱۰۵ هزار نفر ذکر شده است که از عدد ادعا شده برای پزشکان و مهندسان در این کشور کمتر است. بنا بر آمار و اطلاعات منتشرشده از سوی موسسه سیاست‌گذاری مهاجرت آمریکا در سال ۲۰۱۵، ۶۵۶۰۰۰ پزشک و جراح در ایالات متحده مشغول به کار بودند که از این تعداد ۲۵۴۰۰۰ نفر مهاجر هستند، مطابق با آمار Medicus Firm، بنگاهی که پزشکان را برای مشاغل ایرانی مقیم آمریکا مبنای علمی داشته باشد. بر اساس سرشماری سال ۲۰۰۰، در آمریکا ۵۰۹ درصد از مهاجران ایرانی در آمریکا حائز مدرک لیسانس و یا بالاتر بوده‌اند. همچنین در سال ۲۰۰۰، نرخ مشارکت تحصیلی در زمینه‌های علوم و مهندسی در مقطع دکترا شده‌اند، تنها ۳۰۶۳ نفر است. با توجه به تعداد ۹۰۰۰ نفری پزشکان و جراحان ایرانی در آمریکا، سهم ۱۳۰۱۰۰۰ نفری دیگر کشورهای آسیایی از تعداد مهندسان و دانشمندان بازار کار آمریکا که مشخص نیست چه تعداد آن مربوط به کشور ایران است و همچنین تعداد نه‌چندان قابل‌توجه ایرانیانی که در بازه زمانی ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۵ موفق به دریافت ویزای موقت تحصیلی آمریکا در مقطع دکترا شده‌اند؛ بعید به نظر می‌رسد که آمار ارائه‌شده ۲۵۰۰۰۰ هزار نفری از مهندسان و پزشکان ایرانی مقیم آمریکا مبنای علمی داشته باشد.

تعداد متخصصان ایرانی مقیم آمریکا؛ از ادعا تا واقعیت

بر اساس گزارشات بین‌المللی، جمعیت کل ایرانیان «تحصیل‌کرده» در آمریکا در سال ۲۰۱۷ را می‌توان حدود ۳۰۰ هزار نفر تخمین زد، این عدد با ادعاهای مطروحه در برخی گزارشات بی پایه و اساس اختلاف قابل توجهی دارد. خبر گزارش گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس به نقل از مرکز ارتباطات و اطلاع رسانی معاونت علمی و فناوری رئیس‌جمهوری، با توجه به حساسیت نگاه جامعه به موضوع مهاجرت مغزها و نخبگان و نقش مهم این موضوع در نظام انگیزشی کشور، همواره موضوع مهاجرت متخصصان و محققان یکی از پاشنه‌های آشیل برای سیاست‌سازان و مغالطه‌گران بدون و براساس آن ادعاهای بی‌منبع و نادرستی را مطرح کرده‌اند. در یکی از این ادعاهای مطروحه، عنوان شده است: طبق آمار صندوق بین‌المللی پول هم‌اکنون بیش از ۲۵۰ هزار مهندس و پزشک ایرانی در آمریکا

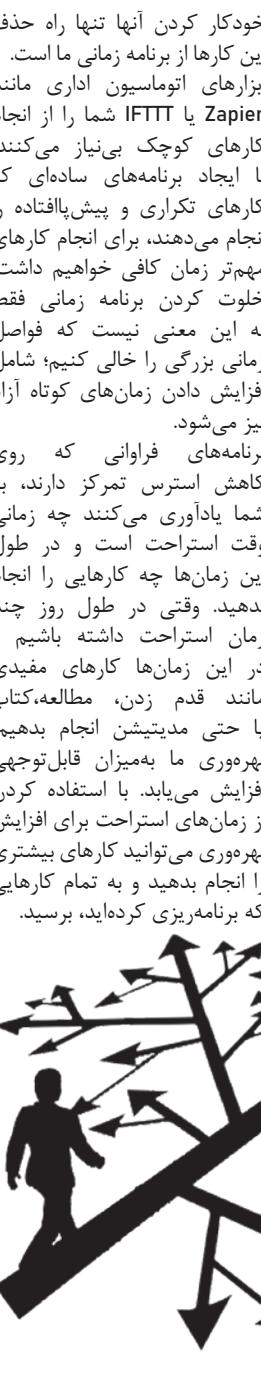
هستند. طبق آمار رسمی اداره گذرنامه، در سال ۸۷ روزانه ۱۵ کارشناس ارشد، ۴ دکتری و سالانه ۵۴۷۵ نفر لیسانس از کشور مهاجرت کردند. این ادعا در حالی مطرح می‌شود که صندوق بین‌المللی پول در هیچ گزارشی به این داده‌ها در خصوص ایران اشاره نکرده است. تنها در گزارشی که در سال ۱۹۹۸ توسط این صندوق منتشر شده، تعداد ایرانیان با تحصیلات دانشگاهی در آمریکا ۱۰۵ هزار نفر ذکر شده است که از عدد ادعا شده برای پزشکان و مهندسان در این کشور کمتر است. بنا بر آمار و اطلاعات منتشرشده از سوی موسسه سیاست‌گذاری مهاجرت آمریکا در سال ۲۰۱۵، ۶۵۶۰۰۰ پزشک و جراح در ایالات متحده مشغول به کار بودند که از این تعداد ۲۵۴۰۰۰ نفر مهاجر هستند، مطابق با آمار Medicus Firm، بنگاهی که پزشکان را برای مشاغل ایرانی مقیم آمریکا مبنای علمی داشته باشد. بر اساس سرشماری سال ۲۰۰۰، در آمریکا ۵۰۹ درصد از مهاجران ایرانی در آمریکا حائز مدرک لیسانس و یا بالاتر بوده‌اند. همچنین در سال ۲۰۰۰، نرخ مشارکت تحصیلی در زمینه‌های علوم و مهندسی در مقطع دکترا شده‌اند؛ بعید به نظر می‌رسد که آمار ارائه‌شده ۲۵۰۰۰۰ هزار نفری از مهندسان و پزشکان ایرانی مقیم آمریکا مبنای علمی داشته باشد.

روش‌هایی برای داشتن یک برنامه زمانی بهینه به کمک تکنولوژی

تکنولوژی برای افراد پرمشغله، شمشیری دولبه است. از یک سو گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی موجب شده‌اند که بدون ساعت‌ها وقت خود را هدر بدهیم؛ از سوی دیگر هر روز نرم‌افزار جدیدی منتشر می‌شود که برای نظم‌وترتیب دادن به برنامه زمانی ما طراحی شده است. استفاده از برنامه ای موثر و کارآمد فواید زیادی دارد، مانند افزایش بهره‌وری، راحتی و آسودگی خیال. بهره‌گرفتن از تکنولوژی برای کنترل و بهینه کردن برنامه زمانی، قابلیت و سوسه انگیزی است که نمی‌توانیم از آن چشم‌پوشی کنیم. «استفاده از تکنولوژی برای بهینه‌سازی برنامه زمانی» یعنی حوزه‌هایی را که به توجه نیاز دارند، شناسایی کنیم و سپس به آن حوزه‌ها بپردازیم. گره‌چه صدها برنامه ارائه شده است که سازندگان آنها ادعا می‌کنند برنامه زمانی شما را کنترل می‌کنند، ولی هیچ‌کدام از این برنامه‌ها به‌تنهایی نمی‌توانند تمام نیازهای شما را برآورده کنند. در واقع استفاده از نرم‌افزار اشتباه، بیشتر مضر است تا مفید. بنابراین انتخاب نرم‌افزار مناسب اهمیت زیادی دارد. نرم‌افزاری که از قابلیت‌های مفید و ویژه‌ای برخوردار باشد، مانند: مدیریت تقویم یکی از راه‌های استفاده از تکنولوژی این است که اجازه دهیم مسئولیت کامل برنامه زمانی ما را در دست بگیرد. برنامه‌های متمرکز بر مدیریت تقویم، برنامه زمانی را در طرح‌هایی نمایش می‌دهند که به سادگی قابل فهم هستند. همچنین، از بیش از حد سنگین شدن برنامه کاری‌تان جلوگیری می‌کنند. این ویژگی‌ها کمک بسیار زیادی به ما

برنامه‌های غیر ضروری ویندوز که باید حذف شود

چندان امن به‌نظر نمی‌رسد. با وجود این، حذف QuickTime نباید موجب ایجاد هیچ‌گونه اختلالی برای شما شود. همچنین شما می‌توانید از VLC به‌عنوان جایگزین استفاده نمایید. VLC تقریباً قادر به پخش هر نوع فایل ویدئویی است. Shockwave Player از آن‌جا که ادوپی قصد دارد از سال ۲۰۲۰ دیگر از فلش‌پلیر پشتیبانی نکند، ادوپی فلش‌پلیر در حال تجربه یک مرگ تدریجی است. Shockwave Player که یک پلاگین ران‌تایم شبیه به ادوپی فلش‌پلیر است در آوریل ۲۰۱۹ متوقف شد. کمیاتی سازنده Shockwave Player دیگر دالوند این برنامه را پیشنهاد نمی‌کنند و همچنین احتمال پیدا کردن وبسایتی که به این پلیر نیاز داشته باشد، بعید است. بنابراین شما می‌توانید بدون نگرانی این برنامه را از ویندوز حذف کنید. Java جاوا یکی دیگر از واسطه‌های ران‌تایم است که دارای دو جز است: جاوا برای دستکتاپ و پلاگین جاوا برای مرورگر (که به علت وجود مشکلات امنیتی بدنام است). زمانی استفاده از جاوا بسیار شایع بود اما امروزه وبسایت‌های بسیار کمی از آن استفاده



از نرم‌افزاری که نحوه سپری کردن زمان را تجزیه‌وتحلیل می‌کند، گام مهمی در جهت متعادل و بهینه کردن برنامه زمانی ما است. در بعضی از برنامه‌های تقویم، نرم‌افزارهای تجزیه‌وتحلیل زمان نیز تعبیه شده است. بعضی از پلت‌فرم‌ها نیز به‌طور کامل به تجزیه‌وتحلیل زمان اختصاص یافته‌اند. وقتی حس کردید برنامه زمانی‌تان کارایی لازم را ندارد، توجه کنید که کدام قسمت‌های برنامه شما مشکل دارد و باید اصلاح شود. آیا مدت‌زمانی که در جلسات سپری می‌کنید، واقعا مفید و سودمند است؟ تماس‌ها چطور؟ درک اینکه هم‌اکنون چطور از زمان خود استفاده می‌کنید، کلید استفاده بهینه‌تر از زمان در آینده است. **اتوماسیون در مقیاس کوچک** آیا می‌دانید که یکی از بزرگ‌ترین عوامل هدر رفتن زمان چیست؟ انجام کارهای کوچک و پیش‌یافتاده‌ای که جزء جدانشدنی مشاغل اداری‌اند؛ کارهایی مانند چک کردن ایمیل‌ها، چاپ کردن اسناد، ویرایش کردن و ذخیره کردن فایل‌ها. بسیاری از این کارها اجتناب‌ناپذیر هستند. بنابراین کارهای‌شان می‌کنند. ما نمی‌توانیم دقیقاً بفهمیم که چگونه می‌توانیم از هدر رفتن زمان به‌دلیل این وقفه‌ها جلوگیری کنیم. یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه بیشترین بهره را از برنامه زمانی خود ببریم این است که زمان خود را به کوچک‌ترین قسمت‌های ممکن تقسیم کنیم؛ سپس به این مسئله توجه کنیم که چطور هر یک دقیقه از روز خود را سپری می‌کنیم. استفاده



حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۷۲۴۴۷۷۰-۰۷۲۴۴۳۸۴۴
نمابر: ۰۷۲۴۴۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۵۰-۷۴۳۱۸
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
miladelarestan@gmail.com www.mldl.ir

امام صادق علیه السلام فرمودند:
رسول اکرم صلی الله علیه وآله خطاب به زوّار امام حسین علیه السلام می فرماید:
ای مسافرین خدا بشارت باد شما را که ما من در بهشت همراه خواهید بود.

خدا محمد (صلی الله علیه وآله وسلم) را نشانه ای ساخت برای قیامت و فرود و بهشت و بهشت و ترساننده از عقوبت.

روز	انسان صبح	طلوع آفتاب	انسان ظهر	غروب آفتاب	انسان مغرب
پنجشنبه	۴:۴۲	۶:۰۰	۱۱:۳۷	۱۷:۱۳	۱۷:۳۰
شنبه	۴:۴۳	۶:۰۰	۱۱:۳۷	۱۷:۱۲	۱۷:۲۹

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هفتم - آبان ماه ۱۳۹۸ - صفر المظفر ۱۴۴۱ - اکتبر ۲۰۱۹ - ۲۰/۰۴/۰۸/۹۸ - شماره ۱۴۰۵ - ۸ صفحه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

برگزاری جلسه شورای پشتیبانی سواد آموزی شهرستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی معاونت استانداری و فرمانداری ویژه لارستان؛ جلیل حسینی در جلسه شورای پشتیبانی سواد آموزی شهرستان بر اهمیت موضوع سواد آموزی تاکید کرد و افزود: بیسوادی در هر جامعه ای آفتی برای پیشرفت آن است، بر این اساس تشویق و ترغیب افراد بی سواد و کم سواد به امر سواد آموزی مهمترین اقدام برای ریشه کنی بیسوادی در جامعه است.

وی با تاکید بر اینکه خدا را شکر روند رشد بی سواد در لارستان منفی است؛ کسب رتبه برتر کارگروه شورای پشتیبانی سواد آموزی این شهرستان در استان در زمینه فعالیت های سواد آموزی در سال گذشته را نشان دهنده ی تلاش همگانی ادارات و دستگاه های مجموعه آموزش و پرورش و واحد سواد آموزی شهرستان دانست.

فرماندار ویژه لارستان، در بخش دیگری از سخنان خود تصریح کرد: تا پیش از انقلاب، درصد بسیار پایینی از مردم کشور باسواد بودند و بسیاری از نقاط دور افتاده کشور از نعمت مدرسه و سیستم آموزشی بی بهره بودند، اما حضرت امام خمینی (ره) و در ادامه مقام معظم رهبری با دوراندیشی و آینده نگری خودشان بر ریشه کنی بی سواد در کشور تاکید زیادی داشتند و با ارائه و تامین امکانات و زیرساخت های آموزشی توسط دولت، امروز ثمره ی کاهش چشمگیر بی سواد را در جامعه مشاهده می کنیم و پیشرفت های قابل توجهی در زمینه باسواد کردن

محورهای لارستان کماکان خونبار

افزایش ۳۶ درصدی تصادفات در محور لار - بندرعباس

درباره تصادفات این محورها منتشر شده است. این تصادفات و فوتی های آن تا جایی رخ داد که پای وزارت راه و شهرسازی نیز به ماجرا کشیده شد و وزارت خانه خود انجام قسمتی از این مسیر را متقبل شد.

آخرین اخباری که درباره این محورها منتشر شده حاکی از این است که مراحل برون سپاری این محور در حال انجام است اما نگاهی به آمار تصادفات در این دو محور و به طور کلی محورهای جاده ای لارستان نشان می دهد که باید این امر با سرعت بیشتری انجام گیرد.

افزایش تعداد فوتی ها در محورهای لارستان

براساس آمار اورژانس شهرستان لارستان در ۶ ماه نخست امسال در کل محورهای شهرستان ۸۹۷ مورد تصادف رخ داده که نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۹۲۵ مورد بوده کاهش تصادفات را نشان می دهد. براساس همین آمار از این تعداد تصادف در ۶ ماه نخست امسال، ۲۱۱ مورد به صورت سرپایی و در محل درمان شدند که باز هم نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۲۷۸ مورد درمان سرپایی بوده، کاهش دارد. اورژانس لارستان تعداد افرادی را که به دلیل تصادفات به مراکز درمانی منتقل شدند، در ۶ ماه نخست امسال ۷۷۴ مورد ذکر کرده

دیدار فرمانده سپاه لارستان با رئیس و کارکنان اداره ورزش و جوانان

همزمان با هفته تربیت بدنی، فرمانده سپاه لارستان با رئیس و کارکنان اداره ورزش و جوانان دیدار کرد.



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی سپاه ناحیه لارستان، فرمانده و مسئول تربیت بدنی سپاه ناحیه لارستان با حضور در اداره ورزش و جوانان لارستان با طیبی رئیس اداره و کارکنان آن دیدار و گفتگو کرد. در این دیدار، سرگرد جاهدی ضمن گرمیادداشت هفته تربیت بدنی، از تلاش ها و فعالیت های اداره ورزش و جوانان لارستان در امر ورزش و تربیت بدنی در سطح شهرستان تقدیر کرد و افزود: گسترش فرهنگ ورزش در واقع یکی از مصادیق امر به معروف و ضامن سلامتی و تندرستی جامعه می باشد که الحمدلله جناب آقای طیبی رئیس اداره ورزش و جوانان لارستان و کارکنان خدمت آن به خوبی در گسترش و نهادینه سازی این فرهنگ در سطح شهرستان عمل نموده اند. فرمانده سپاه لارستان، در ادامه ضمن تشکر از همکاری و هماهنگی این اداره با مجموعه سپاه و بسیج در برنامه های ورزشی و تربیت بدنی که در سطح شهرستان برگزار می گردد به واسطه تعاملات بسیار خوب تربیت بدنی سپاه لارستان با اداره ورزش

برگزاری شب شعر پیامبر اعظم (ص) با حضور شاعران سه استان در گراش



ششمین شب شعر پیامبر اعظم (ص) با حضور شاعران و پژوهشگران آئینی کشور و شاعران استان های فارس، هرمزگان و بوشهر در شهرستان گراش برگزار می شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خیرگزاری تسنیم، این شب شعر در تاریخ ۲۰ آبان ماه با محوریت شعر کوتاه مذهبی در قالب های رباعی، دوبیتی، رباعی نیمایی، طرح، هایکو و دیگر قالب های شعر کوتاه و با موضوعات دینی با اولویت هفته وحدت و میلاد حضرت رسول اکرم (ص) برگزار می شود. شاعران و علاقه مندان تا ۱۴ آبان ماه مهلت دارند که آثار خود را به پست الکترونیک gerash@gmail.com ارسال کنند و هر شاعر با حداکثر ۱۴ اثر می تواند در این دوره از شب شعر شرکت کند. شرکت در این شب شعر محدودیت سنی ندارد و اسامی ۷ شاعر برگزیده، هفدهم آبان ماه اعلام می شود. این شب شعر تا پیش از این همزمان با رحلت پیامبر (ص) در آخر ماه صفر برگزار می شد که امسال به بعد از این ماه موکول شده است. شب شعر پیامبر اعظم (ص) از سال ۹۳ در شهرستان گراش همزمان با ماه صفر و ایام رحلت پیامبر (ص) آغاز شده است. دوره اول و دوم این جشنواره به صورت محدود برگزار شد اما از دوره سوم این برنامه با برنامه ریزی منسجم تر و با حضور شاعرانی از سراسر کشور برگزار شده است. در دوره سوم این جشنواره، ۱۵۵ اثر از شاعران آئینی به این شب شعر ارسال شده بود و ۱۴ نفر اشعار خود را قرائت کردند. در این دوره علیرضا قزوه و سعید بیابانکی از شاعران برجسته کشوری حضور داشتند. در دوره چهارم نیز ۱۵۸ اثر از ۸۴



تصادفات این محورها داشته باشد، بنابراین آمار دقیق این موضوع را باید پزشکی قانونی یا اورژانس اعلام کند. براساس گفته های رئیس پلیس راه جنوب استان فارس محور لار - جهرم وضعیت بهتری در ۶ ماه امسال داشته است. به گفته هوشمندی کل تصادفات در این محور در ۶ ماه نخست امسال نسبت به مدت مشابه در سال گذشته برابر بوده است. وی درباره تصادفات منجر به جرح نیز در این محور می گوید: تصادفات منجر به جرح در این محور در ۶ ماه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۷ درصد کاهش را نشان می دهد. **عدم آنتن دهی در محورهای لارستان** علاوه بر مسئله دو بانده شدن این دو محور که بارها لزوم آن از سوی مدیرکل راه و شهرسازی لارستان و دیگر مسئولان استان مطرح شده که می تواند نقش مهمی در کاهش

بهره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)



از دیروز، 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 تازی را به فارسی ترجمه و پاره ای نیز آن را به نظم درآورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که شرح «قاضی میرحسین فرزند معین الدین میبیدی 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 تازی منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیهقی نیشابوری کیدری» از ادبیاتی قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم درآورده 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 عاقل را مورد محبت ولایتی خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.



فِي رِثَاءِ النَّبِيِّ

مَا غَاضَ دَمْعِي عِنْدَ نَائِبِهِ
إِلَّا جَعَلْتِكَ لِبَيْكَا سَبَبًا
وَإِذَا ذَكَرْتُكَ سَامَحْتَكِ بِهِ
مِنِّي الْجَفُونَ فَفَاضَ وَانْسَبَا
إِنِّي أَجَلُّ ثَرَى حَلَلْتِ بِهِ
عَنْ أَنْ أَرَى لِسِوَاهُ مَكْتَبَا

در سوگ پیامبر (ص)

در هر سوگ که اشک من خشکیده، هم به بهانه تو گریسته ام. چون تو را یاد کنم، پلک ها دهنش کنند، لریز شوند و فرو چکند. خاکی را که تو در آن فرود آمده ای برتر از آن می دارم که برای جز آن اندوهگینم بیند.

در هر عزاکه اشک دو چشمم وفا نکرد

بیا دوا خا طرات تو تنها گریتم
چون یاد آورم ز تو طوفان چشم من
لبریز گشته از غم و دریا گریتم
خاک تو برتر است که اندوه گلین شوم
بر غیر آن، برای تو آقا گریتم
خبرنگار: زارع