



طلوع روزنامه فرهنگی/سیاسی/اجتماعی/ورزشی صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمد مهدی جعفری زاده		
شماره استاندارد بین المللی روزنامه طلوع (شاپا) : ۸۰۰۲-۵۸۷۳	ISSN: 5873 - 8002	عضو شرکت تعاونی مطبوعات کشور
شیراز: خیابان انقلاب (نادر) / نیش پارک انقلاب / مجتمع رز / طبقه اول	تلفن: ۰۷۱-۳۲۳۴۴۷۷۲	فاکس: ۳۲۳۴۴۷۷۱ چاپخانه: آنبیل رسانه برتر
کازرون: خ قدمگاه / پایین تر از تقاطع امیر کبیر ۰۷۱-۴۲۲۲۹۲۴۶	حساب جاری سپهر ۰۱۰۴۵۵۸۳۷۰۰۱ بانک صادرات	به نام روزنامه طلوع
آدرس سایت: www.tolounews.com	پست الکترونیک: toloudaily@gmail.com	مرامنامه اخلاقی: tolounews.com/Regulations.aspx
آدرس کانال تلگرام رسمی روزنامه طلوع: http://telegram.me/tolounews یا جستجوی @tolounews		

چهارشنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۶ شماره ۲۱۲۴ قیمت در کازرون ۴۰۰ تومان

امروز شما

فروردین
امروز با روزهای دیگر کمی فرق دارد، از این رو که شرایط با میل شما پیش نخواهد رفت. به عنوان مثال ارتباط برقرار کردن با دیگران برایتان سخت می شود یا این که نمی توانید منظورتان را به خوبی به دیگران منتقل کنید.

اردیبهشت
روز خوبی را در پیش دارید. خوش بینی در شما موج می زند و همین موضوع می تواند موفقیت های زیادی را به خصوص در محیط کار برایتان رقم زند.

خرداد
اگرچه روزهای سختی را پشت سر گذاشته اید اما امروز انرژی دوباره را به دست خواهید آورد و نسبت به زندگی امیدوارتر خواهید بود. در مورد مسائل مالی دچار شک و تردید هستید اما نگران نباشید زیرا به زودی پولی به دستتان می رسد.

تیر
مسیری را در پیش گرفته اید اما در میانه های راه ناگهان نظرتان عوض می شود و راه دیگری را انتخاب می کنید. اگرچه تغییر ناگهانی دشواری های خاص خود را دارد اما گاهی ریسک کردن بهترین راه است.

مرداد
زندگی خصوصی شما در حال تغییر است که دلیل آن هم تغییر رفتار شماست. این روزها کمی عصبی و کم حوصله به نظر می رسد اما دلیلی ندارد که ناراحتی آن را سر شریک زندگی تان خالی کنید.

شهریور
آنچه برای رابطه عاطفی شما رخ می دهد، نتیجه رفتارهای خودتان است؛ بنابراین اگر از آن رضایت کامل ندارید، در رفتارهای خود تجدیدنظر کنید.

مهر
امروز اتفاقی برایتان می افتد که می فهمید همیشه آنچه اکثریت به شما نشان می دهند، صحت ندارد. شما همیشه به دیگران تکیه می کردید اما از این پس می دانید که خودتان بیش از همه به صلاح کارتان آگاهید.

آبان
امروز ذهن هیچ کس به اندازه شما درگیر نیست. شما راه جدیدی را در پیش گرفته اید و هنوز دودل هستید که آیا انتخابات درست بوده یا خیر. این را بدانید که برای پیشرفت باید مسیرهای کهنه را رها کرد و قدم به راه های جدید گذاشت.

آذر
با موفقیت هایی که اخیراً به دست آورده اید، کمی به خود مغرور شده اید اما بدانید که اطرافیان تان نیز در پیشرفت شما نقش عمده ای داشته اند، پس آن ها را نادیده نگیرید.

دی
قصد خرید کالایی را دارید، زمان خوبی است تا پس از مشورت با اطرافیان، برای خرید آن اقدام کنید. در این خصوص وسواس زیادی به خرج ندهید زیرا تنها کارتان را به تعویق می اندازد.

بهمن
انرژی امروزتان را روی دیگران بگذارید. به عنوان مثال به افرادی که به کمک شما احتیاج دارند، کمک کنید. مطمئن باشید که محبت های شما بی جواب نخواهد ماند. در این حین با فردی آشنا می شوید که شمارا از محدودیت های زندگی تان دور می کند.

اسفند
امروز سر مسائل کوچک و بی اهمیت ناراحت می شوید و با دیگران بحث می کنید. اگرچه این ناراحتی ها کوتاه است اما تأثیرات عمیقی بر دیگران می گذارد، پس بهتر است که رفتارهای تان را کنترل کنید.

با ژیلدا امیرشاهی، مجری تلویزیون مادر ستون خانواده است



من که این روزها مراسم عزاداری مادر را اداره می کنم، متوجه این نکته شدم آن چیزی که ما را دور هم نگه می دارد، مرام مادران و عشق و علاقه ای است که به ما یاد داده است. همه کارهای ما بر اساس مهری است که از ایشان دریافت کرده ایم نه به واسطه این که مثلاً چقدر برای ما پول و ارث گذاشته است. به همین دلیل معتقدم اول و آخر همه زندگی عشق و عاطفه است که بهتر است برای والدین در اولویت تربیت فرزندان قرار گیرد.

در صحبت های تان به احترام پدر که از سوی مادر آموزش داده می شود اشاره کردید، والدین چگونه می توانند با رفتار خود احترام به پدر و مادر را در خانواده نهادینه کنند؟
برخی اوقات به دلیل قهر عاطفی که در خانواده رخ می دهد، پدر و مادر یارکشی را آغاز می کنند و هر کدام با ترندهایی می خواهند رأی و نظر بچه ها را با خود همراه کنند که این نتیجه ای جز حرمت شکنی ندارد. به نظرم پدرها سکاندار پشت صحنه زندگی و خانواده هستند و مادرها گرداننده چرخ خانواده. به همین دلیل شاید زحمتی که پدرها می کشند کمتر دیده شود، اما مادر با احترامی که به مرد خانواده می گذارد، عشق و محبت را بین بچه ها و پدر به گردش درمی آورد و خانواده را گرم نگه می دارد و برای حفظ آن حیاتی است، اما متأسفانه یارکشی در خانواده ها به سمت بحران پیش می رود و خطر بزرگی است که نباید به سادگی از کنار آن گذشت.

رسانه های مانند تلویزیون که فراگیری زیادی دارد چگونه می تواند از این بحران پیشگیری کند؟

سرهای تلویزیونی با بیان غیرمستقیم این بحران می توانند در مدیریت و پیشگیری آن تأثیرگذار باشند. نمایش خانواده هایی که مادر و پدر موفق دارد در کنار خانواده های که والدین آن ها بلد نیستند زندگی را اداره کنند، می تواند بر مخاطبان اثر گذاشته و تا حدودی راهورسم درست زندگی خانوادگی را به آن ها آموزش دهد.

آرامش شما یکی از ویژگی های است که بیشتر مخاطبان تلویزیون آن را می بینند و دریافت می کنند، الان هم سر فولی که داده بودید، ماندید و هر چند مراسم هفتم مادر تان است با صبر و حوصله جواب سؤالات را دادید. مدیریت احساسات و هیجانات مهارتی است که یاد گرفته اید یا ذاتی است؟

راستش را بخواهید روز خاک سپاری مادرم خیلی فریاد می کشیدم و بی تاب بودم. بعد از مراسم به این فکر کردم که این بخش از شخصیت حتی برای خودم غریب بود، اما گاهی باید فریاد کشید تا غم و اندوه به این بزرگی تخلیه شود، اما در بیشتر مواقع و مسائل روزمره بهترین واکنش سکوت است و این که فرصتی به وجود آوری تا شرایط تغییر کند البته اگر هم لازم بود واکنشی نشان دهی بهتر است که کلام و رفتار توأم با ممانت باشد. مسلماً این نوع رفتار تأثیر بیشتری خواهد داشت. صبری که شما به آن اشاره کردید، در من ذاتی و درونی است. خیلی ها به آرامش اشاره می کنند و همین باعث می شود تلاش کنم آن را تقویت کرده و بگذارم دیگران در حضورم احساس خوبی داشته باشند.

مردی که ناهار و شام موش می خورد!



مردی که مدت ۴۰ سال است در جنگل های دورافتاده با شکار موش زندگی خود را می گذراند تا به امروز تصور می کرد جنگ ویتنام همچنان ادامه دارد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از میر، «هون ون» ۴۴ ساله ۴۱ سال پیش، در بوجوه جنگ ویتنام به جنگل های عمیق «تی ای ترا» این کشور آسیای جنوب شرقی فرار کرده و از آن زمان تاکنون در جنگل با خوردن موش زندگی خود را سپری کرده است. به گفته این مرد در سال ۱۹۷۱ یک بمب آمریکایی مادر، برادر و دو خواهرش را کشت و او با پدرش آواره شد اما پس از مرگ پدر وی به سمت جنگل پناه برده است. این مرد هنگامی که دوربین های مداربسته حیات وحش از موش ها و موجودات جنگل فیلم می گرفتند، شناسایی شده است. این مرد هیچ ارتباطی با تمدن کنونی نداشته و از انسان ها به دور بوده است.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول)

تاریخ انتشار ۱۳۹۶/۹/۲۲
جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه انجمن صنفی کارگری رانندگان کامیونهای سبک و سنگین شهرستان کازرون راس ساعت ۳ بعدازظهر روز دوشنبه مورخه ۱۳۹۶/۱۰/۱۱ در محل انجمن صنفی رانندگان فلکه شهر یابی خیابان شهید چمران سمت راست کوچه اول برگزار میگردد. بدین وسیله از کلیه اعضای محترم دعوت می شود در روز و ساعت مقرر درمحل مذکور حضور بهم رسانند. لازم به ذکر است که برابر ماده ۱۰ تبصره ۴ اساسنامه، حق رای در مجمع عمومی و فوق العاده غیر قابل انتقال به دیگری می باشد.

- دستور جلسه:
 - انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
 - انتخاب محل دفتر جدید و روزنامه کنترالانتشار برای درج آگهی انجمن
 - گزارش بیلان مالی توسط بازرسین
 - گزارش اقدامات انجام شده توسط هیئت مدیره
 - از کلیه کاندیداهای محترم عضویت بازرسین دعوت می شود تقاضای کتبی خود را ظرف یک هفته از تاریخ انتشار روزنامه به دفتر انجمن جهت بررسی تحویل دهند.

انجمن صنفی کارگری رانندگان کامیون سبک و سنگین شهرستان کازرون و حومه
۶/۱۶۵۱

خواندنی

رژیم غذایی جالب خواننده مشهور پاپ ایران



خشیایار اعتمادی می گوید ناراحت هستید از خانه خارج شبها سالاد می خورم و فقط در طول روز ۴ یا ۵ قاشق برنج بشنوم و چهره های افسرده را مصرف می کنم اما صبحانه را مفصل می خورم. مربا اصلاً آدم تأثیر می گذارد. آن چیزی را که نشان می دهدم باید خوب جایگزین آن کرده ام. زیتون زیاد می خورم.

به گزارش جام جم آنلاین، خشیایار اعتمادی متولد فروردین ۱۳۵۰ در تهران است. او در ۶ سالگی خوانندگی و در ۱۳ سالگی یادگیری و نواختن پیانو را شروع کرد و با خواندن ترانه «بارون» به شهرت رسید. اعتمادی در کارنامه کاری خود آلبوم هایی چون دلشوره، لیلا، یادته، خاتون، مثل هیچ کس، قاشق برنج مصرف می کنم اما صبحانه را مفصل می خورم. مربا اصلاً مصرف ندارم و عسل را جایگزین آن کرده ام. زیتون زیاد می خورم.

از آنجا که شما خواننده هستید آیا برای حفظ یا تقویت صدای خود به تغذیه تان توجه می کنید؟
خیلی زیاد، گردو اصلاً نمی خورم. بادمجان به هیچ عنوان مصرف نمی کنم. اگر خاطرتان باشد در مجموعه «قهوه تلخ» سیامک نصاری بادمجان که می خورد صدایش تغییر می کرد، من هم این گونه هستم. ماست نمی خورم. بوی چربی و از همه چیز بدتر آلودگی هوا بر صدایم تأثیرگذار است.

همان طور که به سلامت جسمتان اهمیت می دهید آیا برای سلامت روح خود هم کاری می کنید؟
بله ورزش های هوازی، بدن سازی، دو و دوچرخه سواری. تحرک خیلی زیاد است.

در هنگام بیماری خود درمان هستید یا به پزشک مراجعه می کنید؟
در هنگام بیماری خود درمان هستم و اگر برای درد و بیماری ام درمانی نداشته باشم به پزشک مراجعه می کنم.

از داروها و دمنوش های گیاهی هم استفاده می کنید؟
بله مصرف می کنم.

بیمه هم هستید؟ از آن رضایت دارید؟
بله تا حدودی رضایت بخش کرده بود وقتی افسرده و است.

به نظر شما در شرایط بحرانی مانند زمین لرزه اخیر هنرمندان کشور چه کمکی می توانند به آسیب دیدگان کنند؟ اصلاً حضورشان در این مناطق شمر تهر است؟
هنرمندان بخشی از جامعه هستند و در ضایعات اجتماعی و ملی همیشه از مسئولین پیشی می گیرند. وقتی هنرمندان اعتبارشان را از اعضای مردم دارند همین ایجاب می کند قبل از همه در میدان باشند. وقتی مردم در دغدغه ها و ناگواری های اجتماعی، هنرمندان و ورزشکاران را در کنارشان می بینند احساس آرامش بیشتری می کنند.

با توجه به این که ۴۶ بهار از عمرتان می گذرد اما جوانی و شادابی در چهره و رفتارتان وجود دارد. این ناشی از چیست؟
شما مگر از دل من خبردارید؟! پدرم ۱۲ سال پیش فوت کردند. دو هفته قبل از مرگش وقتی از حالش جویا می شدم چنان محکم می گفت خورم که خیال مرا راحت می کرد و احساس می کردم همه چیز خوب است. باید به هم انرژی مثبت بدهیم تا نشانی از غم و افسردگی در گذشته های بد باعث شده تا هم خودمان و هم اطرافیانمان را افسرده کنیم. در یک رسانه ژاپنی مطلبی را دیدم که عنوان کرده بود وقتی افسرده و است.