



۸



پیمان سازی ۱۰ میلیاردی و اعتبار خط دوم سدرسلیمان، دو اتفاق مهم در حوزه «آب» لارستان، ختج و گراش

۸



رصد مشکلات سوختی کارخانه تن ماهی «ناخدا» و «فرس» در بازدید رئیس شرکت نفت لارستان

۲



توزیع ۱۰۰ میلیون ریال تجهیزات کتابخانه روستایی در کانونهای مساجد جنوب فارس

۲



درخشش هنرمندان لارستانی در دو سالانه ملی هنرهای تجسمی

روزنامه میلاد لارستان - سال بیست و هفتم - مرداد ماه ۱۳۹۸ - ذی الحجه ۱۴۴۰ - آگوست ۲۰۱۹ - ۲۷/۰۵/۹۸ - شماره ۱۳۷۶ - صفحه ۸ - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

سلامت اعتقادی سبک زندگی کدبانو آکمی های ثبتی خبر

قابل توجه مسئولین لارستان مصوبه دوبانده شدن محور لار - جهرم چه زمانی عملیاتی می شود؟



۲
نوید رئیس جدید هیأت دوومیدانی لارستان برای راه اندازی ۲۰ رشته جدید

۲
حضور طلاب جهادگر در روستای بیخویه همگام با سایر جهادگران

۸
تماس تلفنی امام جمعه لارستان با استاندار فارس درخصوص تقسیمات کشوری

۸
ارتقای مرکز آموزشی علمی کاربردی لارستان به سطح دو و کاهش پذیرش رشته ها

۸
برگزاری نخستین نشست شورای مشارکت های مردمی زنان لارستان

فرارسیدن هجدهم ذی الحجه عید ولایت، روشنی بخش عبادت و اطاعت، استمرار صراط مستقیم رسالت، بر سرکشان خم غدیر و پیروان راستین رسول خدا و علی مرتضی علیهما السلام مبارک باد

هشدار جانشین فرمانده کل سپاه به دشمنان؛ از امتحانات قبلی درس بگیرید

جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران، گفت: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه توطئه و حمله علیه ایران را به مخیله خود راه ندهند که دچار پشیمانی سختی می شوند. دشمن درحال تست کردن ایران بوده و باید از امتحانات خود درس بگیرند. سردار علی فدوی، با بیان اینکه اقتدار سپاه در منطقه تنگه هرمز افزایش داشته است، اظهار داشت: وضعیت سپاه در پاسداری از تنگه هرمز با توجه به اتفاقات

اخیر قوی تر و با اقتدارتر از گذشته شده و دنیا نیز به این موضوع اذعان دارد. جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران، خطاب به دشمنان ایران اسلامی، افزود: توصیه ما به دشمنان این است که حتی فکر و اندیشه توطئه و حمله علیه جمهوری اسلامی ایران را به مخیله خود راه ندهند که دچار پشیمانی سختی می شوند. دشمن ۴۰ سال است که درحال تست کردن جمهوری اسلامی ایران بوده و باید از این امتحانات خود درس بگیرند.



حمایت ۵۰۰ استاد دانشگاه تهران از برنامه های آیت الله رئیسی برای مبارزه با مفاسد اقتصادی

۵۰۰ عضو هیئت علمی بسیجی دانشگاه تهران طی نامه ای ضمن حمایت از برنامه های اعلامی و انقلابی آیت الله رئیسی برای مبارزه با مفاسد اقتصادی، آمادگی خود را برای ارائه هرگونه کمک علمی و معنوی در استمرار این حرکت انقلابی اعلام کردند.

در این نامه خطاب به آیت الله رئیسی آمده است: احتراماً ضمن تبریک دهه ولایت و عید غدیر خم، بدین وسیله ضمن اعلام حمایت از اقدامات انقلابی و مدبرانه شما که نوید اجرای فرمان ۸ ماده ای مقام معظم رهبری در مبارزه با فساد (۱۳۸۰/۲/۱۰) و اجرایی شدن برنامه سند تحول قضائی را در انظار تنگای می نماید، حمایت نموده و آمادگی خود را برای کمک های علمی و معنوی در استمرار این حرکت انقلابی و انجام مطالبات فوق اعلام داشته رجا و اتق داریم با ادامه این حرکت، دست ناهلان و نامحرمان، فارغ از هرگونه وابستگی سیاسی یا فامیلی به اصحاب قدرت، از نظام اسلامی قطع گردد؛ در این راستا و به منظور ادامه این مسیر توجه حضرتعالی را به موارد زیر جلب می نمایم:

۱. حمایت از اصلاحات انقلابی در قوه قضائیه

بسیج اساتید دانشگاه تهران از اقدامات انقلابی جنابعالی در قوه قضائیه نظیر

مال و جریمه و چند سال حبس، آثار آن مرتفع شود و چنین اختلاس هائی علاوه بر ایجاد ناامنی در محیط اقتصادی کشور، مردم را که پشتوانه عظیم این انقلاب اند، نسبت به نظام دلسرد و راه را برای غلبه دشمن هموار می کند.

۲. لزوم رعایت تناسب احکام صادره با جرائم ارتكابی و بازدارنده بودن آن

با توجه به قراردادن کشورمان در یک جنگ تمام عیار اقتصادی، لازم است مجازات ستون پنجم دشمن در یک چنین کارزار همه جانبه ای متناسب با بزرگی جرمشان باشد.

بدون شک حکم افرادی که به بیت المال و سرمایه های کلان اقتصادی کشور دست اندازی کرده و علاوه بر فساد اقتصادی، مردم را به نظام برآمده از خون صدها هزار شهید بدبین کرده اند اشد مجازات است؛ همانطور که در جنگ نظامی، با افرادی که از پشت به نیروهای خودی حمله کرده و راه را برای ورود دشمن هموار می کنند همین گونه رفتار می شود و به چوبه دار سپرده می شوند، دست اندازی به سرمایه های مادی و معنوی نظام در جنگ اقتصادی نیز رفتاری نیست که با برگرداندن اصل

تکنیک» همین مطلب باشد.

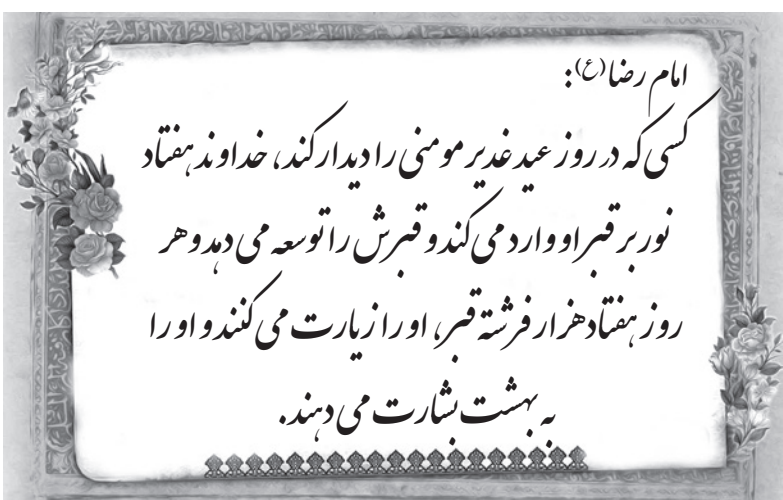
۴. لزوم برخورد با مسببان اصلی مشکلات اقتصادی

همانگونه که مستحضرید، برخورد با عوامل اصلی در مبارزه با فساد اقتصادی، مقدم بر دیگر حلقه های فساد می باشد، همانگونه که در موضوع حیف و میل ۱۸ میلیارد دلار از ذخایر ارزی کشور در اوج جنگ ارزی در نیمه اول سال ۹۷ باید چنین می شد. رهبر معظم انقلاب در یک سخنرانی عمومی در این باره فرمودند: «همه بیشتر به دنبال آن فردی هستند که ارز یا سکه را گرفته است در حالیکه تقصیر عمده متوجه آن فردی است که ارز یا سکه را با بی تدبیری عرضه کرده است. (۵/۲۲/۱۳۹۷)» از آنجا که در این مقولات سبب، اقوی از مباشر است، باید با متولیان این قبیل امور در هیئت دولت، بانک مرکزی، وزارت صمت، اقتصاد، جهاد کشاورزی و ... به ویژه مسئولاتی که بر ادامه کار متخلفان اصرار داشته و دارند برخورد بدون اغماض صورت گیرد.

ادامه در صفحه ۸

سیره اخلاقی امام هادی (ع)

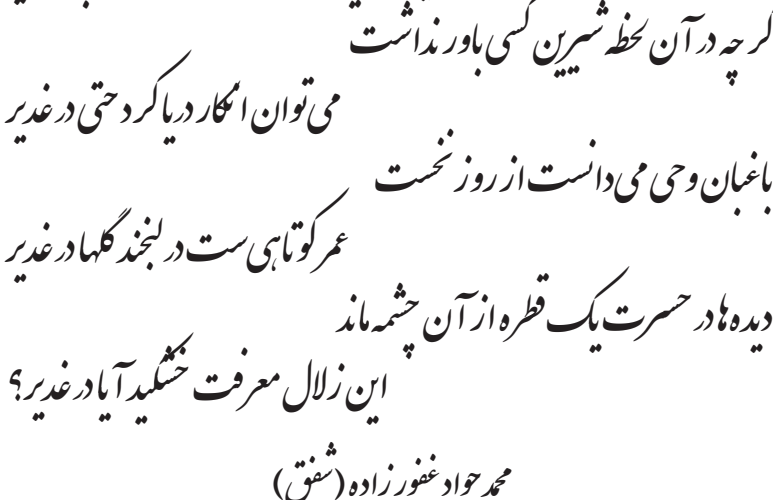
امام هادی (ع) نمونه ای از انسان کامل و مجموعه سترگی از اخلاق اسلامی بود. «این شهر آشوب» در این باره می نویسد: «امام هادی (ع) خوش خوترین و راست گوترین مردم بود. کسی که او را از نزدیک می دید، خوش برخوردترین انسان ها را دیده بود و اگر آوازه اش را از دور می شنید، وصف کامل ترین فرد را شنیده بود. هرگاه در حضور او خاموش بودی، هیبت و شکوه وی تو را فرا می گرفت و هرگاه اراده گفتار می کردی، بزرگی و بزرگواری اش بر تو پرده در می انداخت. او از دودمان رسالت و امامت و میراث دار جانشینی و خلافت بود و شاخساری دل نواز از درخت پربرگ و بار نبوت و میوه سرسبید درخت رسالت ...» امام در تمام زمینه های فردی، اعم از ظاهری و اخلاقی، زبانزد همگان بود. «این



بخشی از فصحیه مدبرپره در مدح حضرت امیر المومنین علی (ع)

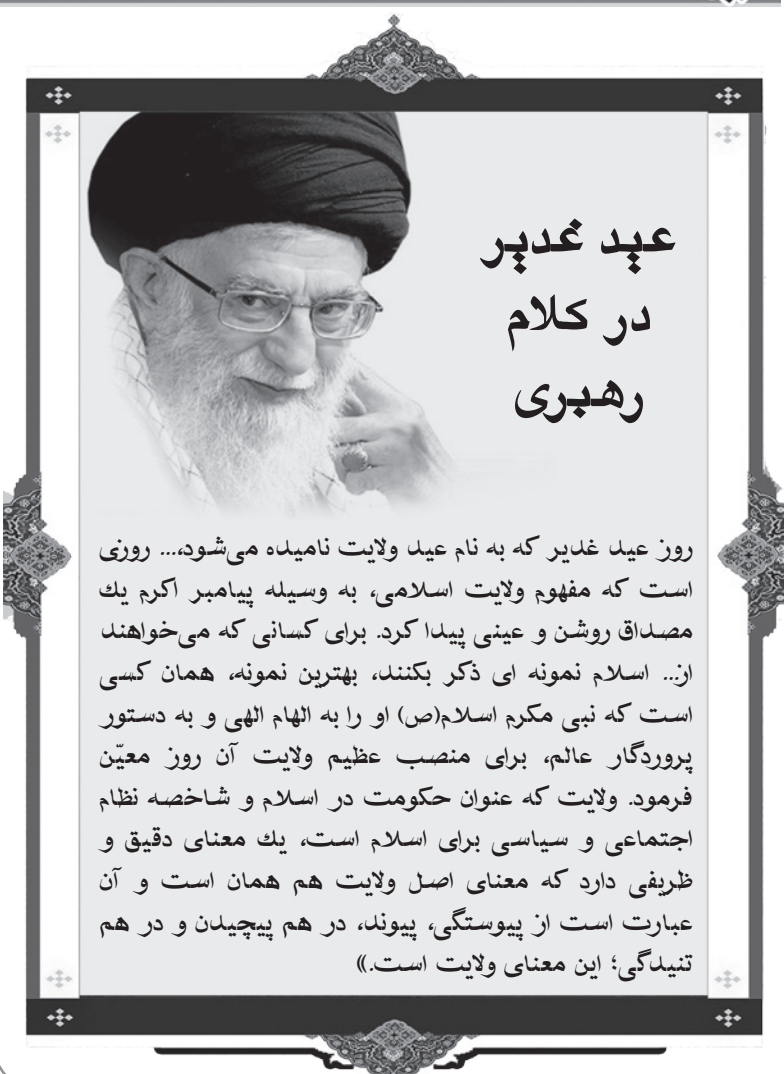
بس عشرت و شادی که درین جشن کبیر است
این عید سعید است، بلاشبه غدیر است
اینسان بر زمین ریخته شادی ز زمانه
کز خرمی امروز، جوان عالم پیر است
تنها نه بنی آدم از این قصه بوجد است
در وجد و طرب هر چه که از روح سخیر است
در روح رفاه است بهر جا که غیف است
در سهو و سنا هست، بهر جا که ستیر است
خوشحال و فرحناک بود آنچه نجیب است
آزرده و افکار بود آنچه شیر است
لب های موافق همه در خنده و قهقهه
تن های منافق همه در لرز و صریر است
کردند چه غداری و غافل که امورات
وابسته به تقدیر خداوند قدیر است
امروز از این مژده معلق زده گردون
چون تربیت اهل فنون ذمه تیر است
دلگرمی خلق است و ز او کرده سرایت
تأثیر حرارت که در این چرخ آتیر است
دل های موآلف همه از شوق شکفته است
سرهای مخالف همه از شرم به زیر است
این قصه زبس تقویت بنیه نماید
هرپشه چوپیل آمد و هر مور چوشیر است
روشنتر از امروز ندیدم به جهان روز
هر ذره در امروز چو خورشید منیر است
فیروز مبارک بود این ماه که در وی
تشریف خلافت به شه عرش سریر است
یعنی به علی والی اقلیم سعادت
جز او که به این مرتبه و جاه جدیر است
در جحفه چو جبریل امین گفت به تاکید
با شخص نبی(ص) نصب علی(ع) امر خطیر است
فرمود رسول(ص) از پی ابلاغ رسالت
کی قوم علی(ع) بر همه سالار و امیر است
او صهر من و سرور دین سر الهی است
سرها همه در سلسله حکم اسیر است
او پشت و پناه است و ملاذ است معاذ است
او عون و معین است و مجیر است و نصیر است
او والی و او هادی و او قاضی و او یار
او ناظم و او قاسم و او غوث و ظهیر است
چون علت ایجاد بود اصل وجودش
پس در همه جا بوده به جاده ظریر است
از دامن او دست مدارید که اوهست
حلال مسایل به مهمات مهیر است
با من علی(ع) آن نسبت هارونی موسی است
شاه است از این بعد اگر حال وزیر است
برعائده خلق بجز او که معید است
در دایره دهر بجز او که مدیر است
یک قطره سحاب کرمش قلزم زخار
یک حبه ز باب کرمش خیر کثیر است
با این همه عنوان فضایل که تو داری
بدبخت عدوی تو در ادراک حقیر است
آکس که تو را می شناسد به امارت
البته توان گفت که بدتر زحمیر است
از بس یخدا پایه قدر تو بلند است
هر چیز که در وصف تو گویم قصیر است
منبع: دیوان افسرده لاری
تهیه و باز نویسی: ابوالفضل، زهرا، و مریم قنبری عضو کانون المهدی(عج) کتبد سبز(ع)

عید سعید غدیر خم
جلوه کر شد بار دیگر طور سینا در غدیر
ریخت از خم ولایت می به مینا در غدیر
رود با بایکد کر پوست کم کم یل شد
موج می زد یل مردم مثل دیا در غدیر
بدیه جبریل بود «الیوم اکلت لکم»
و حی آمد در مبارک باد مولی در غدیر
با وجود فیض «اتمتت علیکم نعمتی»
از نزول وحی غوغا بود غوغا در غدیر
بر سر دست نبی هر کس علی را دید گفت
آفتاب و ماه زیبا بود زیبا در غدیر
بر لبش گلواژه «من کنت مولاً» تانشت
گلبن پاک ولایت شد شگوفای غدیر
«بر که خورشید» در تاریخ نامی آشناست
شعبه خوشیده ست از آن تاریخ آنجا در غدیر
کر چه در آن خط شیرین کسی باور ندانست
می توان انکار دیا کرد حتی در غدیر
باغبان وحی می دانست از روز نخست
عمر کوتاهی ست در بنجد گلهما در غدیر
دیده ناد حسرت یک قطره از آن چشمه ماند
این زلال معرفت خشکید آیا در غدیر؟
مجموعه غنور زاده (شفق)



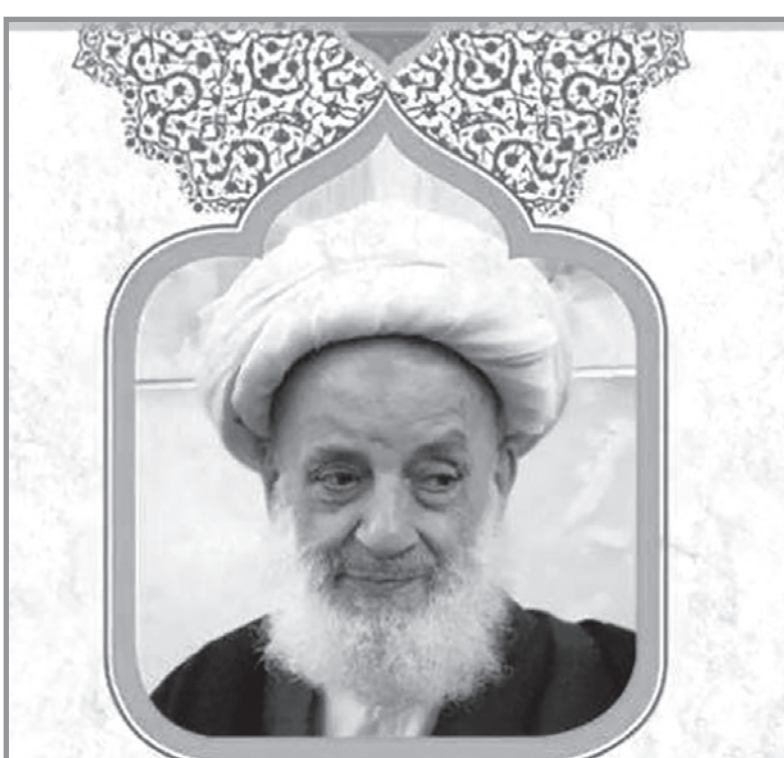
عید غدیر در دیوان افسرده لاری

یکی از شعرا و ادیبان قرن حاضر لارستان، مرحوم سید علی اکبر مرتضوی متخلص به افسرده لاری است. نوشته های برج مانده از ایشان، نشانگر عمق تبحرشان، در علوم مختلف از جمله پزشکی، ادبیات فارسی و عربی، نجوم و هیات، حقوق و وکالت، عرفان و مذهب و... است. ولی متأسفانه کمتر شناخته و معرفی شده است. مختصری از شرح حال و زندگانی زبده الشعرا و نخبه المتکلمین مرحمت و غفران پناه افسرده لاری
حاج سید علی اکبر مرتضوی متخلص به افسرده لاری، فرزند مرحوم سید مرتضی؛ از جمله اشراف و اعیان نامی؛ لارستان بوده است که در سال ۱۲۹۷ برابر با ۱۲۵۹ شمسی در شهر لار متولد شد و در تاریخ پنجم جمادی الاولی سال ۱۳۶۰ قمری برابر با یازدهم خرداد سال ۱۳۲۰ شمسی در سن ۶۱ سالگی به رحمت ایزدی پیوست. مرحوم مرتضوی (افسرده) به تحصیل علوم متداوله زمان خود پرداخت و مقدمات را در شهر لار فرا گرفت و سپس در شهرهای اصفهان، شیراز، استهبان و کرمانشاهان به ادامه تحصیل پرداخت و به مدارج فضل و دانش نائل گردید و علاوه از تحصیل علوم قدیمه و ادبیات فارسی و عربی؛ اوقات خود را به تحصیل علم طب صرف کرد و قریب بیست سال در شهر لار بدون آنکه توقع پاداشی داشته باشد به خاطر کمک به همنوع و همشهریان، طبابت می نمود



آداب معاشرت از دیدگاه معصومان (ع)

باب استحباب همنشینی با خردمند بخشنده و دوری از نادان فرومایه
- از امام صادق (ع) نقل شده که امیر المؤمنین (ع) فرمود: اشکالی ندارد که با خردمند معاشرت کنی اگر چه بخشنده نباشد، از عقلش بهره مند شو و از اخلاق بدش خود را حفظ کن و همدمی بخشنده را ترک مکن گرچه از عقلش سود نبری، ولی با خردمندی خود از کرمش بهره مند شو، و حتما از فرومایه نادان بگریز.
باب استحباب مشورت با عاقل
ابو هریره گوید: از رسول خدا (ص) شنیدم که می فرمود: از خردمند راهنمایی بخواهید، و از او نافرمانی نکنید که پشیمان می شوید.
باب استحباب دیدار و گفتگو با دوستان در کتاب الاخوان آمده است که امام صادق (ع) (به یکی از شیعیان) فرمود: آیا (شما دوستان و شیعیان) با یک دیگر همنشینی و گفتگو دارید؟ عرض کردم: بلی، فرمود: این مجلس ها را دوست می دارم، پس فضایل و سخنان ما را (در مورد احکام دین یا مصایب ما) زنده نگه دارید. کسی که فضایل ما را هر چه بیشتر زنده نگه دارد خدای رحمتش کند. هر که ما را یاد کند یا نزد او ذکری از ما بشود و به اندازه پر مگسی اشک از چشمش خارج شود خدا گناهانش را می آمرزد گرچه از کف دریا بیشتر باشد.
شیخ حرّ عاملی رحمه الله علیه



اگر انسان کمی به سمت خدا برود، خدا دست او را میگیرد

رئیخا تصمیم گرفته بود که حضرت یوسف (ع) را فریب دهد، اما مقام عصمت حضرت یوسف (ع) مانع شد. حال، حضرت یوسف پیامبر معصوم خدا میگوید:
«نفس سرکش، بسیار به بدی ها امر میکند مگر آنچه را پروردگارم رحم کند که پروردگارم آمرزنده و مهربان است.»
(سوره یوسف، آیه ۵۳)
نفس خیلی خیلی خیلی خیلی انسان را به کار زشت امر میکند. به زن نامحرم نگاه کن، دروغ بگو، غیبت بکن... پس باید به حرف نفس گوش نداد. بعد از نماز صبح به خداوند بگویند: خدایا من میخواهم خوب بشوم...
خداوند در حدیث قدسی میفرماید: «بنده من! اگر یک وجب به سوی من برداری، من یک قدم به سوی تو می آیم. اگر یک قدم به سویم برداری، من هروثه کنان بسویت می آیم.»
اگر انسان کمی به سمت خدا برود، خدا دست او را میگیرد ولی اگر بی خیال باشد نفس او را از راه به در میکند.
آیت الله مجتهدی تهرانی
منبع: موعظه خوبان

راه های پرطرف کردن حس خواب آلودگی



پک برنامه خواب ناخوشانه باهید:

بدن شما رویتان را دوست دارد. اگر هر شب سر یک زمان مشخصی به رختخواب بروید و در یک زمان از خواب بیدار شوید، بدن شما می داند که چه زمانی باید بخوابد و چه زمانی باید بیدار شود. حتی در تعطیلات آخر هفته هم به برنامه خود بچسبید، و شب ها بیشتر استراحت خواهید داشت.

کافئین مصرف کنید:

کافئین برای بیدار کردن شما در صبح عالی است. با این حال، می تواند شما را در شب بیدار نگه دارد. کافئین را در ۴ تا ۶ ساعت قبل از رفتن به رختخواب نخورید تا شانس شما را برای بیدار ماندن در شب ها کاهش دهید.

سپگر را ترک کنید:

نیکوتین شما را بیدار نگه می دارد، بنابراین ترک سیگار یک اجبار است اگر می خواهید خواب بهتری داشته باشید.

قرص خواب را چک کنید:

داروهای خاصی می توانند شما را بیدار نگه دارند مانند داروهای ضد افسردگی و آسپی. از پزشک خود بپرسید که آیا قرص شما ممکن است شما را بیدار نگه دارد و یا ممکن است شما بتوانید داروهای را برای خواب آرامش بخش استفاده کنید.

ورزش کنید:

مطالعات نشان می دهد که ورزش باعث خواب بهتر می شود. با این حال، عمل واقعی ورزش کردن شما را بیدار می کند چون کورتیزول را به بدن شما آزاد می کند، بنابراین شما باید زود ورزش کنید تا بهتر بخوابید.

پک وعده غذایی بسیار زیاد قبل از خوابیدن بخورید:

برای اینکه به خودتان در خواب کمک کنید، قبل از خوابیدن مقدار زیادی غذا نخورید چون مشکلاتی نظیر سوزش معده می تواند شما را بیدار نگه دارد. سعی کنید حداقل دو ساعت قبل از خوابیدن، وعده های غذایی بیشتری بخورید.

به اندازه کافی مایعات بخورید:

به یاد داشته باشید که کم آبی می تواند باعث خستگی شما شود، بنابراین به طور مرتب آب بنوشید، به خصوص زمانی که بدن شما به شما می گوید که تشنه هستید.

دمنوش های گیاهی برای کاهش نفخ معده



۱- دمنوش نعنا کوهی در طب سنتی نفع مزاجی سرد و مرطوب دارد و بهترین گزینه برای تسکین بیماری های گوارشی است. اگر نمی توانید چای نعناع بخورید می توانید روغن آن را تهیه کنید و روی معده و شکم خود ماساژ دهید. ۲- دمنوش لیمو - نعناع این چای بهترین نوشیدنی برای هضم اسنان غذاست که دردهای شکمی، یبوست و بیماری های گوارشی را درمان می کند. ۳- دمنوش بومادران این گیاه کمی تلخ است و شما می توانید طعم آن را با اضافه کردن مقداری لیمو و عسل ملایم کنید. بومادران را به عنوان ادویه و چاشنی غذا هم استفاده می کنند که در هضم بهتر و سریعتر غذا کمک زیادی می کند. ۴- چای زنجبیل خوردن چای زنجبیل به خصوص بعد از غذا سرعت هضم غذا را بالا می برد، ناراحتی های گوارشی را کاهش می دهد و مانع از التهاب و نفخ معده می شود. قبل از اینکه چای زنجبیل خود را

نکات مهم برای پخت غذای سالم کودک

در زمان خرید این نکات را در نظر بگیرید: میوه و سبزیجات تازه بخرید. سعی حداکثر در طول سه روز این مواد را مصرف کنید تا خصوصیات خود را از دست ندهند. گوشت کم چرب انتخاب کنید: یکی از روش های پخت غذای سالم برای کودک، خرد کردن گوشت لخم و کم چربی است تا از چربی اضافی جلوگیری شود. زمانی که پوره را برای آرد کودک انتخاب کرده اید، از تکه های کوچک گوشت نرم استفاده کنید. در زمان پخت این نکات را در نظر بگیرید: میوه و سبزیجات را بشویید. سطح کار را تمیز کنید و برای هر ماده غذایی ابزار تمیز بردارید. باید از انتقال آلودگی مواد غذایی جلوگیری کرد. در حین پخت، مصرف نمک را کاهش دهید. مقدار

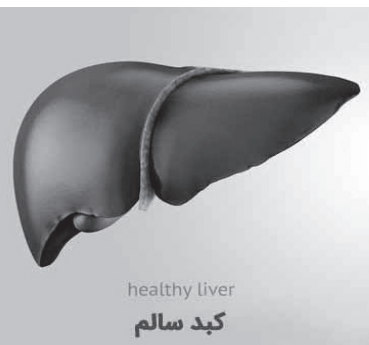
بهترین زمان مصرف پنیر



وعده شام بهترین زمان برای مصرف مواد لبنی و کلسیم است و تاثیر زیاد و مطلوبی روی استخوان ها می گذارد و به سیستم عصبی آرامش می بخشد. پنیر، حاوی نوعی پروتئین است که اثرات مثبتی روی استخوان ها و بافت مفاصل دارد و سهم زیادی در درمان بیماری های تحلیل برنده «سیستم ماهیچه های» و اسکلتی دارد. مصرف پنیر در وعده صبحانه باعث کاهش هوش و حواس می شود، اما مصرف آن در وعده شام و به عنوان عصرانه باعث می شود تا شب هنگام خواب از «کیفیت خواب» خوبی برخوردار باشیم.

اضافه کردن پنیر به سالاد سبزیجات می تواند از میزان چربی های پنهان آب بکاهد و باعث «افزایش کلسترول» نشود و آرامش ذهن و اعصاب ما را در طول روز تامین کند.

خوراکی های دوستدار کبد



شایع ترین علائم کبد چرب

باید توجه داشت که بسیاری از افراد مبتلا به کبد چرب، علائمی ندارند اما با این حال در برخی موارد خستگی، کاهش اشتها، درد قسمت راست شکم، احساس نفخ شدید، حالت تهوع، مشکل در تمرکز و ضعف در حافظه از شایع ترین علائم کبد چرب محسوب می شود. اگر افراد با این علائم روبرو شوند؛ بهتر است به پزشک مراجعه و آزمایش دهند تا وضعیت سلامت آن ها مورد بررسی قرار گیرد.

مهمترین راه درمان کبد چرب، تغییر رژیم غذایی است. غذاهایی که در درمان کبد چرب کمک می کنند عبارتند از:

سیب

سیب در پاکسازی کبد نقش دارد و با فعال سازی آنزیم های کبدی به از بین بردن سموم بدن کمک می کند.

زنجبیل

زنجبیل یک ماده غذایی مفید برای کاهش تری گلیسرید است.

زیتون

مصرف روغن زیتون از سال های دور توصیه شده است. این روغن گیاهی حاوی چربی است اما برخی معتقدند که با وجود این، روغن زیتون خاصیت لاغرکنندگی دارد. روغن زیتون، یک منبع عالی از ویتامین ها و مواد معدنی است که سیستم بدن را پاکسازی کرده و پوست را تغذیه می کند. همچنین دوستدار قلب نیز می باشد. بعضی از افراد رژیم گیرنده، دیگر با روغن زیتون غریبه نیستند. این روغن به عنوان یک جایگزین سالم تر برای سس های سالاد یا روغن پخت و پز بکار می رود. اما آیا می دانستید که مصرف فقط یک قاشق سوپخوری روغن زیتون در هر روز می تواند به کاهش وزن شما کمک کند؟ حتی رایحه قوی و با نشاط روغن زیتون نیز به کاهش وزن کمک می کند.



نکات لاغر کننده مصرف روغن زیتون

اگرچه روغن زیتون، می تواند بطور بالقوه به کاهش وزن کمک کند اما چربی نمی سوزاند. هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بطور جادویی چربی ها را آب کند. می توانید روغن زیتون را روی سالاد مورد علاقه تان بپاشید.



غذاهای مضر برای مغز

آمیوه ها و دیگر نوشیدنی هایی که سرشار از قند است کالری زیادی را تولید می کنند و با افزایش زوال عقل مرتبط هستند. شما می توانید به جای این نوشیدنی ها از آب میوه های طبیعی و سالم تر استفاده کنید.

ماهی

برخی ماهی های حاوی چربی، تاثیر منفی بر عملکرد شناختی می گذارند؛ از جمله این مواد می توان به تن ماهی، ماهی خالی شاهی، شمشیرماهی، کوسه، کاشی ماهی و چرب گوشت اشاره کرد.

غذاهایی با سدیم بالا

پزشکان اجتناب از خوردن غذاهایی با سدیم بالا را توصیه می کنند زیرا این مواد باعث افزایش خطر ابتلا به آلزایمر می شود. به همین منظور شما می توانید غذاهای بسته بندی شده را با محصولات دیگر جایگزین کنید و به هنگام آشپزی میزان مصرف نمک را کاهش دهید.

روغن های گیاهی

برخی روغن های خاص از

غذاهای سرخ شده

غذاهای سرخ شده حاوی میزان زیادی کالری و چربی های مضر هستند. این مواد در ایجاد التهاب مغز شرکت دارند و منجر به از دست دادن حافظه می شوند.

فست قود

فست قودها با مشکلات سلامتی از جمله چاقی مرتبط هستند. این غذاهای مملو از چربی های اشباع شده توانایی بدن را در مبارزه با آلزایمر کاهش می دهند.

قندهای مصنوعی

برخی محصولات حاوی قندهای مصنوعی، برای عملکرد مغز مضر و با دیابت و زوال عقل مرتبط هستند. مواد غذایی بسته بندی شده از جمله مواد دارای قندهای مصنوعی به شمار می آیند.

نوشیدنی های شیرین

نوشیدنی های انرژی زا، نوشیدنی های ورزشی،

عوارض دوش گرفتن روزانه

برخی افراد به دوش گرفتن روزانه و زیاد عادت دارند اما باید بدانند که استحمام بیش از حد می تواند آسیب های جدی به سلامت پوست بدن برساند.

خشکی پوست:

بیش از حد مورد نیاز حمام کردن، منفذهای پوست را تحت تاثیر قرار می دهد و چربی طبیعی پوست را خشک می کند. منجر به شکستن رگ های خونی موجود بر روی پوست می شود. در نتیجه منجر به خشک شدن پوست می شود.

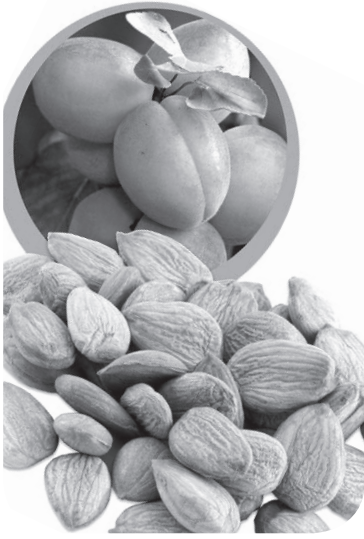
آسیب به سلامت کلی بدن:

محصولات شیمیایی حاوی پارابن و زئوسترول هستند که با پوست ما ترکیب می شوند و سطح استروژن را در بدن بالا می برند بنابراین حمام کردن بیش از حد برای سلامت کلی بدن ما مضر است. هنگامی که دوش می گیرید و پوست تان را می ساید، لایه چربی را از روی پوست تان جدا می کنید و در نهایت خشکی پوست حاصل می شود. دوش گرفتن زیاد و مکرر برای موهایی تان هم مضر است که مهم ترین مضرات آن شامل خشکی و شکنندگی و کدر شدن موها و بیشتر شدن احتمال شوره سر است.

صبحانه ای برای دیابتی ها

اهمیت صبحانه به عنوان اولین وعده غذایی برای افراد دیابتی بسیار زیاد است. به دلیل میزان بالای قند خون، افراد دیابتی باید از رژیم غذایی توصیه شده توسط پزشکشان پیروی نمایند. افراد دیابتی می توانند مواد خوراکی زیر را در وعده صبحانه خود بکنجاند. جو دو سر: مصرف جو دو سر در وعده صبحانه می تواند به کاهش مقاومت انسولین کمک کند. افراد دیابتی می توانند با افزودن فیبر و پروتئین از افزایش قند خون خود پیشگیری نمایند. نان تست: نان تستی که از غلات کامل تهیه شده گزینه خوبی برای افراد دیابتی است. ماست: مصرف یک کاسه ماست با میوه می تواند گزینه خوبی برای شروع روز باشد. این ماده خوراکی حاوی پروتئین بوده و کربوهیدرات های کمتری دارد. چای دارچین: افزودن نصف قاشق چایخوری پودر دارچین به چای می تواند به کاهش گلوکز خون افراد دیابتی کمک کند.

خواص مغز هسته زرد آلو



قوی نیز شناخته می شود. مغز هسته زرد آلو حاوی ترکیبی به نام آمیگدالین است که به مهار رشد سلول های سرطانی کمک کند. مغز هسته زرد آلو می تواند به تقویت سطوح انرژی بیماران مبتلا به سرطان کمک کند زیرا حاوی کربوهیدرات و پروتئین است. افزون بر این، اسیدهای چرب امگا-۳ در مغز هسته زرد آلو وجود دارند. مغز هسته زرد آلو، به درمان سرطان کمک می کند زیرا سلامت و حس تندرستی را در بیماران مبتلا به این بیماری بهبود می بخشد. استفاده از مغز هسته زرد آلو می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند. مصرف مغز هسته زرد آلو گزینه ای موثر برای کاهش درد ناشی از التهاب در سرطان محسوب می شود.

هسته زرد آلو یکی از دانه هایی است که تاکون نظریات زیادی در مورد مصرف یا عدم مصرف آن بیان شده است. زرد آلو از میوه های محبوب تابستانی است که نه تنها گوشت آن فواید سلامت مختلف را ارائه می کند، بلکه مغز هسته این میوه نیز که شیه به بادام به نظر می رسد نیز می تواند برای سلامت انسان مفید باشد. یکی از فوایدی که برای مصرف مغز هسته زرد آلو عنوان می شود کمک به درمان سرطان است. فواید مغز هسته زرد آلو برای درمان سرطان از مواد مغذی موجود در آن مانند اسیدهای چرب، ویتامین E و مواد معدنی سرچشمه می گیرد. مغز هسته زرد آلو، حاوی ویتامین E است که این ماده مغذی به عنوان یک آنتی اکسیدان

روز	انسان صبح	طلوع آفتاب	انسان ظهر	غروب آفتاب	انسان مغرب
بیست و هشتم	۵:۰۴	۶:۲۵	۱۲:۵۶	۱۹:۲۷	۱۹:۴۵
بیست و نهم	۵:۰۴	۶:۲۵	۱۲:۵۶	۱۹:۲۶	۱۹:۴۴
سی ام	۵:۰۵	۶:۲۶	۱۲:۵۶	۱۹:۲۵	۱۹:۴۳

امام علی علیه السلام فرمودند:

لا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مَفْرَطًا أَوْ مَفْرَطًا؛ همیشه جاهل: یا افراط گر و تجاوز کار و یا کندرو و تفریط کننده است.

(التهابه، جلد ۳ ص ۴۳۵)

حمایت ۵۰۰ استاد دانشگاه تهران از برنامه‌های آیت‌الله رئیسی برای مبارزه با مفاسد اقتصادی

ادامه از صفحه اول

۵. لزوم اجرای کيفرهای اسلامی و حکم حکومتی رهبری

کيفرهای اسلامی و حدود الهی، اقدامی قانونی و در راستای اهداف اصلی انقلاب است و به تعبیر حضرت امام ره از دلایل ضرورت حکومت اسلامی و ولایت فقیه همین اجرای حدود و کيفرهای اسلامی است (کتاب ولایت فقیه امام خمینی ره، ص ۲۵). فرمودند «در رأس امر است». بدون تردید، اقدامات انقلابی از قبیل اجرای کيفر آتش زدن کالاهای قاچاق طبق فرمان حکومتی مقام معظم رهبری در (۵/۱۱/۱۳۹۵) نیز جدی تر اجرا شود و همانطور که معظم له فرمودند «در موضوع قاچاق، بنده به مسئولین گفته ام که آقا جان! وقتی شما آن باند قاچاقچی را پیدا می کنید و آن جنس کلان قاچاق را که چند هزار تن وزن آن است، وارد کشور می کنید، این جنس را جلوی چشم همه آتش بزنید، ضربه بزنید به قاچاقچی، به جنس دارای مشابه داخلی...» از این رو لازم است این کيفرها بدون هرگونه ملاحظه غیر اسلامی برطبق قانون و آئین نامه های مربوطه بیشتر اجرا و عملی گردد.

۶. لزوم اجرای قوانین مقابله با فساد

ابلاغ آئین‌نامه اجرایی قانون رسیدگی به دارایی مقامات، مسئولان و کارگزاران جمهوری اسلامی ایران از سوی شما به عنوان رئیس قوه قضائیه که بعد از بیش از ۴۰ ماه پس از لازم الاجرا شدن این قانون ابلاغ شده و طبق آن ۲۸ گروه از مقامات، مسئولان و کارگزاران موظفند حداکثر ظرف ۳ ماه آتی، فهرست دارایی‌های خود، همسر و فرزندان‌شان را به قوه قضائیه اعلام کنند مورد حمایت و مطالبه استادان بسیاری دانشگاه تهران و شایسته تقدیر است؛ پیشگیری و مقابله با فساد در مسئولین قوای مختلف بالاخص نمایندگان مجلس شورای اسلامی که در نهمین گروه

تماس تلفنی امام جمعه لارستان با استاندار فارس در خصوص تقسیمات کشوری



امام جمعه لارستان با اشاره به دیدار جمعی از معتمدین و دغدغه‌مندان نسبت به مسائل شهری در دفتر امام جمعه لارستان و بیان مسائل و مشکلات از سوی آنها، گفت: به حسب جایگاه اجتماعی امام جمعه، تماسی با استاندار فارس برقرار و دغدغه‌های مردم به ایشان منتقل شد و استاندار هم قول رسیدگی به موضوع را دادند و انتظار می رود مسئولان اجرایی و نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی پیگیر موضوع باشند تا این مسئله به یک سرانجام راضی کننده برای طرفین برسد. المسلمین سیدمختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با تبریک عید سعید غدیرخیم و با تأکید بر برگزاری مراسم های باشکوه در این ایام، اظهار داشت: باید برای بزرگداشت مراسم غدیر در نقطه نقطه شهر، اثرات عید ولایت به چشم بخورد.

امام جمعه لارستان با اشاره به دیدار جمعی از معتمدین و دغدغه‌مندان نسبت به مسائل شهری در دفتر امام جمعه لارستان و بیان مسائل و مشکلات از سوی آنها، گفت: به حسب جایگاه اجتماعی امام جمعه، تماسی با استاندار فارس برقرار و دغدغه‌های مردم به ایشان منتقل شد و استاندار هم قول رسیدگی به موضوع را دادند و انتظار می رود مسئولان اجرایی و نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی پیگیر موضوع باشند تا این مسئله به یک سرانجام راضی کننده برای طرفین برسد. المسلمین سیدمختار موسوی خرم در آئین عبادی سیاسی نماز جمعه این هفته شهر لار با تبریک عید سعید غدیرخیم و با تأکید بر برگزاری مراسم های باشکوه در این ایام، اظهار داشت: باید برای بزرگداشت مراسم غدیر در نقطه نقطه شهر، اثرات عید ولایت به چشم بخورد.

بهره‌ای از دیوان سوب به امام علی (ع)



الحیاء انفاً تعدّ حیاتک انفاً تعدّ کلّمّا

زندگی دمانی است شمردنی، چون دمی برآید یک دم از آن کاسته شود. در هر دم همان که تو را زنده کند، می‌میراند و رانده‌ای تو را راند و با تو شوخی نخواهد. پس در بام به جانی زبی و در شام به جانی، به هوش ننی تا خود این کاهش دریایی.

زندگی دم‌هایی است شمردنی

دم غنیمت دان، چو آید هر دمی کاستی زاید عمر آدمی زندگی و مرگ، توأم دردم است جبراند تا نهایت محکم است بادا و شاگهان هوش دار کاستی در یاب ز عمر بی قرار

ارتقای مرکز آموزش علمی کاربردی لارستان به سطح دو و کاهش پذیرش رشته‌ها

طی روزهای گذشته خبرهای مختلفی از حوزه مرکز آموزش علمی کاربردی لارستان دریافت می شود. دو خبر مهمی که طی روزهای گذشته مطرح شد در باب ارتقای این مرکز و نیز کاهش مجوز رشته‌های قابل ثبت نام در این مرکز می باشد که اولی خوشحال کننده و دومی نگران کننده است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی مرکز آموزش علمی کاربردی لارستان، خبر اول اینکه پس از ارزیابی مراکز آموزش علمی کاربردی کل کشور توسط معاونت نظارت و سنجش دانشگاه جامع، مرکز لارستان از سطح ۳ به سطح ۲ ارتقاء یافت. صفا فرجام، سرپرست مرکز آموزش علمی کاربردی لارستان، در این خصوص اظهار داشت: در فرایند این سطح بندی مراکز آموزشی مطابق مدلی مشتمل بر ۸ عامل

پیمان سپاری ۱۰ میلیاردی و اعتبار خط دوم سد سلمان، دو اتفاق مهم در حوزه «آب» لارستان، خنج و گراش



به دنبال حضور هیات کارشناسی آیفآ کشور به لارستان و با پیگیری نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی دو موضوع مهم در حوزه آب منطقه لارستان، خنج و گراش به امید خدا انجام خواهد گرفت. در سفر پاک روح معاون توسعه و مهندسی آیفآ کشور، اسماعیلی مدیرکل نقرات و طرح های آب و فاضلاب و نیز هیات همراه مشکلات حوزه آب منطقه مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفت. به گزارش میلاد لارستان به نقل از دفتر نماینده مردم، در جلسه ای که به همین منظور و با حضور مسئولان آیفآ کشور و نیز فرماندار ویژه لارستان، فرمانداران خنج و گراش، مسئولان دفتر نماینده، بخشداران و اعضای شوراهای اسلامی سه شهرستان در محل فرمانداری ویژه لارستان برگزار شد، پس از سخنرانی و گزارش مسئولان استانی و مسئولان هر سه شهرستان در خصوص وضعیت بحرانی آب شرب شهرستان های لارستان، خنج و گراش، پاک روح معاون توسعه و مهندسی آیفآ کشور دو اتفاق مهم حوزه آب منطقه را به شرح

برگزاری نخستین نشست شورای مشارکت های مردمی زنان لارستان نخستین نشست شورای مشارکت های مردمی زنان شهرستان لارستان برگزار شد.



به گزارش میلاد لارستان، در این نشست که با حضور تعدادی از بانوان تأثیرگذار و فعال در حوزه های فرهنگی، اجتماعی، بهداشت و درمان در سالن مجمع خیرین صبیح از طرفیت ممتاز اینتا مریم فروزی، رئیس شورای مشارکت های مردمی زنان به تشریح اهداف و چرایی تشکیل این شورا پرداخت و گفت: با توجه به نقش آفرینی موثر زنان به عنوان رکن اساسی خانواده و به منظور مشارکت فعال تر زنان در عرصه های سلامت، بهداشت و درمان کشور و بهره گیری از ظرفیت های مختلف آنان در این عرصه، شورای مشارکت های مردمی زنان مجمع خیرین سلامت با اهداف زیر تشکیل می شود. این شورا با ضوابط و شرایطی از قبیل فراهم آوردن امکان شناسایی، سازماندهی و برنامه ریزی برای بهره گیری صحیح از ظرفیت ممتاز زنان کشور در جهت جذب و جلب کمک های مشارکتی مردمی و هدایت آنها به اولویت های ملی در حوزه سلامت کشور، تأکید بر نقش محوری زنان بعنوان هدایتگران سلامت جسمی، روحی و معنوی خانواده، تلاش در جهت ترویج فرهنگ پیشگیرانه در حوزه سلامت جامعه با تأکید بر نقش محوری زنان و مدارن به عنوان مربیان فرهنگی جامعه و تقدیر و حمایت از برنامه های زنان خیر در جهت سرمایه گذاری بهینه آنان در حوزه سلامت تشکیل می شود.

رصد مشکلات سوختی کارخانه تن ماهی «فاخدا» و «فرس» در بازدید رئیس شرکت نفت لارستان

رئیس شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ناحیه لارستان، طی بازدید از شرکت «بیرم بهنام آراین» به بررسی نیازمندی های این مجموعه مهم تولیدی در زمینه تامین سوخت پرداخت.



به گزارش میلاد لارستان، مسعود حسینیان که بازدید میدانی از مجموعه های مهم تولیدی شهرستان را از اولویت های کار خود در سال رونق تولید قرار داده است، طی بازدید از این شرکت تولید کننده کنسرو تن ماهی به ارزیابی نحوه تامین سوخت و مشکلات پیش رو در این زمینه پرداخت. در این بازدید، شفیعی، مدیر خط تولید کارخانه، با تشکر از اداراتی چون شرکت نفت و صنعت، معدن و تجارت، توجه و حمایت بیشتر مسئولین از واحدهای فعال تولیدی را خواستار شد. مستقیم به این کارخانه است بهنام آراین یکی از مصرف کنندگان عمده نفت گاز در لارستان بوده که محصولات این کارخانه با دو برند «شهرستان های همجوار به استان های تهران، البرز و خراسان رضوی نیز متفاوت سیر، فلفل قرمز، سبزیجات ارسال می شود.