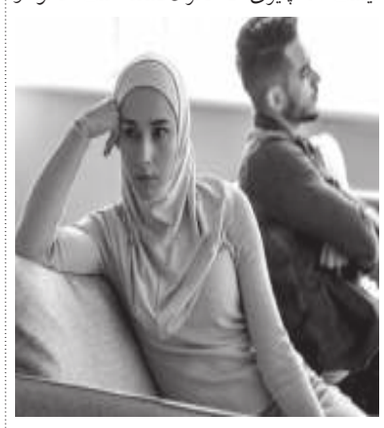
روانشناسی

دعوا نمک زندگی نیست!

هدی سادات پاک‌نهاد: جروبحث‌ها و مشاجرات گاه‌به‌گاه بخشی از هر رابطه‌ای است. وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوید، باید بپذیرید که هردوی شما سبک زندگی، پیشینه خانوادگی و طرز تفکر متفاوتی دارید که همه این تفاوت‌ها می‌تواند منجر به اختلاف‌نظر شود و این مسئله لزوماً منفی و نگران‌کننده نیست اما چیزی که نگران‌کننده است، دعوا و



مشاجره با همسر است زیرا رابطه زیر بار دعوا و مشاجره دوام نمی‌آورد؛ لذا نکته بسیار مهم این است که نحوه درست بحث کردن و کنار آمدن با اختلاف‌نظرها را یاد بگیریم تا منجر به ازهم‌گسیختگی رابطه نشویم. موضوعی که درباره آن با دکتر ربابه نوری، زوج درمانگر و عضو هیئت‌علمی و دانشیار روانشناس بالینی دانشگاه خوارزمی به گفت‌وگو پرداختیم.

دکتر نوری درباره این باور که دعوا نمک زندگی است، می‌گوید:«این باور به‌شدت اشتباه است. دعوا کردن یک نوع خشونت کلامی است. پرخاشگری همراه با توهین و دعوا، خشونت است و خشونت رابطه را به‌راحتی از بین می‌برد. این طبیعی است که زن و شوهر دچار اختلاف‌نظر شوند اما دعوا باعث تخریب رابطه می‌شود. دعوا نمک زندگی نیست. زن و شوهر اختلاف پیدا می‌کنند و اینکه چگونه آن اختلاف را حل کنند، مهارت حل اختلاف است لذا این کاملاً با دعوا متفاوت است. بعد از دهه‌ها، مطالعه‌ای توسط گاتمن و همکارانش انجام شد تا بررسی کنند که چرا زوج‌ها طلاق‌ها می‌گیرند، کدام زوج‌ها کارشان زودتر به طلاق ختم می‌شود و کدام زوج‌ها می‌تواند به رابطه‌شان ادامه دهند؛ نوری می‌گوید این مطالعه که به یک واقعیت علمی تبدیل شد، نشان داد که چهار عامل پیش‌بینی‌کننده طلاق است:«یک عامل طلاق، سرزنش است. باید حواسمان باشد که انتقاد سازنده و اصولی را با انتقاد آزاردهنده و سرزنشگرایانه اشتباه نگیریم. اینکه مدام به همسرمان بگوییم " چرا این کار رو کردی، چرا اونجا رفتی، چرا این حرف رو به من زدی و..." این‌ها انتقادهای آزاردهنده است.»

او ادامه می‌دهد:«دومین عامل طلاق تحقیر، توهین و اهانت است. صحبت کردن با لحن بد و تحقیرآمیز نابودکننده زندگی مشترک است. اینکه فرد به همسرش برچسب تنبل، بی‌عرضه، بی‌مسئولیت و... بزند یا مدام همسر و خانواده او را مورد تحقیر و توهین قرار دهد، این‌ها باعث از بین بردن رابطه خواهد شد.»

این زوج درمانگر می‌گوید دو عامل دیگر که به‌شدت رابطه را تخریب می‌کند و رابطه زوجین را به‌طرف طلاق می‌کشاند، "جبهه‌گیری یا دفاعی شدن" و "سکوت و قهرهای طولانی" است. به گفته نوری، هر میزان از بی‌احترامی، دعوا، مشاجره و پرخاش می‌تواند به خانواده، رابطه و ازدواج صدمه جدی وارد کند. باید توجه داشت که اختلاف بین دو نفر، با دو فرهنگ، دو فکر و دو خانواده متفاوت طبیعی است اما راه پاسخ به اختلافات دعوا نیست بلکه راه‌حل یادگیری مهارت حل تعارض و اختلاف است. به همین دلیل، ما همیشه به زوجین توصیه می‌کنیم که قبل از ازدواج توانمندی‌های مهمی مثل مهارت حل اختلاف و کنترل خشم را یاد بگیرند. طبیعتاً وسط دعوا و خشونت، سازندگی اتفاق نمی‌افتد لذا ابتدا باید مهارت مدیریت خشم و سپس مهارت حل اختلاف را به کار بگیریم؛ در غیر این صورت، دعوا و خشونت تنها رابطه را خراب و خراب‌تر می‌کند.

این زوج درمانگر درباره نحوه درست انتقادکردن از همسر می‌گوید:«زوجین باید به این نکته توجه داشته باشند که در زمان انتقاد از طرف مقابلشان از آن کارِ و رفتار انتقاد کنند، نه از خود فرد. ما معمولاً در دعواها مدام از واژه "تو" استفاده می‌کنیم، درحالی‌که این اشتباه است. ما حتماً باید مسئله را از زاویه دید خودمان بیان کنیم و به‌جای اینکه بگوییم "تو این کار را کردی" بگوییم "من از این کار یا رفتار ناراحت شدم."»

او تأکید می‌کند: «نکته بسیار مهم دیگری که باید به آن توجه داشت این است که حتماً درباره موضوع پیش‌آمده صحبت کنید و پای ناراحتی‌ها و مشکلات گذشته را به میان نیاورید، چون بیان ناراحتی‌های گذشته باعث می‌شود تا شما نتوانید مشکل فعلی خود را حل کنید.»

نوری بهترین راه برای کنترل خشم در هنگام عصبانیت را سکوت می‌داند و می‌گوید:«مسلماً افراد در هنگام دعوا و عصبانیت کاری می‌کنند یا حرفی می‌زنند که بعداً پشیمان می‌شوند؛ به همین دلیل ما توصیه می‌کنیم در هنگام عصبانیت سکوت کنید. دقت کنید که سکوت به معنای قهر نیست چون قهر کردن هم یک نوع خشم است.»

تشکیل کمیته دفاع از حقوق زنان و کودکان در معاونت ریاست جمهوری

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور از تشکیل کمیته دفاع از حقوق زنان و کودکان در معاونت ریاست جمهوری خبر داد و گفت: بسیاری از کنشگران حوزه سلامت از بانوان از جمله پرستاران و پزشکان برای اعزام به غزه اعلام آمادگی کرده‌اند اما تاکنون راهی برای کمک به فلسطین و غزه باز نشده است.

به گزارش ایسنا، انسیه خزعلی در نشست تخصصی ۷۵ سال نقص حقوق بشر و حقوق بشر دوستانه در سرزمین‌های اشغالی فلسطین، با محوریت حقوق زنان و کودکان اظهار کرد: هدف رژیم جعلی اسرائیل مشروع نشان دادن خود و سپس مشروع نشان دادن جنایتهای خود به عنوان دفاع از خود است.

وی ادامه داد: نگاه جهانی نسبت به مسئله فلسطین و جنایت‌های رژیم جعلی اسرائیل در منطقه تغییر کرده است و امیدواریم راه برای پیگیری حقوقی مسئله فلسطین باز شود اگرچه این رژیم

سفاک راه حل حقوقی و قانونی نمی‌شناسد.

معاون رئیس جمهور با بیان اینکه تلاش می‌کنیم از تولیدات محتواهایی در این حوزه که بتوانند روایت‌های واقعی از مسئله فلسطین و جنایت‌های صهیونیسم را به جهانیان معرفی کنند، حمایت کنیم ادامه داد: بسیاری از کنشگران حوزه سلامت از بانوان از جمله پرستاران و پزشکان برای اعزام به غزه اعلام آمادگی کرده‌اند اما تاکنون راهی برای کمک به فلسطین و غزه باز نشده است.

خزعلی با اشاره به اینکه اسرائیل تلاش دارد تا خود را مشروع نشان دهد و پس از آن، کشتار مردم بی‌دفاع غزه را دفاع مشروع از خود عنوان کند حساب وظیفه کنشگران است که ماهیت جعلی این رژیم را به جهان معرفی کنند خاطر نشان کرد: اگر جامعه جهانی مقابل این رژیم جعلی نایستد، جنایتهای این رژیم مرزی نمی‌شناسد و تلاش می‌کند تا شعار نیل تا فرات را محقق کند.

وی در پایان بیان کرد: این رژیم در حالت سرگیجه است و نمی‌داند چه می‌کند، امیدواریم با نصرت الهی، سراسر فلسطین و نوار غزه آزاد شود. از هر حرکتی که بتواند از حقوق کودکان و زنان در فلسطین و غزه حمایت کند حمایت می‌کنیم.

اشتباهاتی که خانم‌ها در مورد سلامتی‌شان مرتکب می‌شوند

خانم‌ها با مسائل بخصوصی در سلامتی خود مواجه‌اند که خیلی از آنها ریشه در اشتباهاتی که دارند که ناآگاهانه مرتکب آنها می‌شوند. در واقع آگاه بودن نسبت به این خطرها و اشتباه‌ها این امکان را به ما می‌دهد تا از خیلی از مشکلات سلامتی پیشگیری کنیم، چه در مورد آسیب‌پذیری به دلیل جنبه ژنتیکی باشد و چه نداشتن اطلاعات کافی در مورد یک عارضه و چه عادت‌های روزمره‌ای که آنها را

بی‌ضرر می‌دانیم.

از چکاپ‌های منظم خود غافل می‌شوید

یکی از شایع‌ترین اشتباهات خانم‌ها این است که اهمیت چکاپ‌های منظم و غربالگری‌های خود را نادیده می‌گیرند. به‌راحتی ممکن است این اقدامات مهم در انتهای لیست اولویت‌ها بروند. شاید احساس کنید حالتان خوب است و هیچ مشکلی وجود ندارد پس چه لزومی دارد چکاپ شوید، خصوصاً اگر سرتان شلوغ باشد. اما مراقبت‌های پیشگیرانه نقش حیاتی در تشخیص به‌موقع بیماری و مداخلات پزشکی دارند.

معاینات فیزیکی روزانه فرصتی ارزشمند و مهم برای کنترل چیزهای حیاتی مثل فشارخون، کلسترول و قند خون هستند که اگر از طیف نرمال خارج شوند از علائم هشداردهنده و اولیه بیماری‌های جدی‌اند. پزشکان می‌توانند با سؤال‌هایی که از ما می‌پرسند به اطلاعات مهمی برسند که ما آنها را نمی‌دانیم یا نادیده می‌گیریم. سؤال‌هایی در مورد سبک زندگی، سابقه خانوادگی بیماری‌ها و خیلی از علائم پنهان. پزشکان می‌توانند پیشنهاد بدهند بر اساس سن و ریسک فاکتورهایی که داریم چه زمان‌هایی لازم است چه غربالگری‌هایی را انجام بدهیم، مثلاً ماموگرافی و کولونوسکوپی.

سلامت روانتان را نادیده می‌گیرید

حتی خانم‌هایی که روی سلامت جسمی خود بسیار حساس هستند هم گاهی مسائل مربوط به سلامت روان را نادیده می‌گیرند. اما سلامت روان درست به‌اندازه سلامت جسم اهمیت دارد و باید به آن اولویت بدهید. همه خانم‌ها باید بدانند و آگاه باشند چه زمانی درگیر عوارضی مثل اضطراب، افسردگی یا اختلالات خوردن می‌شوند و به دنبال پیداکردن راه‌حل و در صورت نیاز کمک و حمایت باشند. هر کسی شیوه خودش را برای مطرح‌کردن مشکلاتش دارد، مثلاً مشاوره و تراپی یا یک گفتگوی باز با پزشک. اهمیت‌دادن به سلامت روان یک نوع خودمراقبتی است، نه ضعف. مطمئن باشید جسم و روان شما از شما متشکر خواهد بود!

به خواب و استراحتتان اهمیت کافی نمی‌دهید

در زندگی‌های روزمره امروزی به‌راحتی اهمیت خواب کافی دست‌کم گرفته می‌شود و بیشتر افراد خصوصاً خانم‌ها خود را زیاد از حد درگیر کارهای خانه و مسائل شغلی خود می‌کنند. اما خواب و استراحت ناکافی بر تمام جنبه‌های سلامتی اثر می‌گذارد و اگر شب‌ها ۷ تا ۹ ساعت نخوابید سیستم ایمنی‌تان ضعیف می‌شود، حافظه و تمرکزتان افت می‌کند، دچار اضافه‌وزن می‌شوید، نوسانات خلقی پیدا می‌کنید و بیشتر در معرض بیماری‌هایی مثل دیابت و بیماری قلبی قرار می‌گیرید.

برنامه منظمی برای خوابتان داشته باشید، دو ساعت قبل از خواب از موبایل و کامپیوتر استفاده نکنید، عصرها کافئین مصرف نکنید و قبل از خواب یک روتین آرامش‌بخش را برای خود تبدیل به عادت کنید. یادتان باشد خواب بهترین منبع تغذیه‌کننده انرژی، دقت و تمرکز و سلامت جسم و روح است.

خود تشخیصی و خوددرمانی می‌کنید

باتوجه‌به دردسترس‌بودن اینترنت و دنیای بی‌پایان اطلاعاتی که به‌واسطه این شبکه جهانی در اختیار ماست به‌راحتی وسوسه می‌شویم در مورد علائم و علت‌ها سراغ گوگل برویم و بی‌چون‌وچرا به آن اطمینان کنیم. هر چند جستجو در مورد علائم و کسب آگاهی و اطلاعات چیز خوبی است؛ اما اعتماد بیش از حد و زیاد جستجوکردن باعث می‌شود به نتایج نادرستی برسیم. هر کسی متفاوت است و سلامتی موضوع کم‌اهمیتی نیست که درباره آن فقط به گوگل اطمینان کنیم. پس اگر علائمی دارید یا موضوعی در مورد سلامتی ذهن شما را مشغول کرده به پزشکتان مراجعه کنید.

از سلامت دهان و دندانتان غافلید

بسیاری از خانم‌ها تا زمانی که دچار یک مشکل دندانی نشوند به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنند. سلامت دهان و دندان فراتر از یک لبخند زیباست و ارتباط مستقیم با سلامت تمام بدن دارد. تحقیقات علمی نشان می‌دهند باکتری‌ها و التهاب‌های ناشی از عدم سلامت دهان و دندان‌ها فقط مربوط به دهان نیست و این عوارض می‌توانند عاملی برای مشکلات سیستمی در بدن باشند، مثل بیماری‌های قلبی، دیابت، زوال عقل و مشکلات بارداری.

به اندازه کافی آب نمی‌نوشید

در لابه‌لای مشغله‌های روزمره خیلی وقت‌ها یادمان می‌رود آب بنوشیم و بدنمان را در معرض دهیدراته شدن قرار ندهیم. اما آب یعنی زندگی و تک‌تک سلول‌ها و سیستم‌های بدن ما وابسته به دریافت آب کافی‌اند. دهیدراسیون حتی اگر خفیف باشد می‌تواند باعث افت انرژی، عصبی و بدخلق شدن، سردرد، عدم تمرکز، یبوست، سنگ کلیه و عفونت‌های ادراری شود. بیشتر خانم‌ها طی روز به ۱۱ تا ۱۵ فنجان آب نیاز دارند. عادت کنید همیشه و همه‌جا یک بطری آب همراه خود داشته باشید و به طور مرتب جرعه‌جرعه آب بنوشید. اگر آب خالی را دوست ندارید آن را با کمی آبمیوه یا چند برگ نعنا یا حلقه‌های خیار طعم‌دار کنید. بعد از بیدارشدن از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشید. آبرسانی خوب به بدن به شما انرژی می‌دهد، پوستتان را شفاف و زیباتر می‌کند، جلوی افزایش وزنتان را می‌گیرد و... .

زیاد از مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنید

تبلیغات انواع و اقسام مکمل‌های غذایی را همه‌جا می‌بینیم و همه آنها سعی دارند متقاعدمان کنند که به این محصولات نیاز داریم. اما واقعیت این است که درصد کمی از افراد واقعاً به مولتی‌ویتامین و مکمل‌های آنتی‌اکسیدان و پروبیوتیک و حتی مکمل‌های گیاهی نیاز دارند. خیلی وقت‌ها خریدن مکمل غذایی نه‌تنها هزینه‌ای غیرضروری بلکه باعث بروز عوارض جانبی ناخواسته‌ای مثل به‌هم‌خوردن تعادل مواد مغذی در بدن یا تداخلات دارویی می‌شود. مکمل‌ها بی‌ضرر نیستند؛ بلکه داروهایی هستند که فاز شیمیایی بدن را تغییر می‌دهند. مصرف هر گونه مکمل غذایی باید حتماً تحت‌نظر پزشک و با توصیه او باشد.

به وضعیت بدنی‌تان اهمیت نمی‌دهید

در دنیای دیجیتال ما خیلی وقت‌ها بدون اینکه بدانیم ساعت‌ها مقابل کامپیوتر قوز کرده‌ایم یا سروگردن را پایین انداخته و با گوشی مشغولیم. چنین عادت‌هایی اثرات مخربی بر گردن و کمر و ستون فقرات و عضلات ما می‌گذارند. وضعیت بدنی نادرست به کمر فشار وارد می‌کند، ارگان‌های داخلی را به هم می‌فشارد، تنفس را محدود می‌کند، باعث سردرد می‌شود و ریسک بیرون‌زدن دیسک گردن و کمر و پیچ‌خوردگی عصب و آرتریت را به‌مرورزمان بیشتر می‌کند.

اما اگر عادت کنید به طور مرتب وضعیت بدنی خود را چک کنید تفاوت بزرگی ایجاد خواهد شد. می‌توانید از یادآور گوشی‌تان کمک بگیرید تا هر نیم ساعت یا حتی کمتر به شما یادآوری کند درست بنشینید یا درست راه بروید. اگر ساعت‌های طولانی مقابل میز کارتان می‌نشینید حتماً از صندلی ارگونومیک استفاده کنید و ارتفاع آن را به‌درستی تنظیم نمایید. کشش عضلات و پیاده‌روی‌های کوتاه طی روز در زمان استراحت می‌توانند تا حدود زیادی اثرات منفی بد نشستن‌ها را خنثی کنند. تمرین کنید تا کم‌کم نسبت به وضعیت بدنی خود آگاه باشید و حالت درست و سالمی را برای بدن خود حفظ کنید.

زیاد ورزش می‌کنید و به بدنتان استراحت نمی‌دهید

بسیاری از خانم‌های باانگیزه و قدرتمندی که به تناسب‌اندام و فیتنس خود اهمیت می‌دهند گاهی در انجام فعالیت‌های ورزشی زیاده‌روی می‌کنند و اهمیت استراحت را نادیده می‌گیرند. مثلاً اگر هر روز باشگاه می‌روید و تمرین می‌کنید بدون اینکه فرصتی برای استراحت و ریکاوری به بدن خود بدهید بسیار اشتباه می‌کنید. عضلات و مفاصل نیاز به فرصتی برای ترمیم خود دارند تا قوی شوند و قوی بمانند. بدون استراحت، آسیب‌دیدگی‌های جزئی فیبرهای عضله تدریجاً زیاد شده و باعث دردهای مزمن خواهد شد.

هر روز به‌شدت ورزش‌کردن باعث افزایش سطح هورمون‌های استرس مثل کورتیزول می‌شود که می‌توانند بر جنبه‌های گوناگون سلامتی اثر منفی بگذارند. حداقل یک یا دو روز در هفته استراحت کنید تا بدنتان کاملاً ریکاوری شود. بعضی از روزها شدت ورزش و تمرین خود را کم کنید. روزهایی را در نظر بگیرید و فقط به یوگا و تمرینات کششی بپردازید. اجازه دهید بدن شما با بازسازی خودش قوی‌تر شود.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۴۰۲۳۰۰۴۰۲۷مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۱۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آذرشهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه بهرامی گنبری فرزند آقا یار بشماره شناسنامه ۱۲۴۵۲ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۳۲۹۶/۸۷ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۳ اصلی واقع درروستای کلوانق بخش ۱۲ تبریز حوزه ثبت ملک آذرشهر خریداری از آقای رامین و خانم پروانه شیخی برابر هبه نامه عادی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد

.کلاسه پرونده: ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۴۰۲۳۰۰۰۵۵۳

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۲/۸/۱۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ م الف: ۸۰۵

جلیل نهادی - رئیس ثبت اسناد و املاک

معرفی کتاب

اخلاق، دین طبیعی اثر ایوب افضلی

کتاب « اخلاق؛ دین طبیعی» نوشته ایوب افضلی اثری میان رشته‌ای در قلمرو فلسفه اخلاق و فلسفه دین است، و به طور مشخص به بررسی نسبت دین و اخلاق (با رویکردی تحلیلی،تطبیقی و نگرشی جهانی) می‌پردازد، تعارض و تعیین نسبت دین و اخلاق طبعا در هر عصری دگردیسی ویژه‌ای داشته و نمودهای بیرونی آن بر فرهنگ، سیاست و حتی بر سرنوشت اجتماعی ملت‌ها تاثیر مستقیم داشته است. چیزی که اهمیت این بررسی ها را دو چندان می‌کند، نفوذ بی حد و حصری است که دین در غالب تاریخ تمدن، در قلمرو اخلاق، فرهنگ، سیاست و قانون حقوق داشته است، چنان که اقتدار ادیان بزرگ جهانی در برخی از این قلمروها به قوت خود باقی است. هم پیوندی و هم بستگی دین و اخلاق پدیده ای دیرپا و کهن است که تبار آن را تا ادیان باستانی می توان دنبال کرد، از این منظر تاریخی سنت های دینی پیشگام هم پیوندی دین و اخلاق اند و در مرتبه دوم فلسفه تبیین گر و بیان گر پیوند این دو مقوله خواهد بود و...

در جهان مسیحی، مخصوصاً بعد از آکویناس نگرشی ارسطویی در ماجرای دین و اخلاق حاکم می‌شود، هر چند در سنت رواقیون و آباء کلیسا نیز توجه به قانون طبیعی (Natural law) سابقه دارد، همچنین قبل از ترجمه آثار ارسطو و افلاطون متکلمان مسیحی به آثار رواقیون (Stoics) و سنت قانونی روم (Roman law) دسترسی داشته‌اند، این زمینه‌های تاریخی متفاوت، مسیرهای متفاوتی برای ما و مسیحیت ایجاد کرده است. در جهان اسلام سیاست ارسطو به دلایل خاصی ترجمه نمی‌شود، حتی مقداری هم که از اخلاق ارسطویی در دسترس بوده، در اخلاق دینی/شریعت چندان محوریت نمی‌یابد و این نگرش افلاطونی است که انگاره فقیهان ما بوده است و اخلاق دینی و احکام دینی را از جنس رازهای عالم بالا دانسته‌اند. در جهان اسلام، فارابی بر جمهوری و قوانین افلاطون شرح می‌نویسند و همچنین ابن رشد بر جمهوری افلاطون شرح می‌نویسد، اما خبری از سیاست ارسطو نیست. در بین فیلسوف-متکلمان مسلمان در عصر قاجار شخصیتی ایرانی به نام طالقانی -که تا حد زیادی بازگشت به ارسطو را در او می‌بینیم- به خوانش حداکثری از قانون طبیعی در اخلاق دینی نزدیک می‌شود. کتاب اخلاق؛ دین طبیعی نشان می‌دهد که صورتبندی منطقی آرای علی طالقانی (مهم‌ترین نظریه‌پرداز قانون طبیعی در فلسفه کلاسیک ما) و جان فینیس (مهم‌ترین نظریه‌پرداز قرن بیستم در قانون طبیعی) به خوانشی عقلانی از اخلاق دینی می‌رسد و بر اساس آن برای فهم توصیه‌های اخلاقی خداوند نیازی به منابع و متون نقلی/تاریخی نیست و در فصل پنجم کتاب، نویسنده دیدگاه خود را مطرح می‌کند که براساس آن اخلاق دینی از منظر قانون طبیعی چیزی جز اخلاق جهانی نمی‌تواند باشد.

آذربایجان خانیم شاعیرلری

شیرین عظیمی کیم دیر؟

شیرین سارابلی آدی‌ایله تانینیب،
اؤلکه‌میزین هنرلی قادینلاریندان اولان شیرین
عظیمی شعرده یازیر، نثرده.
اونون یازیلاریندا ساده‌لیک، صمیمیت،
وطن‌پرورلیک، ائل قایغی‌سی و آنالیق
دویغوسونون ایزلری گؤرونور.
شیرینین شعرلری و یازیلاری تبریزده
بوراخیلان گونده‌لیکلرده یازیلیب
یایلمیشدیر. محبت‌لی آنا اولدوقا، چالیشقان
قادین شاعیرلریمیزدن اولان شیرین خانیم
اؤز یاشاییشی حاققیندا آرتیق معلومات
وئرمه‌میشدیر.

«او»

منیم بوتون حسلریمه
تورآتان تک تور آتیب‌دیر
نه قوپاریر
نه قیریلیر
او
قانیما قان قاتیبدیر
نه قیریرام قیران کیمی
نه قاچماغا آیاغیم وار

نه قالیرام قالان کیمی
نه دورماغا دایاغیم وار

اومودلارین یایلاسیندا
بو طالعدن قاچمالی یام
بو اینامسیز
یاشاماقلا...
خیاللاردا اوچمالی یام...

آگهی پذیرش کاندیدای هیأت مدیره و بازرس اتحادیه- نوبت دوم

از کلیه اعضای دارای پروانه کسب معتبر
اتحادیه صنف خرازان ، لوازم آرایشی ، بهداشتی شهرستان مرند

که داوطلب عضویت در هیأت مدیره و بازرس اتحادیه فوق می باشند به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ کمیسیون نظارت شهرستان و ماده ٦ آئین نامه اجرائی انتخابات هیئت مدیره اتحادیه های صنفی (موضوع اجرای تبصره ۳ ماده ۲۲ قانون نظام صنفی مصوب مورخ ۱۳۹۲/۰٦/۱۲ مجلس شورای اسلامی) دعوت بعمل می آید ، از تاریخ ۱٤۰۲/۰۸/۲۷ تا تاریخ ۱٤۰۲/۰۹/۰٦ به مدت ۱۰ روز جهت ثبت نام و تکمیل فرم کاندیدائی به عنوان اعضای هیئت مدیره اتحادیه و یا بازرس اتحادیه در صورت داشتن شرایط زیر پس از مراجعه به سامانه اینترنتی « ایرانیان اصناف » به نشانی www.iranianasnaf.ir با در دست داشتن اصل مدارک به دبیرخانه هیأت اجرائی برگزاری انتخابات هیأت مدیره اتحادیه های صنفی شهرستان مرند مستقر در اداره صنعت ، معدن و تجارت شهرستان مرند واقع در خیابان طالقانی میدان امام حسین (ع) به آقای جعفری مراجعه نمایند .
(ارائه اصل مدارک در هنگام ثبت نام الزامی است)

مدارک مورد نیاز	شرایط داوطلبان عضویت در اعضاء هیئت مدیره اتحادیه و بازرسی اتحادیه
-برگ ثبت نام اینترنتی دارای کد رهگیری -اصل و فتوکپی پروانه کسب معتبر ده ساله و یا پنج ساله (۱ سری) -اصل و فتوکپی از تمام صفحات شناسنامه (۱ سری) « در یک صفحه A٤ » -اصل و فتوکپی پشت و رو کارت ملی (۱ سری) -اصل و فتوکپی مدرک تحصیلی مورد قبول ۱ برگ -عکس ٤ * ۳ جدید (٤ قطعه) -فتوکپی اعتبارنامه برای افراد دارای سابقه عضویت در هیأت مدیره اتحادیه ها (۱ برگ)	-تابعیت جمهوری اسلامی ایران -اعتقاد و التزام عملی به نظام جمهوری اسلامی ایران -نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر -عدم ممنوعیت تصرف در اموال : مانند حجر ، ورشکستگی و افلاس -عدم اعتیاد به مواد مخدر -عدم اشتهار به فساد -داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیئت مدیره یا گواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش -حداکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال -داشتن پروانه کسب معتبر دائم (ده ساله - پنج ساله) -وثاقت و امانت با استناد به تبصره ٥ : افراد موضوع تبصره ٦ ماده ۲۲ قانون (کارکنان اتحادیه ها و اتاق اصناف و دستگاههای اجرائی موضوع ماده ٥ قانون مدیریت خدمات کشاورزی) در صورتی می توانند داوطلب شوند که قبل از ثبتنام از سمت خود استعفاء نمایند ، ارائه مدارک رسمی پذیرش استعفاء آنان پیش از شروع کار هیئت مدیره الزامی است . -نداشتن سابقه عضویت بیش از دو دوره متوالی یا چهار دوره متناوب در هیات مدیره .

(تعریف پروانه کسب معتبر به استناد تبصره بند ۹ ماده ۳ آیین نامه اجرائی انتخابات هیئت مدیره اتحادیه های صنفی) : پروانه کسب معتبر مجوزی است که تاریخ اعتبار آن منقضی نگردیده و صاحب آن تغییرشغل نداده و واحد صنفی خود را به غیر واگذار و یا اجاره نداده باشد و واحد صنفی فعال و مکان آن تغییر نیافته باشد .

هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان مرند