

۶



امام جمعه موقت لار: دانشگاه و دانشجو، دارای بالاترین ظرفیت هستند

۶



کلنگ زنی ساخت کمربندی گراش

۳



کسب مقام ششم ایران در هندبال بانوان آسیا با حضور هندبالیست های لارستانی

۲



کاشت «کاملینا» برای اولین بار در لارستان

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و ششم - آذر ماه ۱۳۹۷ - ربيع الثاني ۱۴۴۰ - دسامبر ۲۰۱۸ - ۹۷/۰۹/۱۸ - شماره ۱۲۸۱ - صفحه ۶ - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

سلامت

اعتقادی

ورزشی

خبر

اتمام مراحل حفاری تونل شهدای خلیج فارس گراش



صفحه ۶

۲ پروانه شکار پرندگان در فارس، صادر نمی شود

۲ سفر نماینده ولی فقیه اداره کل دامپزشکی استان فارس به لارستان

۳ سوارکاری با هدف گردشگری در گراش

۴ گلی از بوستان مر ترضوی

۶ اکران «رنگ های رفته دنیا» مستندی از زندگی شهید شیخی

به فروش می رسد

یک باب مغازه به متراژ ۳۱ متر واقع در قلب بازار شهرستان جهرم با قیمت توافقی به فروش می رسد.

تلفن تماس: علی شیرزادی ۰۹۱۲ ۴۵۱ ۰۰۲۴ محمد شیرزادی ۰۹۱۲ ۷۴۹ ۹۵۳۶

آماده پاسخگویی و هر گونه مشاوره به هموطنان عزیز در خصوص ذیل می باشد

مخبرید و فروش آپارتمان - ویلا - ملک تجاری - زمین مسکونی

مجازه ملک مسکونی - دفتر کار و مغازه

م اخذ اقامت از طریق خرید ملک در کوتاه ترین زمان

مشاورین فارسی زبان:

سویل: +۹۹۵۵۹۸۹۲۶۰۰۰
فرید: +۹۷۱۵۰۷۱۹۱۹۴۹

+۹۹۵۵۵۵۵۸۴۴۹۷ +۹۹۵۵۹۸۹۲۶۰۰۰

آدرس: تفلیس - خیابان شارتاوا - پلاک ۴۰ - طبقه ۷
www.ires.ge

در شهر زیبای تفلیس

شهرداری لار در نظر دارد عملیات اجرای اسکلت بتنی پایانه مسافربری شهر لار را با اعتبار ۲۰/۸۰۹/۳۳۱/۸۸۰ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شهرداری لار واحد امور قراردادهای مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: واحد امور قراردادهای ۵۲۳۴۹۴۹۰ آماده پاسخ گویی می باشد.

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۰/۸۰۹/۳۳۱/۸۸۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر

- برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

- در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.

- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات مورخ ۹۷/۱۰/۰۴ می باشد.

- تاریخ بازگشایی پاکتها مورخ ۹۷/۱۰/۰۵ می باشد.

- مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد.

- بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار میباشد.

- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است. اسناد مناقصه در ساعت های اداری از تاریخ ۹۷/۰۹/۲۱ تا ۹۷/۱۰/۰۲ تسلیم می گردد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

نوبت اول: ۹۷/۰۹/۱۸
نوبت دوم: ۹۷/۰۹/۲۵

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

شهرداری لار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۹۵/۵/۱۷-۷۷۸ شورای اسلامی شهر لار نسبت به فروش یک قطعه زمین کوچی به مساحت ۲۹/۹۳ مترمربع با کاربری مسکونی به آدرس شهر قدیم - خیابان فاطمیه از طریق مزایده طبق آیین نامه مالی شهرداری و شرایط زیر اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان خرید زمین می توانند پس از واریز وجه سپرده شرکت در مزایده پیشنهاد مبلغ خود را به همراه فیش سپرده به دبیرخانه شهرداری تحویل نمایند.

۱- مبلغ واریزی بابت سپرده شرکت در مزایده ۸/۲۲۰/۷۵۰ ریال می باشد که می بایست مخصوص واحد درآمد اخذ و به حساب شماره ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر به همان مبلغ واریز گردد.

۲- حداقل قیمت پایه زمین مورد نظر به ازای هر مترمربع ۵/۵۰۰/۰۰۰ ریال جمعاً به مبلغ ۱۶۴/۶۱۵/۰۰۰ ریال می باشد.

۳- در صورت برنده شدن و استنکاف از معامله سپرده نفرات اول تا سوم به نفع شهرداری ضبط می گردد.

۴- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است و به پیشنهادات خارج از موعد مقرر یا مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۵- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۶- آخرین مهلت شرکت در مزایده پایان وقت اداری ۹۷/۰۹/۲۷ و تاریخ بازگشایی پاکتها مورخه ۹۷/۰۹/۲۸ می باشد.

آگهی مزایده فروش زمین (نوبت دوم)

نوبت چاپ اول: ۹۷/۰۹/۱۰
نوبت چاپ دوم: ۹۷/۰۹/۱۸

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

شهردار لار در نظر دارد عملیات اجرای فاز یک پارک بانوان را با اعتبار ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دعوت به عمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شهرداری لار واحد امور قراردادهای مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: واحد امور قراردادهای ۵۲۳۴۹۴۹۰ آماده پاسخگویی است.

- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده ۱۰۰۷۹۰۳۲۹۷۶۶ بانک شهر

- برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

- در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانتنامه بانکی اخذ می شود.

- اجرای مهلت تسلیم پیشنهادات مورخ ۹۷/۰۹/۲۷ است.

- تاریخ بازگشایی پاکات مورخ ۹۷/۰۹/۲۸ است.

- مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه است.

- بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است.

- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

آگهی مناقصه عمومی اجرای فاز یک پارک بانوان (نوبت دوم)

نوبت اول: ۹۷/۰۹/۱۰
نوبت دوم: ۹۷/۰۹/۱۸

محمد رضا قنبرنژاد - شهردار لار

امام خمینی (ره): مسجد و محراب و منبر شیراز نغمه ملکوتی این شهید راه اسلام را از یاد نمی برند

۲۰ آذر، سالروز شهادت آیت الله دستغیب؛ سوین شهید محراب کرامی باد



حوادث و کشفیات

غرق شدن یک جوان افغانی در آب انبار



به گزارش میلاد لارستان به نقل از کانال اخبار سازمان آتشنشانی لارستان، در پی اعلام خبر غرق شدن یک جوان افغان در برکه ای واقع در هرمود عباسی، تیم نجات غریق آتش نشانی لارستان سریعاً به محل حادثه اعزام شد.

در این حادثه، تبعه افغان که توسط خودروی افغانی کش و به صورت قاچاق وارد ایران شده بود، برای رفع تشنگی به طرف آب انبار رفته بود که بدلیل تاریک بودن هوا و نداشتن شناخت کافی از آب انبار، به داخل آن سقوط کرد.

آتش نشانان نیز جسد فرد افغان را از آب سرد برکه بیرون کشیده و تحویل خودروی حمل متوفیان دادند.

زمین گیر شدن کامیون قاچاق در محور لار



سرهنگ داوود امجدی، فرمانده انتظامی لارستان، در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، گفت: ماموران پلیس آگاهی شهرستان لارستان مطلع شدند شخصی با یک دستگاه کامیون، قصد انتقال مقداری کالای قاچاق به یکی از استان های غربی کشور را دارد که موضوع سریعاً در دستور کار خود قرار دادند.

وی ادامه داد: بلافاصله ماموران به محل مورد نظر اعزام و خودرو را شناسایی و در بازرسی از آن، موفق به کشف یک هزار و ۷۱ توب پوشاک و ۸۱ دستگاه کالای خارجی از نوع اسکوتر، دوچرخه، کفش و اسباب بازی قاچاق و فاقد مدارک قانونی کشف شد.

فرمانده انتظامی لارستان، با بیان اینکه در این راستا یک متهم دستگیر و به مرجع قضائی تحویل داده شد، افزود: ارزش ریالی این محموله برابر نظر کارشناسان، یک میلیارد و ۱۳۰ میلیون ریال برآورد شده است.

پروانه شکار پرندگان در فارس، صادر نمی شود



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگاری صدا و سیما، معاون فنی حفاظت محیط زیست استان فارس گفت: شکار هر گونه پرنده در استان ممنوع است و با متخلفان برخورد جدی و قانونی می شود.

نبی الله مرادی با بیان اینکه زاد و ولد پرندگان به علت خشکسالی های چند سال اخیر در استان کم شده است، افزود: برای حفاظت از جمعیت گونه های مختلف پرندگان و جلوگیری از انقراض آن ها امسال هم مجوز شکار در این استان صادر نمی شود.

مطابق آخرین سرشماری صورت گرفته بیش از ۱۰۰ گونه پرنده آبی، کنارآبی، مهاجر، بومی و نیمه مهاجر در فارس شناسایی شده است.

پرندگان آبی و کنار آبی شامل انواع اردکها، لک لک سیاه، اگرت کوچک و بزرگ، حواصیل، پلیکان خاکستری و باکلان، کشیم سانان و آچیلک است.

آگهی احضار

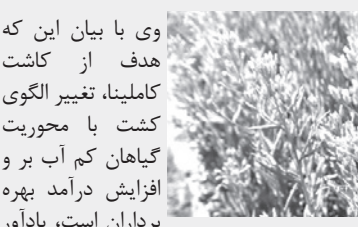
بدنوسيله به متهم علی پدر فرزند غریب ابلاغ می گردد ظرف یک ماه از تاریخ نشر آگهی جهت پاسخگویی به بزه انتظامی توهین تهمت و افترا در شعبه سوم دادپاری حاضر گردد در صورت عدم حضور دادسرا غیابا رسیدگی خواهد کرد. دادپار شعبه سوم دادسرای فیروزآباد - مرتضی شش بلوکی م/الف/۶۵۲

تامین اعتبار ۲۵۰ میلیون تومانی تاسیس پایگاه سلامت دانش آموزی لارستان



آموزی لارستان، نیز گزارشی از روند برگزاری طرح سنجش سلامت نوآموزان و پایگاه سلامت دانش آموزی ارائه داد و از تقدیر رییس اداره آموزش و پرورش عشایری از پایگاه سلامت لارستان به خاطر تحت پوشش قرار دادن حداکثری دانش آموزان عشایری در زمینه معاینه و ثبت اطلاعات خیر داد.

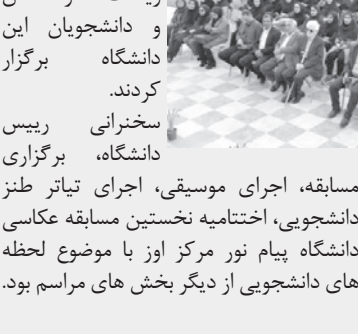
کاشت «کاملینا» برای اولین بار در لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از کاشت باشگاه خبرنگاران کاملینا، تغییر الگوی کشت با گیاه دارویی گیاهان کم آب بر و افزایش درآمد بهره برداران است، یادآور شد: در صورت سازگار بودن این گیاه با شرایط منطقه، در آینده ای نزدیک می تواند سطح زیر کشت این گیاه در شهرستان افزایش یابد.

قاسمی، تاکید کرد: دانه گیاه روغنی، اصلی ترین قسمت گیاه است که علاوه بر مصرف خوراکی، روغن آن نیز در مصارف صنعتی کاربرد دارد.

برگزاری مراسم روز دانشجو در دانشگاه پیام نور



فرزاد قاسمی، مدیر جهاد کشاورزی شهرستان لارستان، گفت: کاشت این گیاه در سطح یک هکتار و به صورت دیم در بخش جویم لارستان انجام شده که خوشبختانه پس از بارندگی های پاییزه، جوانه زنی بذور صورت گرفته است.

مرکز بین الملل اوز



به گزارش میلاد لارستان به نقل از اوز امروز، مراسم روز دانشجو در دانشگاه جویم برگزار شد.

این مراسم معنوی به همت دانشگاه آزاد اسلامی لارستان و با مشارکت و همکاری برخی از مراکز دانشگاهی ادارات و نهادهای شهرستان برگزار شد.

خبرنگاران: مهدی یزدانی

کلام وحی است باعث هدایت انسان می شود. وی در بخش دیگری از سخنان خود، دانشگاه آزاد اسلامی لارستان را به عنوان یک پایگاه خوب و معتبر علمی در جنوب کشور معرفی کرد و گفت: امروز در شرایطی هستیم که تحولات جهانی، جوانان ما را به سمتی می کشاند که چهار چوب های عقیدتی، دینی و ارزش های بومی، سنتی و مذهبی ما را به عنوان یک ضد ارزش معرفی کند.

وی ادامه داد: در چنین فضایی، خدا را شاکریم که با همکاری استادان بزرگوار هم چون عبدالحمید غریب نواز قاری بین المللی این برنامه ارزشمند قرآنی برگزار می شود که با استقبال پرشور عزیزان مواجه است.

وی خاطر نشان کرد: امروز به برکت انقلاب اسلامی و مجاهدت های امام و شهدا، نفس پاک رهبر انقلاب و دعای امام زمان عجل الله فرجه الشریف، قرآن در متن جامعه اسلامی به حاضرین در مراسم، خطاب به دانشجویان گفت: این برنامه برای شما و به جهت احترام به مقام دانشجو در آستان مقدس امام زاده میر علی ابن الحسین(ع) برگزار و نام شما در کنار نام مبارک قرآن درج شده است.

زارع، برنامه قرآن و دانشجو را از جمله برنامه های خوب و ارزشمند این واحد دانست و افزود: قرآن کریم نور است و این نور راه هدایت را به ما نشان می دهد و اگرچه دنیای امروز بر مبنای تفکرات غرب گرایانه و لیبرالیستی، مبانی تکثر گرایی وارداتی شکل گرفته است، اما مفاهیم قرآن کریم، تنها یک راه را به عنوان شاهراه معرفی می کند و آن هم راه نشأت گرفته از قرآن و سنت رسول و عترت رسول الله است.

رئیس واحد لارستان، با بیان اینکه این مسیر همه باید از هم سبقت بگیرند، اظهار کرد: خدا را شاکریم که در محضر قرآن و در کنار این همکاری برخی از مراکز دانشگاهی ادارات و نهادهای شهرستان برگزار شد.

پروین اعصابی به دلیل آتش سوزی نتوانست در مراسم روز دانشجو باشد اما دست اندرکاران، این مراسم را در فضای باز رو به روی دانشکده ادبیات و علوم انسانی با حضور منصور فقیهی نژاد بانای این دانشکده، نامی

به گزارش میلاد لارستان به نقل از اوز امروز، مراسم روز دانشجو در دانشگاه جویم برگزار شد.

این مراسم معنوی به همت دانشگاه آزاد اسلامی لارستان و با مشارکت و همکاری برخی از مراکز دانشگاهی ادارات و نهادهای شهرستان برگزار شد.

خبرنگاران: مهدی یزدانی

مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری: تبیین دستاوردهای نظام مقدس اسلامی، رسالت جامعه حوزوی و دانشگاهی است



دل آمریکا، آفریقا و شرق و غرب آسیا کسبانی به اصل انقلاب و مقام معظم رهبری عرض ارادت می کنند همه از برکت این نظام ارزشمند است. وی در خاتمه اظهار کرد: علی رغم تلاش دشمن، نظام اسلامی، کاملاً موفق و موثر عمل کرده است و اگر مشکلاتی در بدنه اجرایی دولت وجود دارد می بایست مردم با روح نظام مقدس اسلامی، رسالت جامعه حوزوی و دانشگاهی است.

نیک خو عنوان کرد: اگر مردم در جامعه، حس مسئولیت نداشته باشند و جای ارزش ها و ضد ارزش ها عوض شود، آن هنگام به نقل از قرآن کریم «جامعه مرده است» اگر چه که مردم آن جامعه در ظاهر زنده باشند و فریض دینی خود را انجام دهند.

نیک خو ادامه داد: در این شرایط دعاها مستجاب نمی شود و اشرار بر امت و مردم مسلط می شوند و زیربنای فکری و عقیدتی چنین جامعه ای به انحراف کشیده خواهد شد. وی در ادامه به دستاوردهای نظام مقدس جمهوری اسلامی اشاره کرد و گفت: بزرگ ترین دستاورد نظام اسلامی بازگشت کشور به هویت نظام دینی و ملی است و این در حالی است که قبل از انقلاب، کشور ما نه هویت دینی و نه هویت ملی داشت.

نیک خو، حفظ تمامیت ارضی کشور را از جمله دستاوردهای دیگر نظام اسلامی دانست و افزود: در هر حکومتی قبل از انقلاب اسلامی، کشور ما از حیث جغرافیایی، کوچک می شد و این در حالی است که بعد از انقلاب اسلامی و در زمان جنگ هشت ساله، حتی یک وجب از خاک ایران اسلامی از دست نرفت.

وی، جهانی شدن انقلاب اسلامی را از دیگر دستاوردهای این نظام مقدس دانست و افزود: اگر می بینید که از

همایش بزرگ قرآن و دانشجو با حضور حجت الاسلام دکتر نیکخو مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه های آزاد اسلامی استان فارس، مسئولین شهرستان لارستان، طلاب حوزه علمیه، روسای مراکز دانشگاهی، رئیس و هیات رئیسه دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، دانشجویان و قاریان و حافظان منطقه ای و کشوری درآستان مقدس امام زاده میر علی ابن الحسین(ع) شهر لار برگزار شد.

حجت الاسلام سجاد نیک خو، در مراسم قرآن و دانشجو، اظهار کرد: خداوند را شاکرم که در جمع منور به نور قرآن در محفل انس با قرآن کریم که با حضور طلاب، مردم فرهنگ دوست لارستان و دانشجویان عزیز برگزار شده است، حضور دارم. نیک خو ادامه داد: امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند استفاده از مبانی و منابع غنی این کتاب آسمانی و معارف ناب اهل بیت (ع)، جهت برون رفت از مشکلات و آسیب های فردی و مسائل اجتماعی هستیم. نیک خو با بیان این نکته که قرآن کریم به عنوان نسخه شفابخش در جهت ترسیم افق بی خطر برای ما و زندگی بشر موثر بوده است، گفت: با نقل قول از مولای متقیان حضرت علی (ع)، شیطان ۶ هزار سال عبادت خدا کرد ولی این عبادت و بندگی تا زمانی بود که بحران برایش ایجاد نشده بود و همین که در شرایط حساس قرار گرفت، از مسیر الهی خارج شد.

وی در ادامه به دستاوردهای نظام مقدس جمهوری اسلامی اشاره کرد و گفت: بزرگ ترین دستاورد نظام اسلامی بازگشت کشور به هویت نظام دینی و ملی است و این در حالی است که قبل از انقلاب، کشور ما نه هویت دینی و نه هویت ملی داشت.

نیک خو، حفظ تمامیت ارضی کشور را از جمله دستاوردهای دیگر نظام اسلامی دانست و افزود: در هر حکومتی قبل از انقلاب اسلامی، کشور ما از حیث جغرافیایی، کوچک می شد و این در حالی است که بعد از انقلاب اسلامی و در زمان جنگ هشت ساله، حتی یک وجب از خاک ایران اسلامی از دست نرفت.

وی، جهانی شدن انقلاب اسلامی را از دیگر دستاوردهای این نظام مقدس دانست و افزود: اگر می بینید که از

برگزاری مجلس ترحیم امام جمعه خنج در حوزه علمیه لارستان



ارزشمند را به عنوان شهادت بر می شمارم زیرا نبی اکرم (ص) می فرمایند: یقیناً گواهی انسان ها در برابر خوب و بد ما در سرنوشت آن جهان ما موثر خواهد بود.

این عالم دینی با اشاره به اینکه دگر پذیری یک میراث گرانبها است که از بزرگانی همچون حضرت آیت ... آیت الهی، سید مجتبی موسوی لاری، سید عبدالرزاق ابونجعی، سید محمد فقهی و دیگر علمای اهل تشیع و تسبیح به ارث برده ایم،

به گزارش میلاد لارستان، مجلس بزرگداشت و ترحیم حجت الاسلام و المسلمین رضا صفایی امام جمعه اهل تشیع خنج، در حوزه علمیه لارستان برگزار شد.

این مجلس با حضور علمای اهل تشیع و تسنن و اقشار مختلف مردم لارستان، خنج و گراش، معاونین فرماندار، ریاست شورای شهر، مدیران حوزه های علمیه و معتمدین سراسر منطقه در تجلیل از مقام علم و علما برگزار شد.

در این مراسم، حاج سید حسن صدیقی دبیر مجتمع دینی خنج، با برشمردن ویژگی های شخصیتی آن مرحوم اظهار داشت: حدود ۱۰ سال، در خنج در خدمت ایشان بودیم، انسانی بسیار وارسته، متین و سلیم النفس و صبوری و صعب صدر جزو خصوصیات بارز ایشان بود.

دبیر مجتمع دینی شهرستان خنج، با بیان اینکه حجت الاسلام صفایی، از هر قشر و فرقه و هر سن، دیگران را می پذیرفت، تصریح کرد: این صفات

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان:

دانشجویان خود را به سلاح علم و تحقیق مسلح کنند



جامعه نهادینه کنیم و شرایط رشد و پیشرفت کشور را فراهم آوریم. وی پیشرفت کشورها را در سایه علوم و توجه به تحقیق و پژوهش دانست و اظهار کرد: علی رغم اهمیت فوق العاده قدرت نظامی و فن آوری های سخت افزاری، لزوماً کشورهایی که قدرت نظامی بالایی دارند، پیشرفته محسوب نمی شوند بلکه این توان تحقیقاتی و دستیابی کشورها به دانش روز است که آنان را واجد عنوان پیشرفته می کند و بخاطر این است که دانشجویان باید خود را به سلاح علم و تحقیق مسلح کنند.

در این جلسه، دکتر محمد توکلی، دکتر وحید قلی پور و دکتر علیشر طاهری از استادان بخش حسابداری، ضمن تبریک این روز به حسابداران در خصوص کاربرد علم حسابداری و اهمیت این حرفه، مطالبی را عنوان کردند و در ادامه به بزرگدگان علمی این رشته، لوح تقدیری توسط هیات رئیسه و استادان دانشگاه اهدا شد. خبرنگاران: مهدی یزدانی

خود به قدمت دانشگاه آزاد اسلامی لارستان اشاره و افزود: یکی از باسابقه ترین و قوی ترین واحدهای استان فارس هستیم که دوران های مختلف اعم از رکود و رویش علمی و آزمون و خطا را تجربه کرده ایم و از در زمینه علم و کارآمدتری بخش حسابداری، دراستان می باشیم.

وی خطاب به دانشجویان گفت: شما دانشگاهی را برای ادامه تحصیل انتخاب کرده اید که با داشتن استادان مجرب و متخصص، آزمایشگاه های تخصصی و فضای آموزش مناسب، بستری برای پرورش علمی شما مهیا کرده است.

تشریح وظایف شورای زکات روستاهای جویم



به گزارش میلاد لارستان، جلسه شورای زکات روستاهای بخش جویم، با حضور امام جمعه، بخشدار، ریاست اداره کمیته امداد امام خمینی(ره)، مسئول

نمایندگان سازمان تبلیغات اسلامی، مسئول اداره جهاد کشاورزی بخش، دهیاران و شوراها اسلامی بخش در محل سالن جلسات بخشداری جویم برگزار گردید.

در ابتدای جلسه، شفیع بخشدار جویم، به طور مختصر در خصوص زکات و اهمیت آن مطالبی مطرح نمود و پس از آن حجت الاسلام احمدی امام جمعه جویم، بعنوان رییس شورای زکات بخش با اشاره به این فریضه مهم الهی بیان داشت: اهمیت زکات در مباحث دینی بسیار مهم است و در قرآن کریم نیز به زکات اشاره شده است و اگر فرهنگ زکات در جامعه رواج پیدا کند تاثیر بسیار مثبتی در فقرزدایی ایجاد خواهد کرد، چرا که اسلام خمس و زکات را جهت کمک به افراد نیازمند ایجاد کرده است.

تقی زاده ریاست اداره کمیته امداد بخش جویم، نیز افزود: تبیین فرهنگ زکات در روستاها امری است که باید مورد توجه تحقیقاتی و دستیابی کشورها به دانش روز است که آنان را واجد عنوان پیشرفته می کند و بخاطر این است که دانشجویان باید خود را به سلاح علم و تحقیق مسلح کنند.

سفر نماینده ولی فقیه اداره کل دامپزشکی استان فارس به لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره دامپزشکی لارستان، نماینده ولی فقیه مستقر در اداره کل دامپزشکی استان فارس، از کشتارگاه صنعتی قفتوس نصر اوز و کشتارگاه دام لارستان بازدید و نکاتی پیرامون ذبح شرعی دام و طیور و گوش زد کرد.

تشریح وظایف شورای زکات روستاهای جویم



به گزارش میلاد لارستان، جلسه شورای زکات روستاهای بخش جویم، با حضور امام جمعه، بخشدار، ریاست اداره کمیته امداد امام خمینی(ره)، مسئول

نمایندگان سازمان تبلیغات اسلامی، مسئول اداره جهاد کشاورزی بخش، دهیاران و شوراها اسلامی بخش در محل سالن جلسات بخشداری جویم برگزار گردید.

در ابتدای جلسه، شفیع بخشدار جویم، به طور مختصر در خصوص زکات و اهمیت آن مطالبی مطرح نمود و پس از آن حجت الاسلام احمدی امام جمعه جویم، بعنوان رییس شورای زکات بخش با اشاره به این فریضه مهم الهی بیان داشت: اهمیت زکات در مباحث دینی بسیار مهم است و در قرآن کریم نیز به زکات اشاره شده است و اگر فرهنگ زکات در جامعه رواج پیدا کند تاثیر بسیار مثبتی در فقرزدایی ایجاد خواهد کرد، چرا که اسلام خمس و زکات را جهت کمک به افراد نیازمند ایجاد کرده است.

تقی زاده ریاست اداره کمیته امداد بخش جویم، نیز افزود: تبیین فرهنگ زکات در روستاها امری است که باید مورد توجه تحقیقاتی و دستیابی کشورها به دانش روز است که آنان را واجد عنوان پیشرفته می کند و بخاطر این است که دانشجویان باید خود را به سلاح علم و تحقیق مسلح کنند.

سفر نماینده ولی فقیه اداره کل دامپزشکی استان فارس به لارستان



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره دامپزشکی لارستان، نماینده ولی فقیه مستقر در اداره کل دامپزشکی استان فارس، از کشتارگاه صنعتی قفتوس نصر اوز و کشتارگاه دام لارستان بازدید و نکاتی پیرامون ذبح شرعی دام و طیور و گوش زد کرد.

دوچرخه‌سوار ۶۵ ساله شیرازی بر سکوی جهانی

به گزارش میلادلارستان به نقل از خبرگزاری فارس، دوچرخه‌سواری یکی از رشته‌های ورزشی پرتحرک و سلامت محور است که به انرژی زیادی نیاز دارد. عمدتاً تصور می‌شود که تنها افراد جوان می‌توانند در این رشته به صورت حرفه‌ای و رقابتی شرکت کنند اما با گفت‌وگو با قهرمان اول جهان که ۶۰ سالگی را پشت سر گذاشته است، نظلمان حسایی تغییر کرد.

از سه چرخه تا دوچرخه

دوچرخه‌سوار برتر جهان در رشته استقامت با اشاره به علاقه خود به دوچرخه‌سواری از کودکی می‌گوید: از همان ابتدا سه‌چرخه‌سواری می‌کردم و کم کم با کسب مهارت در دوچرخه‌سواری در سال ۵۷ یک سال به عضویت تیم ملی ایران درآمدم. ایرج برویس، ادامه می‌دهد: در همان سال در مسابقات بین‌المللی که در مسیر دور تا دور شمال ایران و با حضور کشورهای آلمان و ایتالیا برگزار شد، شرکت کردم.

وی اضافه می‌کند: چندین بار در رشته های دوچرخه سواری استقامت و سرعت به کسب مقام قهرمانی کشور نائل آمدم تا اینکه با رسیدن به سن ۶۵ سالگی در رده پیشکسوتان مقام کشوری آوردم و متعاقب آن برای حضور در رقابت جهانی آماده شدم.

اردیبهشت طلایی

بروویس، از شرکت در یک مسافت ۷۰ کیلومتری



گزارش از مریم شمالیان

سخن به میان می‌آورد و بیان می‌کند: اردیبهشت ۹۷ با شرکت در مسابقات جهانی دوچرخه‌سواری استقامت ترکیه که برای گروه وی می‌افزاید: در این رده سنی ۳۰ نفر شرکت کرده بودند که ۱۳ نفر موفق به رسیدن به خط آخر مسابقه شدند و با رکورد یک ساعت و ۵۵ دقیقه مقام اول را به دست آوردم.

این پیشکسوت ورزشی عنوان می‌کند: جاده این رقابت جاده خطرناک و پرپیچ و خمی بود که با یاری خدا و مهارت‌هایی که تا کنون در این رشته به دست آورده بودم، خود را در کمترین زمان ممکن به خط پایان رساندم.

پرخطر و پرخرج

این دوچرخه‌سوار جاده با تاکید بر خطرات این رشته ورزشی اظهار می‌کند: دوچرخه‌سواری در جاده با مخاطرات ویژه همراه است و سال گذشته در زمان دوچرخه‌سواری در بلوار چمران شیراز تصادف خطرناکی کردم که مرا ۴ ماهه خانه‌نشین کرد.

بروویس تاکید می‌کند: با این وجود با تمرین مستمر و پیمودن روزانه ۷۰ کیلومتر با دوچرخه مستور را برای حضور در مسابقات استقامت ترکیه آماده کردم.

وی با اشاره به هزینه بر بودن رشته دوچرخه‌سواری می‌گوید: لوازم این رشته گران است و تغذیه ورزشکار نیز پرخرج است

مهمتر از زمان اجرای آن است ولی آنچه مهم است این است که:

- ۱- زمان اجرای تمرینات بدن خسته نباشد.**
 - ۲- ۱/۵ ساعت از خوردن غذا گذشته باشد. در حقیقت تمرینات هوازی با معده پر اجرا نگردد.**
 - ۳- بهتر است محدودیت زمانی در اجرای تمرینات و شرکت در کلاسها وجود نداشته باشد.**
- روش انجام تمرینات هوازی در آب: اجرای تمرینات هوازی در آب، شیوه منحصر به فردی است که با استفاده از خاصیت مقاومت آب و قانون ارشمیدس کم شدن وزن و در نتیجه کمتر شدن فشار وارد بر مفاصل در هنگام اجرای حرکات و درجه حرارت آب که از همان لحظه ورود به آب عروق سطحی را تحریک کرده و با فشار ملایم بر قفسه سینه ظرفیت و گنجایش ریوی را تحریک می‌نماید.
- از حرکات قدرتی و انعطافی تشکیل شده که این حرکات موجب ازدیاد قدرت و انعطاف در عضلات شده و مهمتر از همه اینکه شخصی باید برای اجرای حرکات برای مقابله با مقاومت آب و حفظ تعادل بیشتر و عادت کردن به شرایط ایجاد شده انرژی بیشتری مصرف کند در حین عمل که مقاومت را حرکت را کنترل می‌کند در نتیجه از ایجاد کشش در وضعیت

برگزاری کارگاه آشنایی با قوانین تنیس

کارگاه آشنایی با قوانین تنیس با حضور جمعی از علاقمندان این رشته ورزشی برگزار شد.



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات تنیس شهرستان لارستان؛ این کارگاه آموزشی به منظور بالا بردن اطلاعات عمومی و سطح کیفی تنیسورها

سوار کاری با هدف گردشگری در گراش



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مسئول گشت هماهنگی، هیات های سواره هیات سوارکاری گراش، گفت: بیش از ۴۰ سوارکار از شهرهای گراش، لار و اوز در گردهمایی سوارکاران شرکت کردند. مسعود خواجه گراشی، افزود: این ۴۰ سوار کار که در رشته های کورس، پرش، شو و زیبایی اسبان اصیل فعالیت می‌کنند، از

چاه گلایی گراش تا کاروان سرای قدیمی بر میر تاخندند. خواجه گراشی، هدف از برگزاری این گردهمایی را، استفاده از هوای پاک و لطیف پاییزی و آشنایی سوارکاران با آثار تاریخی گراش اعلام کرد و گفت: برگزاری برنامه طبیعت گردی می‌تواند علاوه بر ایجاد سلامتی برای جسم و روح ورزشکاران، باعث رونق گردشگری نیز شود.

پیمایش غار یخ مراد

و تمرین در پایین ترین دمای محیط



به گزارش میلادلارستان، تیم منتخب انجمن غار و غارشناسی ایران متشکل از اکبر شفیعی و زهرا خرم بخت از لارستان با سرپرستی یونس شریعتمداری و همراهی نوید چلنگر با هدف ایجاد تکنیک‌ها و اجرای تاکتیک های غارنوردی از جمله ریبلی، دیویشن و عکاسی در پایین ترین دمای محیط، در غار یخ مراد به تمرین و پیمایش پرداختند.

غار یخ مراد، در حوالی روستای آزادبر و روستای کهنه ده در منطقه گچسر و جاده چالوس می‌باشد. این غار در محدوده استان البرز و از جاذبه‌های طبیعی استان البرز

می‌باشد. به منظور به اعماق کوه، با چشمه‌های یخ زده در کف زمین و استالاکتیت‌های ارتفاعی غار مواجه می‌شوید. ارتفاع این غار از سطح دریا در حدود ۲۶۴۰ متر می‌باشد و دهانه این غار سه متر قطر و هشت متر ارتفاع دارد.

نکته قابل توجه این غار، مطبق بودن آن می‌باشد که در میان غارهای ایران کمتر دیده می‌شود. در بخشی از غار، چهار طبقه با اختلاف ارتفاع بیش از ۳۰ متر دیده می‌شوند.

برگزاری نخستین دوره مسابقات تنیس لارستان

نخستین دوره مسابقات تنیس «آدینه» لارستان برگزار شد.



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیئت تنیس لارستان؛ اولین دوره مسابقات «آدینه» ویژه آقایان، در زمین تنیس شهید یوسفی

مجموعه ورزشی دانشیار لار برگزار شد. رییس هیئت تنیس لارستان، در این خصوص گفت: مسابقات آدینه به‌طور جدی در طول سال پیگیری خواهد شد و با استمرار در برگزاری این

تکمیل پروژه نقشه برداری از غار شاپور

با مشارکت غارنوردان لارستانی



به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی هیات تنیس شهرستان لارستان؛ تیم ۶ نفره اعضای انجمن غارشناسی ایرانیان پروژه نقشه برداری غار شاپور را طی دو روز به پایان رساندند. انجمن غار و غارشناسی ایران، تیم شش نفره متشکل از ۴ تن از اعضای انجمن غار لارستان (اکبر شفیعی - عاطفه شفیعی - فاطمه جعفری - زهرا خرم بخت) و میثم آقایی از کازرون به سرپرستی یونس شریعتمداری جهت پیمایش و تکمیل نقشه

به هدف تمرین تکنیک های نقشه برداری و عکاسی غار به مدت دو روز در غار شاپور واقع در انتهای تنگ چوگان در ۴ کیلومتری شهر بیشاپور در شهرستان کازرون اجرا گردید. شفیعی افزود: اعضای تیم در حین مشارکت فرا گرفتند که می‌توان آن را در مورد سیستم های مشابه غاری در سایر برنامه‌ها به کار برد.

قهرمانی دبیرستان دخترانه امام موسی کاظم (ع) در مسابقات هندبال دانش آموزی



به گزارش میلادلارستان، یک دوره مسابقه هندبال بین تیم های مدارس دخترانه متوسطه، درسالن آزادی لار برگزار که ۱۰ تیم از مدارس مختلف درآن شرکت داشتند. در پایان، تیم امام موسی کاظم توانست مقام اول خود را برای سومین سال متوالی، کسب کند. مربی گری این مدرسه به عهده مرضیه قربانی با مدیریت هدیه توسلی بود. همچنین دبیرستان نبوت لطیفی با مربیگری روان، خیر- عشرت جهاندیده

کسب مقام ششم ایران در هندبال بانوان آسیا با حضور هندبالیست های لارستانی



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی فدراسیون هندبال، در هفتمین روز از هفدهمین دوره مسابقات هندبال قهرمانی زنان آسیا در کوماماتو ژاپن، تیم هندبال زنان ایران برای کسب رتبه پنجم یا ششم به مصاف تیم استرالیا رفت.

شاگردان مرضیه یوسف در نیمه اول این دیدار با نتیجه ۱۲ بر ۱۳ از رقیب خود عقب افتادند و در نهایت با نتیجه ۲۴ بر ۳۰ از تیم استرالیا شکست خوردند. به این ترتیب تیم هندبال بانوان کشورمان عنوان ششم این رقابت ها را از آن خود کرد.

پیش از این نیز هندبالیست های کشورمان در دوره مقدماتی برابر تیم استرالیا شکست خورده بودند. تیم ایران در این دوره از رقابت ها در مرحله گروهی با تیم های استرالیا، ژاپن، قزاقستان و نیوزیلند هم گروه بود که حاصل آن سه شکست و یک پیروزی بود.

در مرحله دوم نیز تیم ایران برابر تیم هنگ کنگ به پیروزی رسید و برای کسب مقام پنجم و ششم به مصاف تیم استرالیا رفت. در سابقه حضور تیم هندبال بانوان کشورمان در آسیا، عنوان ششم بهترین رتبه ثبت شده می باشد که در سال های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸ به دست آمده است.

به گزارش میلاد لارستان در این دوره از مسابقات، از ۱۸ بازیکن تیم ملی ایران ۸ بازیکن از تیم هندبال بانوان شهید چمران لارستان هستند. همچنین نشمین شافعیان سرمربی تیم لارستان به عنوان یکی از مربیان تیم کشورمان در این مسابقات حضور داشت.

با توجه به صدور شماره۰۰۰۱۸۸۳۰۰۲۲۷۱۹۷۱ صادره از شعبه اول دادگاه گراش، نظر به محکومیت محکوم علیه آقای عبدالله آذرمینا فرزند خدایار به آدرس گراش - بلوار اله‌قلی خان - کوچه ش ۱۳ به پرداخت تعداد ۳۵۰ عدد سکه تمام بهار آزادی طرح قدیم در حق خانم زینب درفش فرزند ابراهیم بابت مطالبه مهریه با توجه به این که اجرائیه به محکوم علیه ابلاغ گردیده نامبرده در مهلت مقرر نسبت به اجرای حکم اقدام نموده است، به منظور استیفاء محکوم به و هزینه اجرائیه یک باب کارگاه جوشکاری واقع در گراش ناحیه (شهرک) صنعتی - پشت کارخانه نان صنعتی سخاوت با مساحت عرصه‌ی حدود ۱۳۰۰ متر مربع، محصور با دیوار بلوکی و فاقد نما که ساختمانی اصلی ساخته شده در آن به مساحت حدود ۷۰ متر مربع با دیوار بلوکی - نمای پلاستر سیمان - سقف چنیکو - دارای انشعابات آب و برق نیز می‌باشد که ملک فوق‌الذکر توسط اجرای احکام از طریق مرجع انتظامی توقیف و مراتب توقیف به محکوم علیه نیز اعلام گردیده است لذا توسط کارشناس رسمی دادگستری با رعایت ماده ۷۵ قانون اجرای احکام مدنی به قیمت پایه به مبلغ ۹۵۰۰۰۰۰۰ تومان ارزیابی شده است. مورد مزایده به تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۲ ساعت ۱۰ الی ۱۱ در محل اجرای احکام حقوقی دادگاه عمومی گراش از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از قیمت پایه شروع می‌شود و به هر شخص حقیقی یا حقوقی که بالاترین قیمت را پیشنهاد کند فروخته خواهد شد ۱۰٪ وجه مزایده فی‌المجلس به صورت نقد یا چک بانکی تضمینی از خریدار اخذ و الباقی ظرف یک ماه از وی وصول می‌شود و پس از انجام مراحل قانونی و صدور حکم تملیک، مورد مزایده به نام خریدار منتقل خواهد شد. در صورتی که در مهلت مقرر خریدار بقیه وجه مزایده را پرداخت ننماید، سیره وی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تمدید میگردد. در راستای ماده ۱۴۲ قانون اجرای احکام در صورت وصول اعتراض از ناحیه طرفین ظرف یک هفته از تاریخ مزایده نسبت به نحوه مزایده تا رسیدگی اعتراض از سوی دادگاه مورد مزایده به خریدار تحویل نخواهد شد.متقاضیان می‌توانند ظرف ۵ روز قبل از مزایده با اطلاع از این اجرا از ملک مورد مزایده بازدید نمایند.

مدیر اجرای احکام مدنی دادگاه گراش - بهروز قائدی م/الف/۲۰۲

نیز تا کمتر از دوماه آینده برگزار شود. در این دوره احسان شریف زاده و فرزاد روان به ترتیب مقام اول و مقام دوم را به خود اختصاص دادند.

به گزارش میلاد لارستان؛ اولین دوره مسابقات «آدینه» ویژه آقایان، در زمین تنیس شهید یوسفی مجموعه ورزشی دانشیار لار برگزار شد. رییس هیئت تنیس لارستان، در این خصوص گفت: مسابقات آدینه به‌طور جدی در طول سال پیگیری خواهد شد و با استمرار در برگزاری این

به هدف تمرین تکنیک های نقشه برداری و عکاسی غار به مدت دو روز در غار شاپور واقع در انتهای تنگ چوگان در ۴ کیلومتری شهر بیشاپور در شهرستان کازرون اجرا گردید. شفیعی افزود: اعضای تیم در حین مشارکت فرا گرفتند که می‌توان آن را در مورد سیستم های مشابه غاری در سایر برنامه‌ها به کار برد.

به هدف تمرین تکنیک های نقشه برداری و عکاسی غار به مدت دو روز در غار شاپور واقع در انتهای تنگ چوگان در ۴ کیلومتری شهر بیشاپور در شهرستان کازرون اجرا گردید. شفیعی افزود: اعضای تیم در حین مشارکت فرا گرفتند که می‌توان آن را در مورد سیستم های مشابه غاری در سایر برنامه‌ها به کار برد.

میلاد لارستان آگهی می پذیرد

شماره تماس: ۵۲۲۴۴۷۷۵

مقام دوم و دبیرستان عدالت با مربیگری فنونی مقام سوم راکسب نمودند. خیر- عشرت جهاندیده

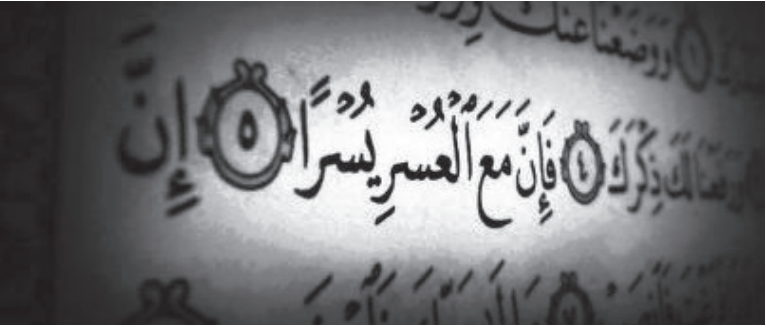
ابی اسامه زید شخام گوید: امام صادق (ع) به من فرمود: به آنان که از من اطاعت و به سخنانم عمل می‌کنند سلام برسان، و به آنها بگو: شما را به تقوای خدای عز و جل، و پرهیزگاری در دین، و کوشش در راه خدا، و راستی در گفتار، و برگرداندن امانت به صاحبانش، و سجده طولانی، و خوشرفتاری نسبت به همسایگان سفارش می‌کنم، زیرا حضرت محمد (ص) به همین منظور مبعوث شده است. و به کسانی که به شما اعتماد می‌کنند چه نیکوکار باشند یا بدکار، امانت را برگردانید زیرا رسول خدا (ص) حتی به ادای سوزن و نخ سوزن آ که ظاهراً کم ارزش می‌باشد آ فرمان داده است، صله رحم به جا آورید و در تشییع جنازه شرکت کنید و به عیادت بیمار بروید و ادای حقوق نمایید زیرا به کسی از شما می‌توان جعفری مذهب گفت که در دینش متقی، و درست گفتار و امانتدار و با مردم خوشخو باشد، و چنین شخصی با این گونه کارهایش مرا مسرور می‌سازد، و این است روش و آیین جعفری.

اگر شیعه ما دارای این صفات نباشد برای ما به اندوه و تنگ است، و مردم می‌گویند: این است آیین جعفر صادق (ع)، به خدا سوگند پدرم ، امام باقر (ع)، به من فرمود: کسی از پیروان حضرت علی (ع) زینت قبیله‌ای است که از همه کس بیشتر ادانکننده امانت، و برآورنده حقوق، و در گفتار و امانت از همه صادقتر باشد به گونه‌ای که اگر از هر سر که باره او سؤال شود بگویند مانند فلانی باید بود، زیرا از ما امانتارتر و درست گفتارتر است.

معاویه بن وهب گوید: به امام صادق (ع) عرض کردم با بستگان و کسانی که با آنها معاشرت دارید ولی بر مذهب ما نیستند چگونه رفتار کنید؟

امام فرمود: به پیشوایان آن که از آنها پیروی می‌کنید بنگرید و بدان گونه که آنها رفتار می‌کنند عمل نمایید، سوگند خدا پیشوایان شما از بیماران آنها عیادت می‌کردند و در تشییع جنازه آنها حاضر می‌شدند و اقامه شهادت می‌کردند به نفع یا به ضرر آنها، و امانت را به آنان برمی‌گردانند.

سوره مبارکه انشراح



نویسنده: دکتر شکرآ... جهان مهین، استاد و رئیس گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و رئیس بنیاد آیت الله حق شناس (ره) جهرم

الف: مکی یا مدنی

به احتمال قوی سوره ی انشراح که به نامها الشرح، مُشْرَح و المّ نِشْرَح نیز خوانده می‌شود، دوازدهمین سوره ای است که بر پیامبر اکرم صلی ... علیه و آله وسلم نازل شده است بنابراین سوره مکی می باشد که قبل از آن سوره ی «الضحی» و بعد از آن سوره ی «عصر» نازل گشته اند، هرچند برخی از مفسرین احتمال مدنی بودن آن را نیز می دهند که می خوانیم: این سوره هم می تواند مکی باشد و هم مدنی، ولی سیاق و آیتش به مدنی بودن سازگارتر است. و ردیف سوره انشراح در مصحف های موجود و ردیف نود و چهار و قبل از سوره ی «تین» و بدین جهت سوره را انشراح گویند که بیانگر نعمت شرح صدر یا سکه خدای متّان به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم تعاريف کرده است.

ب: تعداد آیات

مرحوم شیخ طوسی و طبرسی فرموده اند که سوره ی انشراح بلاخلاف هشت آیه دارد که مشتمل بر بیست و هفت کلمه و یکصد و سه حرف خواهد بود.

ج: فضیلت تلاوت

ابی بن کعب از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم، روایت نموده که هرکس این سوره

بعضی معنوی بود، اما مواهب سه گانه این سوره همه جنبه ی معنوی دارد.

هـ دو سوره به منزله ی یک سوره در نماز

در تفسیر سوره ی «الضحی» بیان کرده ام که طبق روایات مأثور از اهل البیت علیهم السلام این دو سوره یعنی سوره ی الضحی و انشراح به منزله یک سوره شمرده شده است. و لذا فقهای امامیه فتوا می دهند که در قرائت نماز برای این که یک سوره کامل خوانده شود هر دو سوره باید به وسیله نمازگزار در نماز خوانده شود. و همین حکم فقهی درباره ی سوره ی «فیل» و «قریش» جاری است.

پیام کلی سوره مبارکه انشراح

سوره ی مبارکه ی انشراح آموزنده و پیام آور این حقایق است که انسان باید با الگوگیری از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم زمینه ی افزایش انشراح و سعه صدر خویش را فراهم سازد تا بتواند مسئولیت های عبادی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و... که خدایش برعهده ی او گذارده و یا مسئولیت هایی که خود پذیرای آن گشته به نحو احسن عملی سازد، و البته انجام مسئولیت آن هم به نحو شایسته دشواری ها به همراه خواهد داشت که یقیناً نباید از آنها ترسید و نباید هراسان آنها بود زیرا این وعده و سنت الهی است که:فَأَنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.

پس یقیناً با هر سختی آسانی است. پس مسلماً با هر سختی آسانی است. و باید باور داشت که اگر با سختی ها و دشواری ها، عالمانه و عقلاانه آن هم به همراه توکل خالصانه بر خداوند و استدعای عاجزانه از درگاه الهی برخورد کنیم بدون تردید وعده ی خداوند محقق می یابد که فرمود:

ق: ارتباط سوره «انشراح» با سوره ی «الضحی»

به گونه ای که گفته شد این سوره بعد از سوره «الضحی» نازل شده است و محتوای آن نیز همین مطلب را تایید می کند. چرا که در این سوره باز قسمتی از مواهب الهی بر پیغمبر اکرم صلی ... علیه و آله وسلم برشمرده شده است که در واقع سه نوع موهبت بزرگ در سوره ی «الضحی» آمده بود و سه نوع موهبت بزرگ در سوره ی «الم نِشْرَح» آمده است. با این تفاوت که مواهب گذشته بعضی ظاهری و مادی و

راه های کار آمدی امر به معروف و نهی از منکر

درست کنیم، اما فکر کرد این که فایده ای ندارد، باید خیلی روشن و شفاف و با جدیت هر چه تمامتر از او بخواهم این عادت را ترک کند. زیرا هم اسراف است و هم این که اگر با او کاری داشته باشم امکانش نخواهد بود. فکر دوم را پسندید و به همین خاطر کمی هم عصبانی شد. با تلفن همراه دوباره با منزل تماس گرفت، اما باز هم تلفن اشغال بود. مرد بیش از بیست دقیقه عصبانی شده بود، آنقدر که در طول مسیر نزدیک او رفته است. به سمت تلفن رفت و دید گوشی تلفن درست سرچایش نیست. به خاطر آورد صبح که با عجله از منزل خارج میشد، از اداره

درست کنیم، اما فکر کرد این که فایده ای ندارد، باید خیلی روشن و شفاف و با جدیت هر چه تمامتر از او بخواهم این عادت را ترک کند. زیرا هم اسراف است و هم این که اگر با او کاری داشته باشم امکانش نخواهد بود. فکر دوم را پسندید و به همین خاطر کمی هم عصبانی شد. با تلفن همراه دوباره با منزل تماس گرفت، اما باز هم تلفن اشغال بود. مرد بیش از بیست دقیقه عصبانی شده بود، آنقدر که در طول مسیر نزدیک او رفته است. به سمت تلفن رفت و دید گوشی تلفن درست سرچایش نیست. به خاطر آورد صبح که با عجله از منزل خارج میشد، از اداره

احترام به فهم دیگران، آغاز خوش

چند باری به همسرش گفته بود وقتی تلفنی با خواهر یا مادرت صحبت می کنی خیلی آن را طولانی نکن، البته این را با لحنی دوستانه به او می گفت. آن روز از محل شرکت دو سه بار با منزل تماس گرفت، اما تلفن اشغال بود. نزدیکی های ظهر باز هم در چند نوبت این کار را کرد اما بی نتیجه بود. صبر و تحملش تمام شد و شرکت را ترک کرد و به سمت خانه آمد. بین راه با خودش گفت: بهتر است خیلی سخت نگیریم و برای به منزل آمدنم بهانه ای

پیشینه جهانگردی در اسلام



اطلاعات زیادی فراهم ساخته‌است. او به تمامی بلاد فارس و ارمنستان و سپس شبه قاره هند و کشورهای عربی و آفریقای، مغرب و اندلس (اسپانیا) سفر کرده بود و عادت او بر این بود که از چگونگی احوال و اوضاع اجتماعی – سیاسی کشورها به خوبی آگاه شود. از جمله آثار وی تاریخ گسترده اوست که در آن، رخدادهای تاریخی را تا پایان سال ۲۵۹ آورده‌است. آثار دیگر وی کتاب البلدان است که در شناخت اوضاع اجتماعی و فرهنگی و جغرافی شهرها از منابع ارزشمندی به شمار می‌رود و نیز کتاب اخبارالامم و مشاکله الناس لزمانهم و کتاب الممالک و المسالک و جز اینها.

ابوالحسن علی بن حسین سعودی (تولد۳۴۶ق) صاحب مروج الذهب از بزرگترین جهانگردان اسلامی به شمار می‌رود. او را با عنوان الرحالة الكبير والمورخ الخبير یاد می‌کنند. او به بیشترین کشورهای مجاور سفر کرده و با شخصیت ها و رجال بزرگ ملاقات نموده و اخبار دست اول راز افراد ذریبط به دست آورده‌است.

ولادت او در بغداد بود و به مصر و بلاد مغرب سفر نمود و در راه تحصیل دانش تا اقصی نقاط جهان را پیمود. از همان ابتدای قرن چهارم به تمامی بلاد فارس، سپس شبه قاره هند تا آسیای دور و حتی جزیره سیلان و اقیانوس هند سفر کرد. کشور پهناور چین و ماورای آن

تقویم البلدان نگاشته که به نام المسالک و الممالک معروف گشته است. او این کتاب را مانند سابقین خود با گشت و گنار و سیر و سیاحت در بلاد مختلف جمع و تدوین کرده‌است.

– ابن حوقل ابوالقاسم محمد بن حوقل (تولد حدود۳۵۰ق) که با عنوان رحاله جهانگرد سخت‌کوش و جغرافی‌دان فرانسه، مشهور گشته‌است، تمامی کشورهای اسلامی را شرقاً و غرباً پیموده و با دقتی کامل معلومات فراوانی از این کشورها فراهم آورده و از نوشته‌های پیشین خود، مانند نوشته‌های ابن خرداد به و وزیر چینه‌ای و قدامه نیز بهره گرفته‌است. اصطخری از او خواست تا نقشه‌های جغرافی او را تنظیم دهد و دقت‌بیشتری بخشد که ابن حوقل تقریباً همان نوشته‌ها را با معلومات فراهم آورده خود تکمیل و کتاب المسالک والممالک را از رهگذر آن تالیف نمود.

– ابودلف مشرعین مهلهل خزرچی (متولد حدود۳۹۰ق) شاعری نغز، نمکین گفتار که شهره آفاق بود و بیشتر با صاحب بن عباد رفت و آمد داشت و از مساعدت‌های وی برخوردار بود و در سفرها از کتاب‌های او بهره‌مند می‌شد. او شاعر رحاله وصف شده و او اولین جهانگرد اسلامی به شمار آمده است. بیشتر عمر خود را که از نود سال گذشت، در سفرهای دور و دراز صرف نمود. شوق فراوانی در آگاهی یافتن از عادات و رسوم و آداب ملت‌های مختلف داشت. به کشورهای عمان و راهرمز و هند و کشمیر و افغانستان سفر نمود. سفرنامه او به نام عجائب البلدان معروف‌است. یاقوت حموی و قزوینی صاحب کتاب عجائب المخلوقات از آن بهره‌جسته‌اند. یاقوت حموی در وصف شهرک دورق در خوزستان مشاهدات قابل توجهی از کتاب او نقل می‌کند که از دقت کاملی حکایت دارد.

محمدرضا فاریابی



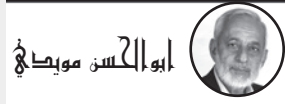
قسمت اول

جهانگردی در اسلام از همان آغاز که با نام هجرت شروع شد. همواره در طول تاریخ اسلام ادامه داشت. گرچه در آغاز برای راهی از شکنجه و آزار دشمنان صورت می‌گرفت، ولی بیشتر هدف از آن تقویت اسلام و نشر آثار و فرهنگ اسلامی بوده‌است.

نخستین هجرتی که در اسلام رخ داد، هجرت حدود ۸۵ نفر از جوانان تازه‌مسلمان بود که با دستور پیامبر اسلام و به رهبری جعفر بن ابیطالب، مکه را به قصد حبشه ترک گفتند (سیره ابن هشام، ج ۱ ص ۳۴۴ – ۳۶۰) و آیین اسلام به دست این مهاجرین در دیار حبشه شهرت یافت. در دوران خلفا پس از رحلت پیامبر، هجرت به اطراف کشور و آگاهی از اوضاع و احوال کشورهای مجاور صورت می‌گرفت و از جانب خلفا، هیئت های رسمی گسیل می‌شدند تا اوضاع منطقه را بررسی و با کسب اطلاعات دقیق، زمینه را برای توسعه و نشر فرهنگ اسلامی آماده سازند. علاوه بر هیئت‌های سیاسی که به منظور برقراری روابط دیپلماسی اعزام می‌شدند، در قرن سوم و چهارم هجری شخصیت های بارزی به جهانگردی دست زدند و آثار گران‌بهای از خود به یادگار گذارشتند که ذیلاً به برخی از آنها اشاره می‌شود.

– احمد بن ابی یعقوب ابی واضح یعقوبی (متولد حدود ۲۹۰ق) که او را بجانّه فی تاریخ و اخبار البلدان یاد می‌کنند. او در دو زمینه تاریخ و جغرافی محقق فرزانهای به شمار می‌رود. شرق و غرب کشورهای آسیای میانه و آسیای دور را سیاحت کرد و

گلی از بوستان مرتضوی



تکوینی یا در موارد معین است. الهام تلقین است به هر نحوی که باشد به واسطه یا بی‌واسطه در انسان یا حیوان یا غیر این دو به تلقین طبیعی یا غیر طبیعی. پس وقتی خداوند خوب شدن و شایسته شدن را برای کسی بخواهد کم‌گویی و کم‌خوری و کم‌خواهی را به واسطه یا بی‌واسطه در دل او می‌اندازد.

کم‌گویی علاوه بر این که آدمی را از غیبت و دروغ و تهمت و لغو و لوهو مصون می‌دارد دلیل بر خردمندی شخص نیز می‌باشد زیرا امام (ع) در فرازی می‌فرماید: «إِذَا تَمَّ الْعَقْلُ نَقَصَ الْكَلَامُ» هرگاه خرد کامل شود سخن گفتن نقصان پذیرد پس کم‌گویی دلیل بر خردمندی و برگویی نوعی بی‌خردی است.

در فرازی دیگر امام (ع) می‌فرماید: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا مَنَحَهُ عَقْلاً قَوِیْماً وَ عَمَلًا مُسْتَقِیْماً» اگر خدا برای بنده‌ای نیکی بخواهد، خردی استوار و عملی درست و مستقیم به او می‌بخشد.

بعلاوه کم‌گویی وسیله پوشاندن معایب و کم کردن گناهان است چنان که امام(ع) فرموده «قَلَّ الْكَلَامُ تَسْتَرَّ الْعُیُوبَ وَ تَقَلَّلَ الذُّنُوبَ» امام(ع) در فرازی دیگر کلام را دارو می‌داند که کم آن شفابخش و زیاد آن هلاک‌کننده است. «كَثْرَةُ الْأَكْلِ قَلِيلَةُ نَبْعُ وَ كَثِيرَةُ قَاتِلُ سَخْنِ هَمْجُونِ دَارُوسْت كَمْشِ سُوْدَمَنْدِ وَ سِبَارِشِ كَنْدَمَنْدِ»

از ضرر برخوردی و زیان‌های آن تنها به سختی از آن حضرت بسنده می‌نماییم که مسیر سومین فراز را می‌گشاید. امام(ع) می‌فرماید «كَثْرَةُ الْأَكْلِ قَلِيلَةُ نَبْعُ وَ كَثِيرَةُ قَاتِلُ سَخْنِ هَمْجُونِ دَارُوسْت كَمْشِ سُوْدَمَنْدِ وَ سِبَارِشِ كَنْدَمَنْدِ»

بسیاری خورد و خواب نفس را فاسد می‌گرداند و ضرر و زیان را جلب نموده و به سوی خود می‌کشاند پس همین‌طور که برخوردی فساد انگیز است برخوردی نیز مفسده آفرین و منفعت‌ستیز است.

در فرازی دیگر امام(ع) می‌فرماید:«مَا أَقْضَى التَّوَمُ لِعَزَائِمِ التَّيَوْمِ»چه شکننده است خواب از برای عزم‌های امروزه یا چه شکننده است خواب‌ها در تصمیمات روز. مثلاً کسی در پی تصمیم مهمی است اما شبی که باید مقدمات آن را فراهم نماید خواب بر او غلبه نموده و از مقصود باز ماند.طبعاً ضربه جبران‌ناپذیری خواهد خورد.

آن حضرت در فرازی دیگر می‌فرماید «مَنْ كَثُرَ فِي لَيْلِهِ نَوْمُهُ فَاتَهُ مِنَ الْعَمَلِ مَا لَا يَسْتَدْرِكُهُ فِي يَوْمِهِ» هرکه در شب زیاد بخوابد عملی از او فوت شود که در روز نتواند جبران نماید طبعاً عمر محدود، زندگی زودگذر و غیر قابل برگشت که می‌یابد برای لحظات آن برنامه داشت با خواب‌های گران فرصت‌سوز، ناسازگار و ناهنجار می‌نماید.

در پایان بحث تذکر این نکته ضروری است که منظور از کم‌خواهی، کم‌خوری و کم‌گویی، نخواهیدن در حد تضعیف روان، نخوردن در حد ضعف قوا و نگفتن در حد سکوت مطلق نیست بلکه به گونه‌ای است که تعادل در همه ابعاد وجودی حفظ شود صاحب جامع السعادات می‌نویسد: «از اخباری که در فضیلت گرسنگی وارد شده همان تکنی که افراط در آن ممدوح است که چنین نیست بلکه از اسرار حکمت شریعت این است که در هر موردی که طبع آدمی طرف افراط را خواستار است شرع در فرمانبرداری روی آورد، مورد محبت و لطف خداوند قرار می‌گیرد.

پس صلاح انسان یا موجودات دیگر وقتی فراهم می‌گردد که بندگی او به اثبات برسد. الهام از «لهم» به معنی لعیندن است، الهام که تنها یک بار در قرآن به کار رفته «تفهیم» بخصوصی است از جانب خدا یا ملک که مأمور خداوند است» راغب الهام را به معنی القای چیزی در قلب دانسته که مخصوص از جانب خدا و ملا، اعلی باشد.

صاحب التحقیق در ذیل واژه الهام می‌نویسد: «الهام القا از جانب خدای متعال و قرار دهنده از آن علم در قلب انسان یا باطن غیر انسان به صورت

گلستان اندیشه علوی مشحون از گل‌های پرطراوتی است که افکار را گسترده، عقول را شکوفا و قلوب را نورانی می‌سازد و بوستان وجود آدمی را روشنی می‌بخشد. نهج‌البلاغه و غرالحکم گلزارهایی هستند که از گل‌های تفکر علوی آکنده و عطر کلام آن حضرت را در سراسر جهان بشری پراکنده‌اند. اندیشه‌های انسانی را مشام جان لازم است که رایحه تفکر امیر مومنان را به دماغ وجود برساند و به حیات خویش گرمی بخشد.

با عبور از مقدمه‌ای کوتاه و سیاحت در گل‌های معطر غرر و درر در این میدان گام می‌زنیم و توضیح می‌دهیم که خداوند براساس کارهایی که انسان‌ها انجام می‌دهند با اراده مطلقه خویش چه چیزی را برای بندگانش می‌زند. یا خداوند چه چیزهایی را دوست و چه چیزهایی را دشمن می‌دارد.

در غرالحکم و دررالکلم ۳۳ فراز با جمله «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ، «إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ»، «إِذَا رَأَيْتَ رَيْبًا» و «إِذَا أَرَاكَ اللَّهُ» آغاز می‌شود (هرگاه خدا چیزی اراده کند یا دوست داشته باشد یا ببیند یا بخواهد اکرام نماید) و... آمده است که از میان جملات شرطیه بالا آنچه را خداوند اراده فرماید و آنچه را خداوند دوست داشته باشد برگزیده و به توضیح مبادرت می‌نماییم.

سخن را با این فراز آغاز می‌کنیم که: ۱- إِذَا أَرَادَ اللَّهُ سِحَابًا صَاحِحًا عَبْدَ الْهَمَّةِ قَلْبَهُ الْكَلَامُ وَ قَلَّةَ الطَّعَامِ وَ قَلَّةَ الْتَمَامِ هرگاه خداوند صلاح حال بنده‌ای را اراده نماید کم‌گویی، کم‌خوری و کم‌خواهی را به او الهام می‌فرماید. (در دل او می‌اندازد) واژه صلاح به معنی شایسته شدن و خوب شدن به کار رفته و ضد آن فساد است و به سه قسم صلاح و شایستگی در ذات، در عقیده و عمل منقسم می‌گردد و اکثراً درصلاح عملی استعمال می‌شود.

صاحب التحقیق واژه صلاح و فساد را نقیض هم می‌داند به خلاف صلاح و سینه که ضد هم می‌شمارد ایشان صلاح را به طور مطلق گام نخستین در سیر آدمی به سوی کمال می‌داند و می‌نویسد: کسی که این گام برایش حاصل نشده خروج از عالم حیوانیت برایش میسر نمی‌شود و جریان کارش به اختلال و فساد می‌انجامد.

سپس می‌افزاید که: صلاح در عمل آخرین درجه صلاح است که بدون صلاح باطن (صلاح قلب و عقیده) محقق نمی‌شود و صلاح در عمل است که آثار و نتایج فراوانی دارد و در آیات کریمه به بهشت عدن، بازگشت خدا به او، نفی خوف، حزن، مغفرت و رحمت، حیات طیبه، پاداش مضاعف، نور، اجر بی‌نهایت، پوشیده شدن گناهان، جنات المأوی و جنات نعیم و... از آن جمله‌اند.

عبد به هر انسان یا موجود دارای شعور گفته می‌شود که ملک غیر باشد. به عبارت دیگر هر مولوکی که ملک غیر باشد عبد گویند. ملاحظه می‌شود که تمامی موجودات باشعور عبد خداوند می‌باشند.

خضوع و تذلل که به عبد و عابد برگردانده می‌شود لازمه معنی لغوی عبد است نه معنی حقیقی آن. چه هر موجودی که ملک غیر باشد باید در برابر مالک خاضع و مطیع باشد. طبعاً کسی که مطیع فرمان الهی شد و از معاصی و ناسپاسی اجتناب ورزید و به اطاعت و فرمانبرداری روی آورد، مورد محبت و لطف خداوند قرار می‌گیرد.

پس صلاح انسان یا موجودات دیگر وقتی فراهم می‌گردد که بندگی او به اثبات برسد. الهام از «لهم» به معنی لعیندن است، الهام که تنها یک بار در قرآن به کار رفته «تفهیم» بخصوصی است از جانب خدا یا ملک که مأمور خداوند است» راغب الهام را به معنی القای چیزی در قلب دانسته که مخصوص از جانب خدا و ملا، اعلی باشد.

صاحب التحقیق در ذیل واژه الهام می‌نویسد: «الهام القا از جانب خدای متعال و قرار دهنده از آن علم در قلب انسان یا باطن غیر انسان به صورت

اگر تو یک قدم برداری، من هروله کنان می‌آیم!

ای یک دله صد دله ، ای یک دله کن

مهر دگران را ز دل خود یله کن

خیلی مرد می‌خواهد که دلش را از غیر خدا تهی سازد مستاجر هایی که در دلش خانه کرده اند همه را بیرون کنند. یک گوشه دل انسان محبت دنیاست، یک گوشه دیگرش محبت خانه، یک گوشه دیگرش محبت زن و بچه، یک گوشه دیگرش محبت مال، یک گوشه دیگرش محبت جاه و مقام، یک گوشه دیگرش محبت... هرکس بالاخره یک مستاجرهایی در خانه دل دارد و محبت‌هایی در گوشه و کنار دلش هست. مرد آن کسی است که همه این‌ها را جواب کند. خدا کند که شیطان هم بیاید و در دل انسان لانه کند... توفیق الهی و اراده و تصمیم می‌خواهد که کسی بتواند این‌ها را از دلش بیرون کند. انسان باید تصمیم بگیرد که به سوی خدا برود خداوند هم فرموده: «ای بنده من، اگر تو یک وجب به سوی من بیایی، من به اندازه ده قدم به تو نزدیک می‌شوم، اگر تو یک قدم برداری، من هروله کنان می‌آیم...»

راههای پیشگیری از موخوره

۱- سعی کنید تا حد مقدور از مواد شیمیایی اجتناب نمایید، موی طبیعی زیبا است. اگر حتما باید موی تان را رنگ کنید به دنبال ملایم ترین رنگ مو بگردید و اگر ممکن است از مواد طبیعی مانند حنا، قهوه و چای استفاده نمایید. اما اگر از مواد شیمیایی استفاده می کنید، حتما مرتب از نرم کننده استفاده کنید.

۲- پیش از شنا در استخر، موهایتان را بپوشانید. این کار شامل: استفاده از کلاه شنا، روغن های طبیعی (مثل بادام تلخ و نارگیل که باعث پرپشتی مو نیز می شوند) و یا ماسک موی بدون آبکشی است. آبکشی کامل مو بلافاصله پس از شنا نیز باعث جذب حداقل میزان مواد شیمیایی می شود. در صورت امکان، حتما موهای تان را با شامپو بشویید.

۳- از میزان مواد شیمیایی درون آبی که با آن موی تان را می شوئید، مطلع شوید.

ممکن است در آب لوله کشی که با آن موی تان را می شوئید، مواد شیمیایی مخصوصا کلر باشد. برای کاهش میزان این مواد شیمیایی می توانید از فیلتر های تصفیه ی مخصوص استفاده نمایید. شانه کردن

بسیاری از افراد از میزان شکننده بودن مو مطلع نیستند. به خرج دادن خشونت زیاد هنگام شانه کردن، یا بیش از حد شانه کردن می تواند به موی تان آسیب برساند.

۱- موی تان را به عقب شانه نکنید. این روش ریشه موها را می کشد و بیشترین آسیب را به موها می رساند و در صورت تکرار، باعث ریزش مو می شود.

۲- بیش از حد شانه نکنید. ۱۰۰ بار برس کشیدن لازم نیست و ممکن است منجر به موخوره ی بیشتری شود. همین که موی تان صاف شد، دست از برس بردارید.

۳- مویتان را ملایم شانه کنید.از بالا شروع کنید و به آرامی پایین بروید. اگر به گره ای رسیدین، شانه را روی آن کشیدید، گره را با دست باز کنید و ادامه دهید. هنگام باز کردن گره مو باید احتیاط کنید، و بهتر است که موهای فر را هنگامی که خیس است شانه کنید.

۴- از گیره های موی با کیفیت استفاده کنید کش موهای دارای قطعه ی اتصال فلزی، بدترین دشمنان مو هستند. در عوض از کش موهای استفاده کنید که دو طرفشان با چسب یا دوخت به یکدیگر متصل شده اند.

ترمیم موی آسیب دیده توسط موخوره ممکن نیست خورشید

از موی تان در مقابل نور خورشید محافظت نمایید. امواج فرابنفش علاوه بر پوست، به مو ها نیز آسیب می رساند.

شستشو و خشک کردن شستشوی نامصحیح و با شامپوهای خشن که حاوی ترکیبات مضر هستند، به موهای تان آسیب می رسانند. خشک کردن مو با کشیدن حوله روی آن و هم چنین استفاده ی مکرر از ششوار باعث وارد آمدن آسیب های جدی به مو می شود.

۱- شامپو و نرم کننده خوب بخرید و آزمایش کنید که چه شامپویی با موهایتان سازگار است. این امر شامل شستن هر روزه است، چرا که استفاده از نرم کننده کافی است.

۲- مویتان را صحیح بشویید

بهترین راه، شستن ریشه ها و اجازه آویزان ماندن دادن به ساقه ها است، ساقه ها نباید روی سر جمع شوند. هنگامی که موی تان را آب می کشید، شامپو به سمت پایین ساقه ها می رود که به اندازه ی کافی آنها را شستشو می دهد. نرم کننده نیز می بایست ابتدا به ساقه ها مالیده شود، اجازه دهید مدتی روی مو بماند، سپس آب کشی نمایید. آب داغ رطوبت را از بین می برد، پس موی تان را با خنک ترین درجه آبی که تحملش را دارید، آبکشی نمایید.

۳- به آرامی خشک کنید وحیثانه مالیدن حوله به موهای تان برای خشک کردن، ایده ی خوبی نیست. موی خیس آب چکان می بایست به آرامی با حوله فشرده شود تا آب اضافی اش گرفته شود. هنگامی که آب اضافی گرفته شد، بهتر است بگذارید موی تان به حالت طبیعی خشک شود. به نکات زیر توجه کنید:

- نوک موها را چند سانتیمتر کوتاه کنید.

طبیعی (چوب و …) استفاده کنید.

- از روغن های گیاهی به موهایتان بمالید.

- از شامپو های طبیعی که اسیدی و قلیایی نیستند استفاده کنید.

- هنگام شست و شوی موها از آب خیلی گرم استفاده نکنید.

- کمتر از ششوار استفاده کنید.

- گاهی موهایتان را ببافید.

از- کش‌های پلاستیکی یا کلبیس‌های فلزی برای موهای خود استفاده نکنید، زیرا ممکن است موهای شما را بشکنند. به جای آن از کش‌هایی که روکش پارچه‌ای دارند و ملایم‌ترند استفاده کنید.

از- محصولات مو که دارای ضد آفتاب‌اند استفاده کنید تا به مراقبت از موهای خود کمک کنید.

تنظیم قند خون با بادمجان

۱-بادمجان سرشار از مواد مغذی است. این ماده غذایی سرشار از ویتامینها و مواد معدنی گوناگون است. یک فنجان

از این ماده غذایی حاوی خواص تغذیه ای مثل ۲۰ کالری انرژی، ۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم فیبر، پروتئین، منگنز، فسفات، فولات، پتاسیم، ویتلمین C و K است.

۲- بادمجان سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است. آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که بر ضد رادیکال های آزاد در بدن فعالیت می‌کنند، و بدن را در مقابل مواد سرطان زا و همینطور التهابی حفاظت می‌کنند. بادمجان، سرشار از آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانین است که رنگ بنفش بادمجان هم به علت وجود این ترکیب است. نتایج

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان در باغ

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

بادمجان

اثر تغذیه سالم بر سلامت جسم و روان



مضر و متشکل از اجزای مفید برای سلامت مصرف کنندگان است.

مراحل تهیه غذا شامل فرآوری، توزیع و مصرف به صورت یک زنجیره درهم تنیده است و چنانچه هر یک از این اجزاء دچار نقص یا کمبود شود، دیگر قسمتها نیز از آن متأثر خواهد شد و به طور کلی سلامت نهایی غذا مستلزم تأمین سلامت همه این اجزاست البته ویژگی‌های دیگری نیز برای غذای سالم در نظر گرفته می‌شود، از جمله این که حتی الامکان به حالت طبیعی و کامل نزدیک تر بوده ، تحت حداقل پردازش قرار گرفته ، مواد مغذی و فیبر موجود در آنها حذف نشده و فاقد افزودنی های سنتتیک باشد.

افزادی که به استرس، ضعف حافظه ، خستگی ، افسردگی و … مبتلایند فقط از لحاظ روحی آسیب پذیر نیستند بلکه در معرض ابتلا به انواع بیماری های جسمی نیز قرار می گیرند .

برای رسیدن به جسمی سالم و آرام، نیاز به روانی سالم است و روان سالم بدون جسم سالم میسر نیست و جسم هم بدون تغذیه نمی تواند سالم باشد، چرا که سلامت جسمی و روانی انسان به میزان قابل توجهی به شستشوی نامصحیح و با شامپوهای خشن که حاوی ترکیبات مضر هستند، به موهای تان آسیب می رسانند. خشک کردن مو با کشیدن حوله روی آن و هم چنین استفاده ی مکرر از ششوار باعث وارد آمدن آسیب های جدی به مو می شود.

۱- شامپو و نرم کننده خوب بخرید و آزمایش کنید که چه شامپویی با موهایتان سازگار است. این امر شامل شستن هر روزه است، چرا که استفاده از نرم کننده کافی است.

راه های مراقبت از پوست صورت

بهترین راه های مراقبت از پوست پوستی فرد، نژاد، و یا روش زندگی (کار در خارج از منزل یا خانه) و به شیفت کاری در روز یا شب بستگی دارد .

بانوان دوست دارند صورتی زیبا و پوستی شفاف داشته باشد. اکثرا آنها به سرعت آرایش می کنند و نکات مراقبت از پوست را نادیده می گیرند شما عزیزان می توانید با انجام نکات ساده ای که در ادامه به آن اشاره خواهد شد زیبایی و سلامت پوست خود را حفظ کنید .

مقدماتی ترین و اولین راه برای مراقبت دائمی از پوست صورت بخصوص برای خانم ها تشخیص نوع پوست است همچنین برای مراقبت از پوست باید یک برنامه ریزی اصولی داشته باشیم. این مراقبت بر اساس نوع پوست در افراد مختلف فرق می کند.

انواع پوست:

۱. پوست چرب :

پوست چرب بدلیل افزایش ترشح غدد سباسه و چرب شدن سطح پوست به مراقبت بیشتری نیاز دارد و لازم است که روزانه دوبر بار شسته و از فلونئید برای مرطوب کردن آن استفاده کرد تا از براق شدن و ایجاد جوش و آکنه در پوست جلوگیری شود و هرگز کرم های غنی و سنگین برای پوست های چرب استفاده نشود

۲. پوست خشک :

پوست خشک نیاز به استفاده دائمی از کرم های مغذی و مرطوب کننده ها برای تجدید مواد معدنی خود دارد .

۳.پوست مختلط :

یک نوع شایع دیگر از انواع پوست ها، پوست مختلط است که در برخی از قسمت های صورت مانند پیشانی ، بینی و چانه پوست چرب و دارای منافذ باز و جوش های سرسیاه است و در نواحی گونه ها پوست خشک است این افراد باید از

محصولات پوست چرب در قسمت های چرب صورت و از محصولات پوست خشک در نواحی خشک صورت استفاده کنند .



باشد. فیبر بالا با کم کردن سرعت جذب غذا از ورود ناگهانی میزان بالای گلوکز به خون پیشگیری می کند. نتایج آزمایشگاهی نیز این موضوع را ثابت کرده است.

انسان به انرژی و پروتئین ها و… در تمام سنین و عمر خود نیاز دارد ولی مقدار آن و مصرف آن متفاوت است ، در سنین مدرسه انسان به پروتئین بیشتری نیاز دارد ولی در سنین بالاتر به پروتئین و مواد غذایی کمتری نیاز دارد.

به تنهایی نمی تواند نیازهای ما را تامین کند .

انسان به انرژی و پروتئین ها و… در تمام سنین و عمر خود نیاز دارد ولی مقدار آن و مصرف آن متفاوت است ، در سنین مدرسه انسان به پروتئین بیشتری نیاز دارد ولی در سنین بالاتر به پروتئین و مواد غذایی کمتری نیاز دارد.

تغذیه و رشد فیزیکی :

چه می خوریم ، چگونه و چه مقدار می خوریم بر سلامت جسم و روان ما تأثیر بسزایی دارد. امروزه ارتباط بین خوردن و چاقی با بیماری های قلبی ، عروقی ، دیابت ، سرطان ها ، بیماری های مفصلی مثل آرتروز ، بیماری های کیسه صفرا ، نقرس ، غیره کاملا اثبات شده و نگرانی دست اندرکاران سلامت جوامع از آن متأثر خواهد شد و به طور کلی سلامت نهایی غذا مستلزم تأمین سلامت همه این اجزاست البته ویژگی‌های دیگری نیز برای غذای سالم در نظر گرفته می‌شود، از جمله این که حتی الامکان به حالت طبیعی و کامل نزدیک تر بوده ، تحت حداقل پردازش قرار گرفته ، مواد مغذی و فیبر موجود در آنها حذف نشده و فاقد افزودنی های سنتتیک باشد.

افزاده وزن و چربی زیاد بدن، باعث به وجود آمدن مشکلاتی

