

۸



ارزآوری صادرات گیاهان دارویی لارستان برای کشور

۳



خسارت به ۱۹ نقطه از پالایشگاههای سعودی در حملات پهبادی یمن

۲



کسب مجوز حضور در مسابقات کشوری توسط کشتی گیر لارستانی

۲



برگزاری طرح کشوری «مانا» در لارستان

کسب و کار

روانشناسی

سلامت

اعتقادی

سیاسی

خبر

۱۰ مصوبه مهم سفر وزیر ارتباطات به لارستان

دفتر نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی در گزارشی مصوبات سفر وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به لارستان را برشمرد...

همین صفحه



آغاز برداشت لیموترش در جویم



انجام عمل جراحی شانت و کارگذاری کاتتر دائم دیالیز در جهرم



عربستان می خواست ۸ ساعته ایران را نابود کند اما ...



مزیت های کار گروهی نسبت به کار انفرادی



انجام عملیات احداث و بهسازی ۴۵ کیلومتر راه روستایی

آغاز عملیات اجرایی ۳۱ کیلومتر محور لار-جهرم حداکثر تا ۴۰ روز آینده



معاون ساخت و توسعه راه های شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور از آغاز عملیات اجرایی ۳۱ کیلومتر محور لار-جهرم حداکثر تا ۴۰ روز آینده خبر داد.

همین صفحه

۱۰ مصوبه مهم سفر وزیر ارتباطات به لارستان



دفتر نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی در گزارشی مصوبات سفر وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به لارستان را برشمرد.

به گزارش میلاد لارستان سفر آذری جهرمی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، در سفر یک روزه خود به منطقه که در تاریخ ۱۶ شهریور و به دعوت جعفرپور نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی صورت گرفته بود، طی بازدید از پتانسیل های منطقه و افتتاح چندین پروژه مخابراتی، مواردی را نیز جهت توسعه منطقه مصوب نمود که جای دارد مسئولان منطقه و به صورت ویژه فرمانداری ویژه لارستان و مدیریت مخابرات لارستان در راستای عملیاتی نمودن آنها گام بردارند.

مهمترین مصوبات سفر وزیر جوان ارتباطات به منطقه لارستان به شرح زیر است:

(الف) احداث ایستگاه تلفن همراه به منظور پوشش جاده ای در مسیرهای فاقد پوشش به طول ۲۹۲ کیلومتر با ۱۶ ایستگاه مورد نیاز (۱) جاده لارستان به بندرعباس بعد از روستای هرمود میرخوی به طرف کهورستان (۷۰ کیلومتر)

(۲) جاده روستای بریز به شهرستان زرین دشت (۷۰ کیلومتر)

(۳) مسیر روستای کهنه مرکزی به طرف درز و سایبان و ایستگاه راه آهن زاهد محمود (۷۰ کیلومتر)

(۴) مسیر روستای دیده بان به فداغ (۴۰ کیلومتر)

(۵) مسیر روستای کورده خنج به شهرستان فراشیند (۳۵ کیلومتر)

(۶) جاده لار-جهرم، گردنه نارنجی (۷ کیلومتر)

(ب) ایجاد ۲۳۰ کیلومتر شبکه فیبر نوری در شهرستان های لارستان، خنج و گراش جهت ارتقای پهنای باند اینترنت پرسرعت مشترکین خانگی

(۱) روستای هرم به روستای مبارک آباد جهرم (۲۵ کیلومتر)

(۲) شهر خنج به روستاهای باغان، کورده خنج، محمله و آشنا (۱۵۰ کیلومتر)

(۳) روستای آغصه به مرکز مخابرات ارد (۲۰ کیلومتر)

(۴) روستای خلیلی تا فداغ (۳۵ کیلومتر)

(ج) توسعه شبکه کابل شهری و روستایی در ۶۰ مرکز مخابراتی شهرستان های لارستان، خنج و گراش به منظور جذب ۱۰۰۰۰ مشترک تلفن ثابت

(د) جذب نیروی انسانی در شهرستان های لارستان، خنج و گراش از جمله در یک مورد با توجه به بازنشستگی ۱۸ نیروی مخابرات لارستان

(ه) تامین تجهیزات و زیرساخت های شبکه و اینترنت مرکز رشد واحدهای فناوری لارستان

(و) اختصاص فیبر نوری بین ساختمان های مجتمع آموزشی لارستان و مرکز مخابرات لارستان و اتصال به شبکه سراسری فیبر نوری و شبکه دیتا

(ز) پیگیری راه اندازی مرکز مبادلات جنوب فارس از سوی شرکت ملی پست با توجه به تصویب سفر دکتر واعظی وزیر سابق ارتباطات به لارستان

(ح) تخصیص ۱۰ دستگاه رایانه به مجموعه فرهنگی، تربیتی فاطمه الزهرا (س) لارستان (ط) ارتقای و توسعه شبکه های تلفن ثابت و دیتای مراکز روستایی از طریق طرح USO (اجرای طرح در ۱۰۰ نقطه روستایی سه شهرستان)

(ی) ایجاد و ارتقای سایت های همراه اول در شهرستان های لارستان، خنج و گراش (۱) ایجاد ۵ سایت جدید روستایی در روستاهای فاقد پوشش لارستان

(۲) ایجاد ۷ سایت جدید در نقاط شهری فاقد پوشش در لارستان، خنج و گراش و بخشهایی از مسکن مهر و شهرک های تازه تاسیس

(۳) ارتقای ۴۲ سایت با تکنولوژی ۲G به ۴G شامل ۲۹ سایت در لارستان و ۱۳ سایت در خنج و گراش

(۴) بهینه سازی سایت های همراه اول شهرستان ها

جناب آقای دکتر اعتمادی و خانواده محترم ارتحال پدر بزرگوارتان مرحوم حاج یوسف اعتمادی به شما و کلیه بازماندگان تسلیت عرض نموده، آموزش ابدی برای آن مرحوم و صبر و اجر برای جنابعالی و سایر بازماندگان از خداوند تعالی مسئلت دارم.

حاج قنبر بنی زمان



روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار گرامی باد.

آغاز عملیات اجرایی ۳۱ کیلومتر محور لار-جهرم حداکثر تا ۴۰ روز آینده



معاون ساخت و توسعه راه های شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور از آغاز عملیات اجرایی ۳۱ کیلومتر محور لار-جهرم حداکثر تا ۴۰ روز آینده خبر داد.

در پی تیتیر شماره ۱۳۸۷ میلاد لارستان و نیز پیگیری های مردمی در خصوص آخرین وضعیت مناقصه ۳۱ کیلومتر جاده لار-جهرم، دفتر نماینده مردم از پیگیری شخص نماینده در این خصوص از مسئولان وزارت راه خبر داد.

به گزارش میلاد لارستان، طی تماس صورت گرفته از سوی جعفرپور نماینده مردم لارستان، خنج و گراش در مجلس شورای اسلامی با خادمی معاون وزیر راه و شهرسازی و نیز کندهزاده معاون ساخت و توسعه راه های شرکت ساخت و توسعه زیربنای حمل و نقل کشور تاکنون موارد ذیل در خصوص مناقصه ۳۱ کیلومتر جاده محور لار-جهرم صورت پذیرفته است:

(۱) اسناد و مستندات فنی لازم برای مناقصه گذاری ۳۱ کیلومتر مصوب باند دوم تهیه و به تایید مسئولان ذریع رسیده است.

(۲) آگهی دعوت به مناقصه منتشر و پیمانکاران داوطلب اعلام آمادگی نموده و پیشنهادهای خود را تحویل داده اند.

(۳) در حال حاضر وزارت راه و شهرسازی مشغول بررسی صلاحیت پیمانکاران می باشد.

بنا بر این گزارش و طی تماس تلفنی، طی چند هفته آینده پیمانکار مشخص و تا حداکثر ۴۰ روز آینده به امید خدا تجهیز کارگاه و عملیات اجرایی ۳۱ کیلومتر دوبانده نمودن محور لار-جهرم آغاز می گردد.



مهر می تابد خدای را به وسعت ایران بگترانیم

مهر فرصتی برای تامین لوازم تحصیل دانش آموزان کوشای کم بضاعت

برگزاری طرح کشوری «مانا» در لارستان



جلسه حمایت گیری طرح کشوری مشارکت اجتماعی نوجوانان ایران «مانا» در پایگاه سلامت اجتماعی محله کپویه شهر لار برگزار شد. به گزارش گروه شهروند خبرنگار میلاد لارستان، طرح مشارکت اجتماعی نوجوانان ایران «مانا» توسط سازمان بهزیستی کشور و از مرداد ماه سال جاری توسط پایگاه های سلامت اجتماعی در کشور آغاز به کار کرده است.

برگزاری ویژه برنامه های ماه محرم در ۱۵۰ کانون جنوب فارس



رئیس ستاد کانون های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، با بیان اینکه ویژه برنامه های ماه محرم در ۱۵۰ کانون فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس اجرا شده، گفت: این برنامه ها با هدف ترویج فرهنگ غنی عاشورا و بیان اهداف قیام امام حسین(ع) اجرا شده است.

به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی ستاد کانون های فرهنگی هنری مساجد جنوب فارس، محمد ابراهیم اخوت با اشاره به اینکه ویژه برنامه های ماه محرم و ایام سوگواری سالار شهیدان اباعبدالله حسین(ع) و توزیع بیش از ۱۰ هزار پرس غذای گرم نذری

دیدار و گفت و گوی روسای دانشگاه آزاد اسلامی لارستان و اوز



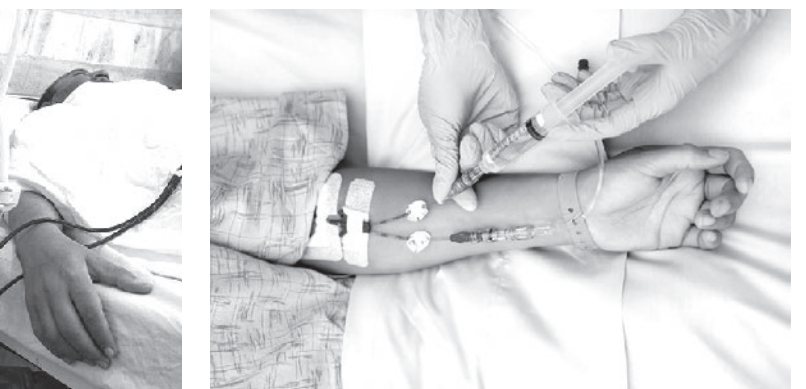
رئیس دانشگاه آزاد اسلامی اوز و معاون دانشجویی آن مرکز با حضور در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان در دیداری صمیمی با مهدی زارع گفتگو کردند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار خبرگزاری انا از لارستان، مهدی زارع ضمن ابراز خرسندی از این دیدار گفت: واحد لارستان با مراکز زیر مجموعه خود تعاملات و ارتباطات مناسبی دارد و لازم است که این روابط کاری حفظ و گسترش پیدا کند. رئیس دانشگاه آزاد اسلامی لارستان، ضمن تقدیر از مدیریت موفق و کارکنان پرتلاش این

و محله آشنا سازد. همچنین نوجوانان ضمن آموزش نحوه حضور موثر در گروه های اجتماعی، مهارت های زندگی را نیز به نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال به عنوان قشر مهم و تاثیر گذار آموزش دهد. در این راستا طرح «مانا» در لارستان توسط موسسه پیشگیری از آسیب های اجتماعی «رویش ترنم مهر» لارستان با محوریت قرار دادن پایگاه سلامت اجتماعی محله کپویه (تحت نظارت اداره بهزیستی لارستان) در ۳ نقطه از شهر قدیم و طی ۱۰ جلسه جهت گروه از نوجوانان برگزار کند. در پایان این جلسات، با حضور مسئولین در محله کپویه برگزار و نوجوانان دختر و پسر، ۸ پروژه خود را در زمینه های مختلف آسیب های اجتماعی از قبیل اعتیاد، عدم اعتماد به نفس، بهداشت، مشکلات محله و غیره ارائه کردند و مقرر شد مسئولین نیز در راستای عملیاتی شدن این پروژه ها حمایت های لازم را انجام دهند.

سوگواری محرم را با عشق به سالار شهیدان کربلا برگزار کردند.

وی به تشریح برنامه های ایام محرم در این کانون ها پرداخت و افزود: برافراشتن پرچم ها و پارچه های سیاه در مساجد و خیابان های اطراف آن، دعوت از سخنرانان استانی و کشوری در کانون های فرهنگی هنری مساجد و هیئت های مذهبی برای تبیین قیام حسینی و بیان اهداف آن حضرت و تحریف زدایی از چهره نورانی اسلام و قیام امام حسین(ع) و اطلاع رسانی مراسم ها از جمله فعالیت های این کانون ها در ایام محرم بوده است.

انجام عمل جراحی شانت و کارگذاری کاتتر دایم دیالیز در جهرم



مرکز استان ندارند. وی افزود: در جهرم سالانه به طور میانگین ۲۰۰ مورد کاتتر وریدی موقت انجام می شود و به تازگی خدمات کارگذاری شانت و کاتتر دیالیزی دایم نیز اضافه گردیده است. فرزنان نقشوار، متخصص جراح عمومی، نیز با بیان این مطلب که استفاده کاتتر علاوه بر همودیالیز، در تزریق خون و اندازه گیری فشار وریدی نیز مورد استفاده قرار می گیرد گفت: کاتتر دابل لومن دیالیز، لوله ای از جنس مرغوب و با دوام بالاست که در وریدهای بزرگ بدن استفاده و کارگذاری می شود. بدین معنا که با تکنیک جراحی سلدینگر درون عروق بزرگ قرار گرفته و در جای خود ثابت می شود. این لوله بیشتر در محل رگ های کتاله ران، رگ های گردن یا

زیرتروه ای استفاده می شود.

این پزشک متخصص با اشاره به اینکه کاتتر بر اساس نحوه استفاده آن به دو دسته موقت و دائمی تقسیم می شود گفت: کاتتر موقت هنگامی که نیاز سریع به انجام دیالیز و یا تزریق خون و مایعات اورژانس در بیمار باشد، استفاده می شود و حداکثر چهار تا ۶ هفته هم قابل استفاده است. وی در ادامه گفت: معمولا این کاتترها را هر چهار هفته یک بار تعویض می کنند. کاتترهایی که در محل ران بیمار قرار می گیرند، بدلیل خطر عفونت، باید زودتر تعویض یا جایگزین شوند. نقشوار، با اشاره به مسدود شدن رگ های سطحی در بیماران دیالیز به دلیل استفاده مکرر از آنها گفت: کاتتر دائم یا پرمیکت معمولا در

آغاز برداشت لیموترش در جویم



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، سرپرست مرکز جهاد کشاورزی بخش جویم، گفت: بارندگی های بهار باعث شد برداشت لیمو ترش در این بخش با تاخیر آغاز شود. اولادحسین، افزود: در بخش جویم ۲۸۵۰ هکتار باغ مرکبات وجود دارد که ۱۰۰۰ هکتار آن به محصول لیمو ترش اختصاص دارد و پیش بینی می شود بیش از ۲۰ هزار تن محصول برداشت شود. وی افزود: مرکبات این بخش پرتقال، لیموشیرین، لیموترش، نارنگی و ترنج است که به داخل کشور و کشورهای حوزه خلیج

کسب مجوز حضور در مسابقات کشوری توسط کشتی گیر لارستانی



تایم اول با حساب ۱۱ بر صفر مغلوب کند. طیبی، با اشاره به اینکه حامد فلاح از مردودشت در دور چهارم این مسابقات به دلیل آسیب دیدگی مقابل کشتی گیر لارستانی حاضر نشد و عسکرپور به دیدار فینال راه پیدا کرد، ادامه داد: محمدرضا عسکرپور در دیدار پنجم و فینال این پیکارها برابر علیرضا روستایی کشتی گیر باسابقه شیرازی قرار گرفت و در حالی که با حساب ۹ بر صفر از حریف خود پیش بود، با حملات پیاپی این کشتی گیر را در کمتر از سه دقیقه سه خطاره کرد و مدال طلای وزن ۷۰ کیلو را بر گردن آویخت. وی با بیان اینکه محمدرضا عسکرپور امسال شانس پوشیدن پیراهن تیم ملی کشتی آزاد جوانان ایران را دارد، ابراز داشت: عسکرپور از کشتی گیران مطرح استان فارس است که در پیکارهای بین المللی و اردوهای تیم ملی حضور داشته و چندین مدال قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی را دارد.

رئیس ورزش و جوانان لارستان، خاطرنشان کرد: داود عسکرپور و محمدرحمن معصومی به عنوان مربیان تیم لارستان در این دوره از مسابقات حضور داشتند و حسین عقیلی فر سرپرست تیم بود. طیبی بیان داشت: محمدرضا عسکرپور در ترکیب تیم استان فارس به پیکارهای قهرمانی بزرگسالان کشور که روزهای یازدهم و دوازدهم مهرماه ۹۸ در سالن شهیدین قاسمی شهرستان بیرجند استان خراسان جنوبی برگزار می شود، اعزام خواهد شد.

اعزام ۱۰۰ نیروی امدادی توسط هلال احمر فارس به مراسم پیاده روی اربعین



مدیرعامل هلال احمر فارس، در جمع خبرنگاران با تشریح فعالیت های اختصاصی این جمعیت در ایام اربعین حسینی اظهار کرد: تیم امدادی و درمانی استان فارس با همکاری هیات پزشکی برای خدمت رسانی به زائران در مراسم اربعین، ۱۵ مهرماه به سامرا اعزام خواهند شد. حسین درویشی، افزود: این تیم ۱۲ تا ۱۷ روز در عتبات عالیات به ارائه خدمات می پردازد و شامل کادر درمانی عمومی و تخصصی، پیراپزشکی، فوریهای پزشکی، تکنسین های دارویی، نیروهای پشتیبانی و خدماتی، امدادگران و نجاتگران کادر و داوطلب است. وی فعالیت تیم اعزامی فارس را کاملا داوطلبانه اعلام کرد و توضیح داد: مبنای شکل گیری این خدمت داوطلبانه به اقدام چند سال اخیر خیرین و گروه های خودجوش مردمی شهرستان داراب باز می گردد. مدیرعامل هلال احمر فارس ادامه داد: با توجه به عملکرد مطلوب تیم اعزامی داراب به شهر سامرا در ایام اربعین، مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر به صورت رسمی مسئولیت

مفقود شده

مجوز حمل سلاح شکاری ساچمه زنی تک لول مدل کوسه کالیبر ۱۲ ساخت روسیه به شماره سلاح A-۰۶۱۱۰ و شماره مجوز ۷۹۹۰۹۶ بنام غلامعلی حشمتی فرزند غضنفر به شماره شناسنامه ۱ متولد ۱۳۳۷ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

حوادث و کشفیات

دستگیری سارقین مسلح نافر جام طلا فروشی

فرمانده انتظامی لارستان، از دستگیری دو نفر از سارقین نافر جام طلا فروشی پس از ۵۰ روز متواری شدن خبر داد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری برنا، سرهنگ داود امجدی اظهار داشت: در مرداد ماه سال جاری از طریق مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ خبری مبنی بر تیراندازی به سمت یک مغازه طلا فروشی و سرقت نافر جام در یکی از محلات این شهرستان به پلیس اعلام شد. وی افزود: ماموران بلافاصله به محل مورد نظر اعزام شدند و با بررسی های اولیه مطلع شدند که سارقان مسلح با تیراندازی به سمت مغازه طلا فروشی قصد سرقت داشته اند که به دلایل نامعلومی نتوانسته اند نیت شوم خود را عملی کنند و با موتورسیکلت متواری شده اند. سرهنگ امجدی، با بیان اینکه تلاش برای دستگیری متهمین متواری در دستور کار ماموران قرار داشت، خاطر نشان کرد: پس از ۵۰ روز کار فنی، اطلاعاتی و پلیسی، کارآگاهان پلیس آگاهی موفق شدند ۲ نفر از سارقان مسلح را در استان کرمان و شهرستان اقلید شناسایی کنند. فرمانده انتظامی لارستان، با بیان اینکه کارآگاهان موفق شدند با اخذ نیابت قضائی در دو عملیات ضربتی، هر دو نفر متهم را دستگیر کنند، خاطر نشان کرد: در بازرسی از منزل آنان، یک قبضه اسلحه جنگی کلاش که در سرقت نافر جام استفاده شده است کشف و ضبط شد. این مقام انتظامی، با بیان اینکه متهمین ضمن اقرار به تیراندازی و سرقت نافر جام، روانه زندان شدند، از واحد های صنفی خواست تا با رعایت نکات ایمنی مانع از وقوع سرقت شوند.

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای محمد خرم فرزند بهادر به شرح درخواستی که به این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحوم بهادر خرم فرزند عبدالعزیز به شماره ملی ۲۵۱۱۷۹۹۴۴ صادره از ح ۳ لار در تاریخ ۱۳۹۳/۶/۲۰ برود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به ۱- محمد خرم فرزند بهادر ک م ۶۷۱۰۰۱۲۵۶۵ ت ت ۱۳۷۳/۱۱/۶ صادره از ح ۳ لار ۲- علی خرم فرزند بهادر ک م ۶۷۱۰۰۳۳۸۶۴ ت ت ۱۳۷۷/۱۲/۲۱ صادره از ح ۳ لار ۳- ایمان خرم فرزند بهادر ک م ۶۷۱۰۰۲۲۹۷۵ ت ت ۱۳۸۵/۳/۱۷ صادره از ح ۳ لار فرزندان متوفی ۴- عبدالعزیز خرم فرزند بهادر ک م ۲۵۱۱۷۴۱۸۱۴ ت ت ۱۳۲۱/۱/۶ صادره از ح ۳ لار پدر متوفی ۵- عایشه مرادی فرزند علی محمد ک م ۲۵۱۰۹۸۹۹۵۲ ت ت ۱۳۵۵/۲/۱ صادره از ح ۳ لار همسر متوفی ولاغیر... اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد. قاضی شورای حل اختلاف شعبه اول جویم- امین حشمتی م/الف/۴۲۱

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای مصطفی معتمدی دارای شماره شناسنامه ۷۸۶۷ متولد ۱۳۵۱/۷/۱ به شرح دادخواست به کلاسه پیوستی از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلامعباس معتمدی به شناسنامه شماره ۸۴ در تاریخ ۹۷/۱۰/۲۹ در اقامتگاه دائمی خود برود گرفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم - مرحومه عبارتند از: ۱- مصطفی معتمدی به شماره شناسنامه ۷۸۶۷ صادره از حوزه گراش ۲- مهدی معتمدی به شماره شناسنامه ۱۴۹ صادره از حوزه گراش ۳- مرتضی معتمدی به شماره شناسنامه ۱۱۵ صادره از حوزه گراش ۴- یوسف معتمدی به شماره شناسنامه ۴۲۷۷ صادره از حوزه لارستان ۵- علی معتمدی به شماره شناسنامه ۶۵۶۰۰۲۳۱۶۸ صادره از حوزه لارستان ۶- فاطمه معتمدی به شماره شناسنامه ۱۱۳۲۹ صادره از حوزه گراش ۷- فقیهه معتمدی به شماره شناسنامه ۶۵۶۰۰۱۲۴۳۳ صادره از حوزه گراش فرزندان متوفی ۸- زهرا رضائیا به شماره شناسنامه ۴۵۱۳ صادره از حوزه گراش همسر متوفی ولاغیر... اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در روزنامه میلاد لارستان یک مرتبه آگهی می نماید تا هر شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد آنها باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم و الا گواهی صادر خواهد شد. مسئول دفتر شعبه سوم شورای حل اختلاف گراش - صمیمی م/الف/۱۲۶

درو پسر



پدر آرامش دنیا، پدر فرزند اعطینا
 پدر خون خدا اما، پسر مجنون، پسر لیلا
 به کم قانع نبود اکبر، لبالب گشت از دبر
 به یکدیگر رسید آخر، لب رود و لب دریا
 پسر دور از پدر می‌شد، مهیبی خطر می‌شد
 پدر هی پیرتر می‌شد، پسر می‌برد دلها را
 در این آشوب طوفانی، مسلمانان مسلمانی
 مبدا اینکه قرآنی بیفتد زیر دست و پا
 پسر زخمی، پدر افتاده پسر در خون، پدر جان داد
 پسر ناله، پدر فریاد میان هلهله، غوغا
 پسر از زخم آکنده پسر هر سو پراکنده
 پدر، چون مرغ پرنده از این صحرا به آن صحرا
 که دیده این چنین گیسو چنین زخمی شود پهلوی؟
 و خاک آلوده‌تر از او به غیر از چادر زهرا

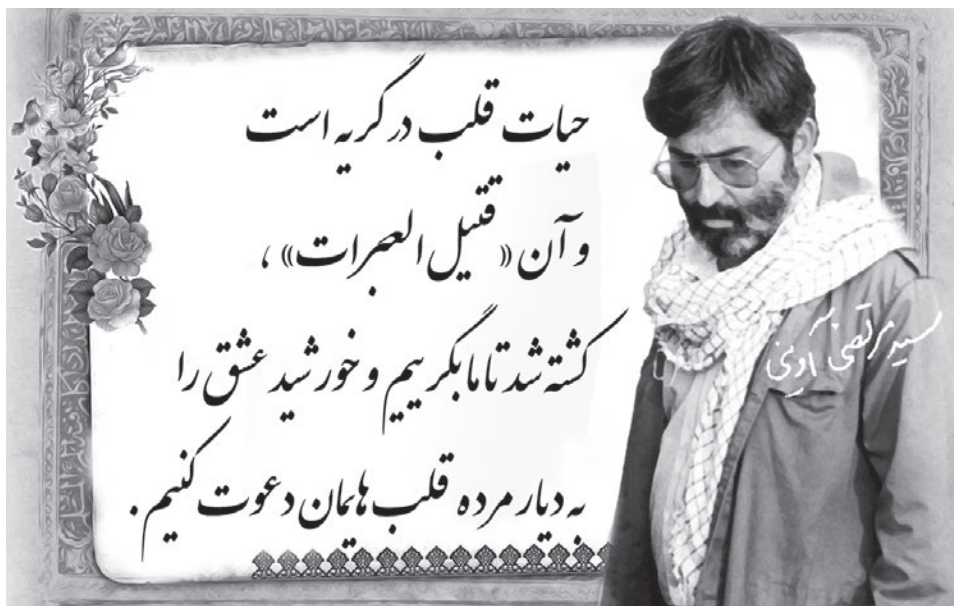
سید حمید رضا
 برقی

کار را در لحظه باید انجام داد...

تواین، در تاریخ عده شان چند برابر شهدای کربلاست. همه هم در یک روز کشته شدند، اما تاثیرشان یک هزارم شهدای کربلا نیست! زیرا آنها در وقت خود نیامدند، کار را در لحظه خود انجام ندادند، «دیر تشخیص و دیر تصمیم گرفتند...!»



زمان شناسی
 در پیروی از
 فرامین ولایت،
 شرط دینداری
 است.



حیات قلب در گریه است
 و آن «قتیل الحبرات»،
 کشته شد تا ما بکریم و خورشید عشق را
 به دمار مرده قلب با همان دعوت کنیم.



ای حضور آسمان در جان خاک
 یا حسین بن علی روحی فداک
 موج ها هرچه تلاطم می کنند
 پیش پایت خویش را گم می کنند
 ای نماز عشق را تکبیر سرخ
 آیت تظہیر را تفسیر سرخ
 ای شکوه آفرینش، ای یقین
 آبروی مکتب، ای سالار دین
 ای امام لاله های نینوا
 آفتاب غرق خون در کربلا
 ای جلال هر چه غیرت، هر چه مرد
 قوت بازوی قرآن در نبرد
 قوس محرابم، خم ابروی توست
 خط «انعمت علیهم» کوی توست
 آب ها وقتی که توفان می کنند
 یاد آن لب های عطشان می کنند

حسین اسرافیلی

خطبه توفنده امام سجاد (ع) در مجلس یزید



من فرزند بهترین قریشم، من پسر اولین کسی هستم از مؤمنین که دعوت خدا و پیامبر را پذیرفت، من پسر اول سبقت گیرنده ای در ایمان و شکننده کمر متجاوزان و از میان برنده مشرکانم، من فرزند آنم که به مثابه تیری از تیرهای خدا برای منافقان و زبان حکمت عباد خداوند و یاری کننده دین خدا و ولی امر او، و بوستان حکمت خدا و حامل علم الهی بود.

نیزه ها در جنگ به هم در می آمیخت
 آنها را همانند آسیا خرد و نرم و بسان
 باد آنها را پراکنده می ساخت. او شیر
 حجاز و آقا و بزرگ عراق است که مکی و
 از هم گسیخت و شیرازه احزاب کفر
 را از هم پاشید. او دارای قلبی ثابت و
 قوی و اراده ای محکم و استوار و عزمی
 راسخ بود همانند شیری شجاع که وقتی
 نمازگزار بود. او رشته اصلاص دشمنان خود

ای مردم! خداوند به ما شش خصلت عطا فرموده و ما را به هفت ویژگی بر دیگران فضیلت بخشیده است، به ما علم ارزانی داشت، بردباری، سخاوت، فصاحت، شجاعت و محبت در قلوب مؤمنین را، و ما را بر دیگران برتری داد به اینکه پیامبر بزرگ اسلام، صدیق «امیر المؤمنین علی (ع)»، جعفر طیار، شیر خدا و شیر رسول خدا صلی الله علیه و آله «حمزه»، و امام حسن و امام حسین علیه السلام دو فرزند بزرگوار رسول اکرم صلی الله علیه و آله را از ما قرار داد. هر کس مرا شناخت که شناخت، و برای آنان که مرا شناختند با معرفی پدران و خاندانم خود را به آنان می شناسانم.
 ای مردم! من فرزند مکه و منایم، من فرزند زمزم و صفایم، من فرزند کسی هستم که حجر الاسود را با ردای خود حمل و در جای خود نصب فرمود، من فرزند بهترین طواف و سعی کنندگانم، من فرزند بهترین حج کنندگان و تلبیه گوینان هستم، من فرزند آنم که بر براق سوار شد، من فرزند پیامبری هستم که در یک شب از مسجد الحرام به مسجد الاقصی سیر کرد، من فرزند آنم که جبرئیل او را به سدره المنتهی برد و به مقام قرب ربوبی و نزدیکترین جایگاه مقام باری تعالی رسید، من فرزند آنم که با ملائکه آسمان نمازگزار، من فرزند آن پیامبرم که پروردگار بزرگ به او وحی کرد، من فرزند محمد مصطفی (ص) و علی مرتضایم (ع)، من فرزند کسی هستم که

مدنی و خیفی و عقی و بدری و احدی و شجری و مهاجری است، که در همه این صحنه ها حضور داشت. او سید عرب است و شیر میدان نبرد و وارث دو شعر، و پدر دو فرزند: حسن و حسین. آری او، همان او «که این صفات و ویژگی های ارزنده مختص اوست» جدم علی بن ابی طالب است. آنگاه گفت: من فرزند فاطمه زهرا بانوی بانوان جهانم.
 خطبه امام سجاد (ع) باعث گریه حاضران در مجلس شد و یزید که از سخنان امام ترسیده بود، دستور داد مؤذن اذان بگوید. هنگامی که مؤذن گفت: «اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ»، حضرت سجاد فرمود: «چیزی از خدا بزرگتر نیست»، و هنگامی که مؤذن گفت: «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»، علی بن الحسین (ع) فرمود: «مو، پوست، گوشت و خون من به یگانگی خدا شهادت می دهند» و سپس مؤذن گفت: «أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ» که امام سجاد (ع) خطاب به مؤذن گفت: «تو را به حق محمد ساکت باش تا من سخنی بگویم.»
 آنگاه از بالای منبر خطاب به یزید فرمودند: «ای یزید! این پیغمبر، جد من است و یا جد تو؟ اگر گویی جد من است، همه می دانند که دروغ می گویی، و اگر جد من است پس چرا پدر مرا از روی ستم، کشتی و مال او را تاراج کردی و اهل بیت او را به اسارت گرفتی؟! به خدا سوگند اگر در جهان کسی باشد که جدش رسول خداست، آن منم، پس چرا این مرد، پدرم را کشت و ما را مانند رومیان اسیر کرد؟! ای یزید! این حیانت را مرتکب شدی و روی باز می گویی محمد رسول خداست؟! و روی به قبله می ایستی؟! وای بر تو! در روز قیامت جد و پدر من در آن روز دشمن تو هستند.» پس از این اتفاق، جمعیت حاضر منقلب شدند و از حقیقت واقعه خبردار گشتند. در روایات آمده است که فردی یهودی که در مجلس حضور داشته پس از آنکه متوجه می شود این اسیران از خاندان رسول الله (ص) هستند، خطاب به یزید گفت: سبحان الله! این حسین پسر دختر پیامبر شما است و مع ذلک او را با این سرعت کشتید. چه بد با ذریه پیامبر خدا رفتار کردید! بخدا قسم اگر حضرت موسی یک نوه از صلب خود در میان ما یهودیان به یادگار می نهاد ما او را پرستش می کردیم، ولی شما که دیروز پیغمبر خود را از دست داده اید امروز برجستید و پسر او را شهید کردید! اف بر شما، چه بد امتی هستیدا! یزید که از سخنان یهودی خشمگین شده بود دستور داد تا او را بکشند که در این هنگام آن یهودی برخاست و گفت: «اگر می خواهید مرا بزنید بزنید، می خواهید بکشید بکشید، رها می کنید رها کنید؛ در هر صورت من در تورات می نگرم که می گوید: هر کسی ذریه پیامبری را بکشد تا زنده باشد همیشه ملعون خواهد بود و هنگامی که بمیرد دچار آتش جهنم خواهد شد.»
 منابع: بحارالانوار، مجلسی



تاسحر می بارید

از پلک سیاه شب، شرر می بارید
 بر دامن دشت، شور و شرر می بارید
 از چشمه مه سرشک حسرت، نم نم
 بر دست فرات، تا سحر می بارید!

بهنام پازوکی

حسین (ع) با قربانی کردن عزیزترین افراد خود

و با اثبات مظلومیت و حقانیت خود، به دنیا درس فداکاری و جانبازی آموخت و نام اسلام و اسلامیان را در تاریخ ثبت و در عالم بلند آوازه ساخت. این سرباز رشید عالم اسلام به مردم دنیا نشان داد که ظلم و بیداد و ستمگری پایدار نیست و بنای ستم هر چه در ظاهر عظیم و استوار باشد، ولی در برابر حق و حقیقت چون پر کاهی بر باد خواهد رفت.

ماریش آلمانی خاورشناسی



ای قبله عشق!

فریاد حسین می رسد بر گوشم
 در راه حسین تا ابد می گوشم
 راهی شده ام به سویت ای قبله عشق
 ای کرب و بلا بگیر در آغوشم

رضا اسماعیلی

مضرات مصرف زیاد چای



مضرات چای سبز کمتر از چای معمولی است. علائم درد استخوان ناشی از مصرف چای در زنان بیشتر دیده می شود.

تأثیر چای بر دندان را بشناسید

چای برای سلامت دهان و دندان مفید است. پلی فنل موجود در چای سیاه با غیر فعال کردن آنزیم‌های باکتری‌های دهانی، موجب عدم فعالیت آنها شده و در نتیجه پلاک‌های دندانی غیر فعال شده و از پوسیدگی دندان‌های پیشگیری می‌شود. چای به علت داشتن مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن و فلوئوراید، از فساد، پوسیدگی و ایجاد حفره در دندان‌ها جلوگیری می‌کند. بهتر است چای را بدون قند بنوشید، یا قند یا شکر را به صورت حل شده در چای مصرف کنید و برای جلوگیری از پوسیدگی و رنگ گرفتن دندان‌ها بعد از صرف چای دهان و دندان‌هایتان را با آب بشویید.



مصرف زیاد نمک موجب نفخ می شود

یافته ها نشان می دهد رژیم غذایی حاوی نمک زیاد موجب بروز نفخ در افراد می شود.
رژیم غذایی با میزان فیبر زیاد در مقایسه با رژیم غذایی کنترل کم فیبر، موجب افزایش نفخ شد.
گفتنی است رژیم غذایی یک رژیم غذایی پرفیبر است که دارای میزان نسبتاً کم چربی و میزان بالای میوه، مغزیجات آجیلی و سبزیجات است.

خواص ماهی برای سلامت بدن

ماهی منبعی بسیار خوب از پروتئین، بدون چربی‌های اشباع شده است. توصیه می‌شود هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنید.
۱۰. کمک به کاهش کلسترول
 اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی می‌تواند به کاهش سطح LDL (کلسترول بد) کمک کند.
۱۱. کاهش احتمال ابتلا به نارسایی قلبی
 بر اساس تحقیقات، مصرف متعادل ماهی، به دلیل غلظت بالای اسیدهای چرب امگا ۳، می‌تواند به کاهش احتمال ابتلا به نارسایی قلبی کمک کند.
۱۲. کاهش احتمال ابتلا به سکنه مغزی
 میزان بالای اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی می‌تواند به کاهش خطر سکنه مغزی کمک کند.
۱۳. کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی
 مصرف ماهی می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی مانند دیابت نوع ۱ را کاهش دهد. میزان بالای ویتامین D موجود در ماهی به ایمنی بدن و متابولیسم گلوکز کمک می‌کند.
۱۴. کاهش احتمال ابتلا به سرطان
 مصرف ماهی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های گوارشی مانند حفره دهان، حلق، سرطان روده و سرطان لوزالمعده را کاهش دهد.
۱۵. افزایش متابولیسم
 اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی فراوان است، تأثیری مثبت بر متابولیسم دارند. این اسیدها به افزایش متابولیسم و همچنین اکسیداسیون چربی به ویژه در زنان مسن، کمک می‌کنند.
۱۶. کاهش فشار خون
 افزایش مصرف ماهی می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. غلظت بالای اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی در کاهش فشار خون نقش دارد.
۱۷. افزایش تمرکز و توجه
 مصرف ماهی می‌تواند به بهبود تمرکز و توجه در نوجوانان کمک کند.



خطر ابتلا به سرطان‌های گوارشی مانند حفره دهان، حلق، سرطان روده و سرطان لوزالمعده را کاهش دهد.
۱۵. افزایش متابولیسم
 اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی فراوان است، تأثیری مثبت بر متابولیسم دارند. این اسیدها به افزایش متابولیسم و همچنین اکسیداسیون چربی به ویژه در زنان مسن، کمک می‌کنند.
۱۶. کاهش فشار خون
 افزایش مصرف ماهی می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. غلظت بالای اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی در کاهش فشار خون نقش دارد.
۱۷. افزایش تمرکز و توجه
 مصرف ماهی می‌تواند به بهبود تمرکز و توجه در نوجوانان کمک کند.
۹. ماهی یک گوشت کم چرب است

۱. کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی
 مصرف ماهی با کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در ارتباط است. ماهی سرشار از اسید های چرب امگا ۳ است که می‌تواند به کاهش التهاب، محافظت از قلب و پیشگیری از بیماری های مزمن کمک کند.
۲. کاهش احتمال ابتلا به بیماری آرتزایمر
 ماهی یک رژیم غذایی ضروری برای مغز به شمار می‌رود. بر اساس تحقیقات، مصرف متعادل غذاهای دریایی با کاهش احتمال ابتلا به بیماری آرتزایمر در ارتباط است.
۳. کمک به کاهش علائم افسردگی
 مصرف ماهی می‌تواند به سلامت روح و روان نیز کمک کند. برخی مطالعات نشان داده اند که روغن ماهی می‌تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند.
۴. ماهی منبعی غنی از ویتامین D
 ماهی سرشار از ویتامین D است. ویتامین D برای جذب کلسیم و سلامت و رشد استخوان‌ها مفید است.
۵. کمک به بهبود بینایی و سلامت چشم
 اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود بینایی و سلامت چشم مفید هستند و ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است.
۶. بهبود خواب
 افزایش مصرف ماهی می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. این موضوع ممکن است به دلیل سطح بالای ویتامین D موجود در ماهی باشد.
۷. بهبود آکنه
 روغن ماهی برای پاکسازی پوست در افرادی که به آکنه خفیف تا شدید مبتلا هستند، مفید است.
۸. تسکین روماتیسم مفصلی
 مصرف ماهی می‌تواند به کاهش تورم در ناشی از روماتیسم مفصل کمک کند. علاوه افزایش مصرف ماهی به کاهش فعالیت بیماری در آرتزیت روماتوئید نیز کمک می‌کند.
۹. ماهی یک گوشت کم چرب است

از پوشیدن بشوید. عرق کردن در لباس ورزشی باعث جذب سریع تر آن‌ها می‌شود. به عنوان مثال هنگام تمرین ورزشی دچار خراشیدگی و آسیب می‌شوید و بعد از آن لباس نو به تن می‌کنید، رنگ از لباس نوی شما به زخم نفوذ و ایجاد حساسیت می‌کند.
مواد شیمیایی سرطان زا
 باور تان می‌شود که مواد شیمیایی لباس‌های نو، سرطان زاست؟ راه حل پیشنهادی شست و شوی لباس‌ها می‌تواند میزان مواد شیمیایی موجود در آن‌ها را کاهش دهد. مواد ضد لک، ضد چروک، نرم کننده‌ها و تثبیت کننده‌های رنگ، گزینه‌هایی است که می‌توان در گروه مواد مضر قرار داد.
 توجه به شست و شوی لباس بچه ها باید بیشتر باشد، زیرا بچه‌ها نسبت به نوع و جنس لباس حساسیت بیشتری دارند و نمی‌دانیم که این لباس چه مدت در مغازه و ویترین مانده است و چه کسانی به آن دست زده اند.

گل کلم
 علیرغم آنکه منع خوب ویتامین C است، سرشار از فولات و فیبر هم است. گل کلم مملو از ترکیباتی است که به خنثی کردن مواد سمی از کبد هم کمک می‌کند.
سیر
 سیر دارای فواید گوناگونی برای بدن است. همچنین سیر موجب کاهش کلسترول هم می‌شود.
پیاز
 پیاز سرشار از کروم است، ماده معدنی که به بدن در متابولیسم کربوهیدرات، چربی و پروتئین کمک می‌کند. پیاز مملو از فلاونوئیدها، مخصوصاً کورستین، است. کورستین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به کاهش بیماری قلبی کمک کرده و از بدن در مقابله با بسیاری از سرطان‌ها محافظت می‌کند.

چرا باید لباس های نو را شست؟



نو بودن و تازگی برای همه آدم‌ها خوشایند است و پوشیدن لباس نو این حس را تقویت می‌کند، اما از آن جا که نمی‌دانید لباس‌های نو چه مسیری را طی کرده است و در مسیر تولید از چه مواد و رنگ‌های شیمیایی برای ساخت آن استفاده و توسط چه افرادی پرو شده است باید مراقب باشیم که با پوشیدن این لباس‌ها دچار بیماری نشویم.
حساسیت‌های پوستی
 راش پوستی نوعی درماتیت پوستی است که روزها بعد از تماس با ماده حساسیت زا وجود می‌آید و در این صورت نمی‌تواند دلیلی برای آن یافت، اما اگر در چند روز گذشته لباس نو به تن کرده و بعد از آن دچار حساسیت پوستی شده اید به دنبال علت آن در لباس تان باشید. پارچه‌های مصنوعی، مانند پلی استر و نایلون حاوی میزان بیشتری از رنگ هاست که می‌تواند دلیل حساسیت پوستی باشد بنابراین لباس نوی خود، به‌ویژه لباس‌های ورزشی را پیش

از پوشیدن بشوید. عرق کردن در لباس ورزشی باعث جذب سریع تر آن‌ها می‌شود. به عنوان مثال هنگام تمرین ورزشی دچار خراشیدگی و آسیب می‌شوید و بعد از آن لباس نو به تن می‌کنید، رنگ از لباس نوی شما به زخم نفوذ و ایجاد حساسیت می‌کند.
مواد شیمیایی سرطان زا
 باور تان می‌شود که مواد شیمیایی لباس‌های نو، سرطان زاست؟ راه حل پیشنهادی شست و شوی لباس‌ها می‌تواند میزان مواد شیمیایی موجود در آن‌ها را کاهش دهد. مواد ضد لک، ضد چروک، نرم کننده‌ها و تثبیت کننده‌های رنگ، گزینه‌هایی است که می‌توان در گروه مواد مضر قرار داد.
 توجه به شست و شوی لباس بچه ها باید بیشتر باشد، زیرا بچه‌ها نسبت به نوع و جنس لباس حساسیت بیشتری دارند و نمی‌دانیم که این لباس چه مدت در مغازه و ویترین مانده است و چه کسانی به آن دست زده اند.

حفظ سلامت کلیه ها
 بیماری های مزمن کلیوی دغدغه جدی سلامت در سراسر جهان هستند. این بیماری یک مشکل بلند مدت است که در آن کلیه‌ها به درستی کار نمی‌کنند و به‌مرور زمان منجر به نارسایی کلیوی می‌شود. برخی مواد خوراکی مفید که به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند عبارتند از:
لفل دلمه‌ای قرمز
 این سبزی قرمز رنگ بسیار برای سلامت بدن و کلیه‌ها مفید است چراکه حاوی منبع خوب ویتامین C، ویتامین A و ویتامین B6، اسیدفولیک، فیبر و لیکوپن، آنتی‌اکسیدان محافظ در مقابل برخی سرطان‌ها، است.

می‌توانید گردش خون در قسمت زانو‌ها را افزایش دهید و در عین حال، از التهاب آن کم کنید. با تفت دادن کمی پیاز و سیر در روغن خردل می‌توانید از فواید بیشتری هم برخوردار شوید. هم پیاز و هم سیر دارای ماده‌ای به نام آلیسین هستند که خاصیت ضد التهابی دارد.
۸- فلفل قرمز
 فلفل قرمز به این دلیل برای زانو درد مفید است که حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است. این ویتامین حیاتی به تولید کلاژن در بدن کمک می‌کند، ماده‌ای که به مفصل‌ها شکل می‌دهد و ماهیچه‌ها را به استخوان‌ها متصل می‌کند. ویتامین C با حفظ تاندون‌ها، غضروف و رباط‌هایی که مفصل‌های زانو را پوشانده اند، درد را کاهش می‌دهد و آن‌ها را در وضعیت مناسبی نگه می‌دارد. به جای استفاده از یک داروی مسکن، با خوردن مواد غذایی‌ای که ویتامین C زیادی دارند می‌توانید وضعیت زانوهای خود را بهبود بخشید.

التهابی که مسبب درد زانوهای شما است کمک کند، به ویژه اگر این درد به خاطر ورزش کردن بوده باشد. در مقابل، مصرف غلات تصفیه شده، التهاب را افزایش می‌دهد.
 مصرف نان سفید را کنار بگذارید و به جای آن سراغ محصولات بریود که هر سه جزء اساسی غلات اصلی یعنی سیوس، جوانه و درون دانه را در خود حفظ کرده اند. به همین دلیل، برنج قهوه‌ای، جو دوسر پرک شده، جو و نان‌های پخته شده با آرد غلات کامل، بهترین انتخاب در این زمینه به شمار می‌روند.
۷- روغن خردل
 خوردن روغن خردلی که با هیچ روغن دیگری ترکیب نشده باشد، بی‌خطر است. اما اگر این روغن با روغن نارگیل یا زیتون ترکیب شده باشد، فقط می‌تواند آن را روی زانوهای دردناک خود ماساژ دهید و باید از خوردن آن خودداری کنید.
۶- غلات کامل
 مصرف غلات کامل می‌تواند به کاهش

با این خوراکی ها زانو درد را ضربه فنی کنید



علاوه بر این، برخی تحقیقات نشان داده، علیرغم بالا بودن کالری آن، مصرف منظم گردو می‌تواند هوس خوردن تنقلات ناسالم را کم کند و بنابراین به کاهش وزن کمک کند. کاهش وزن یکی دیگر از راه‌های کم کردن فشار وارده به زانوهای دردناک به شمار می‌رود.
۶- غلات کامل
 مصرف غلات کامل می‌تواند به کاهش

ایپوروفن برابری می‌کند.
۳- سرکه سیب
 سرکه سیب فقط یک چاشنی خوشمزه برای سالاد نیست. شما می‌توانید درد زانوهای خود را هم با خوردن سرکه سیب و هم با استفاده از موضعی از آن تسکین دهید. خوردن سرکه سیب (روزانه ۲ قاشق غذاخوری) به از بین رفتن سموم درون زانو‌ها که مسبب التهاب آن‌ها هستند، کمک می‌کند.
 اگر سرکه سیب را با روغن زیتون ترکیب کنید و آن را یک روز در هفته روی زانوهای دردناک خود بمالید، همین تأثیر را خواهد داشت.
۴- زنجبیل
 زنجبیل را هم می‌توان به صورت خوراکی مصرف کرد هم به صورت موضعی روی پوست. هر دو روش مناسب هستند چون این ماده‌ی غذایی هم طعم و هم رایحه‌ی بسیار خوبی دارد. عنصر فعال موجود در زنجبیل، جینجرول نام دارد که یک ماده‌ی ضد التهاب قوی به شمار می‌رود.
 با رنده کردن زنجبیل می‌توانید این ماده‌ی غذایی پر خاصیت را به هر غذای شور

۱- هویج
 خوردن هویج برای تسکین زانو درد در حقیقت یکی از روش‌های درمانی طب سنتی به شمار می‌رود. هویج‌های نارنجی سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A، دو ماده ضد التهاب قوی هستند، ویژگی‌هایی که این ماده غذایی را برای تسکین درد زانو کارساز کرده است.
 برای اینکه بتوانید بیشترین بهره را از فواید هویج ببرید باید آن را به صورت پخته میل کنید، اما اگر از خوردن هویج پخته خوش تان نمی‌آید، خوردن خام آن‌ها هم ایرادی ندارد. برای کاهش زانو درد سعی کنید روزانه ۲ وعده هویج مصرف کنید.
۲- زردچوبه
 زردچوبه حاوی ماده‌ای به نام کورکومین است که در حقیقت قرن‌هاست از آن در طب گیاهی به خاطر خاصیت ضد التهابی اش استفاده می‌شود. مصرف زردچوبه در وهله‌ی اول می‌تواند ریسک ابتلا به دردهای مفصلی را کاهش دهد و علاوه بر این، از نظر توانایی تسکین درد تقریباً با

آجیل ها و دانه‌های خوراکی که برای دیابت مفیدند

غیر اشباع این آجیل به طور کلی سطح تری‌گلیسرید خون یا چربی خون بالا را کاهش می‌دهند. به این ترتیب به بیماران دیابتی برای مبارزه با عوارض بیماری کمک می‌کند.



بادام
 افزایش می‌دهند. افرادی که به طور منظم گردو مصرف می‌کنند، سطح متعادل یا طبیعی از قند خون دارند.



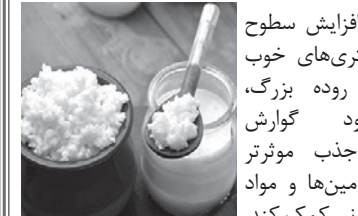
بادام هندی
 بادام هندی در مقایسه با آجیل‌های دیگر میزان چربی کمتری دارد. چربی موجود در بادام زمینی برای قلب بسیار مفید است و اسید اولئیک درون آن کلاً برای سلامتی بدن لازم است. چربی‌های



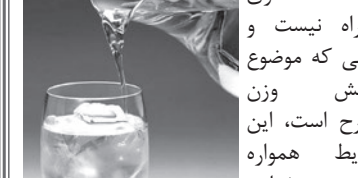
بادام
 این مغز منبع غنی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است. خوردن بادام در روز موجب می‌شود که سطح کلسترول خون در افراد مبتلا به دیابت پایین بیاید و در نتیجه میزان انسولین بدن تنظیم شود. بادام همچنین سطح قند خون را نیز تثبیت می‌کند. این افراد می‌توانند چندین بادام در صبح مصرف کنند و برای بعدازظهرشان نیز با بادام یک سوپ یا میان‌وعده ساده درست کنند.

گردو
 گردوها مملو از چربی‌های مونو و پلی‌سیدیم هستند که حساسیت انسولین را در بدن

نوشیدنی هایی برای کمک به کاهش وزن



جای بابونه
 فنجان چای بابونه گرم می‌تواند سطوح گلیسین در بدن را افزایش دهد. این انتقال دهنده عصبی به آرامش اعصاب کمک کرده و به عنوان یک آرام بخش عمل می‌کند. همچنین چای بابونه دمای بخش مرکزی بدن را افزایش می‌دهد. از این رو بدن برای کاهش دمای خود وارد عمل شده و این شرایط می‌تواند به خواب رفتن را تسهیل کند. افزون بر این، چای بابونه به کنترل بهتر قند خون و کاهش وزن کمک می‌کند.



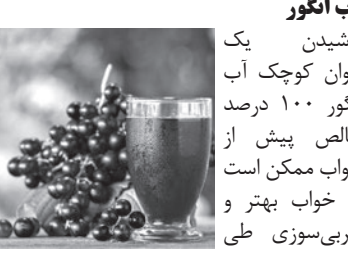
کفیر
 کفیر که از تخمیر شیر به دست می‌آید، یک نوشیدنی سرشار از پروبیوتیک است و می‌تواند



این مدت کمک کند.
جای بابونه
 فنجان چای بابونه گرم می‌تواند سطوح گلیسین در بدن را افزایش دهد. این انتقال دهنده عصبی به آرامش اعصاب کمک کرده و به عنوان یک آرام بخش عمل می‌کند. همچنین چای بابونه دمای بخش مرکزی بدن را افزایش می‌دهد. از این رو بدن برای کاهش دمای خود وارد عمل شده و این شرایط می‌تواند به خواب رفتن را تسهیل کند. افزون بر این، چای بابونه به کنترل بهتر قند خون و کاهش وزن کمک می‌کند.



شیر
 یک لیوان شیر (گرم یا ولرم) به لطف محتوای تریپتوفان و کلسیم خود می‌تواند به خواب بهتر و راحت‌تر کمک کند. خواب بیشتر و با کیفیت می‌تواند به معنای هوس‌های غذایی کمتر در روز بعد باشد. همچنین شیر حاوی پروتئین است که از رشد و تقویت عضلات پشتیبانی می‌کند.



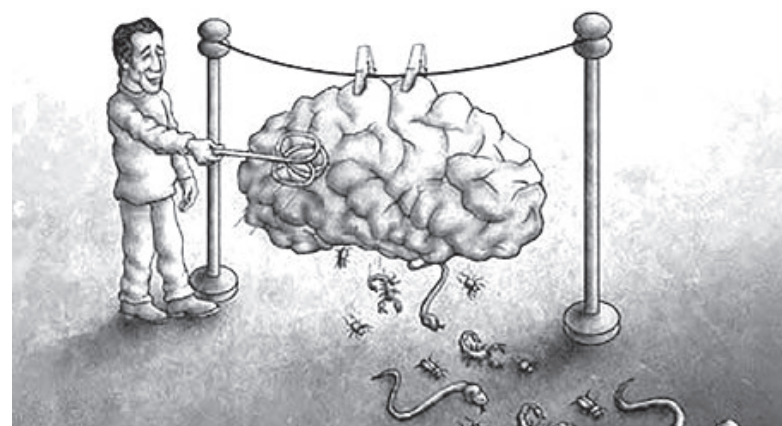
آب انگور
 نوشیدن یک لیوان کوچک آب انگور ۱۰۰ درصد خالص پیش از خواب ممکن است به خواب بهتر و چربی‌سوزی طی

دخیل «فراموش کار شدن» افراد

ما به چنین فردی می‌گوییم شما دقت نمی‌کنید و زمانی که کلید را در جایی می‌گذارید، فکرتان جای دیگری است و اصلاً اطلاعات مربوط به آن ثبت نشده که بخواهد ذخیره و بازیابی شود که آن نیز به دلیل گرفتاری‌های ذهنی زیاد است. دلیل دوم به خاطر هجوم اطلاعات زیاد است؛ چراکه ما روزانه در معرض اطلاعات زیادی قرار داریم و مغزمان گنجایش ثبت همه این اطلاعات را ندارد. برای نمونه مردم به صورت مستمر مطالب و اخبار مختلف را از طریق گوشی همراه خود دریافت می‌کنند و همین هجوم زیاد اطلاعات باعث می‌شود، ثبت آن در مغز دچار مشکل شود. دلیل سوم این است که متأسفانه افراد تمرینات تقویت حافظه را انجام نمی‌دهند، برای نمونه ما عادت کرده‌ایم که مطالب را به صورت کوتاه بخوانیم؛ در حالی که باید این اطلاعات به صورت کلی ثبت و ضبط شود. باید به کتاب خواندن و فعالیت‌هایی که نیاز به توجه مستمر دارد روی بیاییم، مانند حل کردن جدول و کتاب خواندن و توجه به این موضوعات باعث تقویت حافظه و عملکرد بهتر مغز می‌شود. موضوع دیگر توجه به سبک زندگی و نوع تغذیه است. وقتی ما ویتامین‌ها، میوه‌جات و سبزیجات مورد نیاز بدن را استفاده نکنیم، فعالیت‌های فیزیکی که حداقل باید در روز نیم ساعت به شکلی که تپش قلب ایجاد شود را نداریم یا در معرض سموم و آلودگی هوا قرار داریم، همه این موارد می‌تواند مشکلاتی برای ما ایجاد کند.

موضوع مهمی که این روزها وجود دارد این است که اکثر مردم فکر می‌کنند این نوع فراموشی با بیماری آلزایمر یکی است؛ البته این مشکل فراگیر است؛ در حالی که باید بگوییم این اصلاً نشانه بیماری آلزایمر نیست؛ چراکه هیچ بیمار آلزایمری نمی‌گوید که فراموشی دارم و نگران باشد که آلزایمر گرفته است.:: همین که ما احساس کنیم فراموشی داریم، نشانه این است که آلزایمر نداریم؛ بیماران آلزایمری هیچ وقت از فراموشی شکایت نمی‌کنند؛ چراکه مشخصه بیماران آلزایمری این است که از فراموشی‌شان آگاه نیستند. اگر این موضوع را به بیماران آلزایمری بگوییم آنها دلیل تراشی می‌کنند و می‌گویند ما دچار فراموشی نیستیم؛ البته موضوع مهم این است که باید دو واژه را از هم افتراق بدهیم؛ یکی واژه توجه و دیگری واژه حافظه است و آنچه که اکثر افراد از آن شکایت دارند «اختلال توجه» است. برای آنکه ما اطلاعاتی را در مغزمان ثبت کنیم به چند مرحله نیاز داریم؛ اول اینکه توجه داشته باشیم تا این اطلاعات وارد شود، ثبت شده و در نهایت ذخیره شود؛ بیشترین اختلالی که مردم از آن شکایت می‌کنند مربوط به اختلال توجه است که آن نیز به خاطر شرایط فعلی زندگی ماست که پر از دغدغه، چند مسؤلیتی و نگرانی‌های زیاد است. برای نمونه فردی می‌گوید نمی‌دانم کلید خانه‌ام را کجا گذاشتم و

راه‌هایی برای خانه تکانی مغز



می‌گردد. اسیدهای چرب نیز برای عملکرد مناسب مغز، ضروری هستند زیرا به محافظت از مغز و اکسیژن رسانی کمک میکنند. ماهی، میوه‌های مغزدار (گردو، فندق، پسته، ...) و دانه‌ها منابع خوبی برای این اسیدهای چرب هستند. **۴- مدیتیشن** مردم غالباً به اشتباه فکر میکنند که مدیتیشن فقط برای آرامش یافتن است. در حالی که پژوهش‌های گوناگونی نشان داده‌اند که مدیتیشن تأثیرات مهمی بر ذهن و بدن دارد. از جمله این تأثیرات می‌توان به کاهش استرس، بهبود حافظه، خواب بهتر و توجه و تمرکز بهتر اشاره کرد. یک مطالعه نشان داده است که مغز در خلال مدیتیشن قادر است انواع خاصی از اطلاعات را بهتر پردازش کند و این که رها کردن ذهن در خلال مدیتیشن یکی از بهترین شیوه‌های کاهش استرس و افزایش تمرکز است.

۱- خواب خوب و مناسب در شب خواب خوب شبانه نه تنها حس تازگی در شما به جای می‌گذارد بلکه داشتن خواب منظم برای سلامت مغز نیز بسیار اهمیت دارد. مطالعات نشان داده است که خواب خوب و منظم باعث تقویت حافظه می‌شود. در یک مطالعه حتی نشان داده شده است که خوابیدن پس از آن که چیز تازه‌ای یاد گرفته باشید، به تغییرات واقعی در مغز و یادسپاری بهتر می‌انجامد. آیا مایلید مزایای مهم دیگری از خواب را بدانید؟ پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کسانی که خواب خوبی ندارند کمتر می‌توانند با استرس مقابله کنند و کم‌خوابی مزمن حتی می‌تواند باعث چاقی شود. در مطالعه دیگری نشان داده شده است که کم‌خوابی می‌تواند باعث آسیب‌های ماندگار مغزی و از بین بردن سلول‌ها در نواحی مهم مغز گردد. بنابراین اگر میخواهید مغزتان را شاداب و تر و تازه کنید، با خواب و استراحت خوب شبانه آغاز کنید.

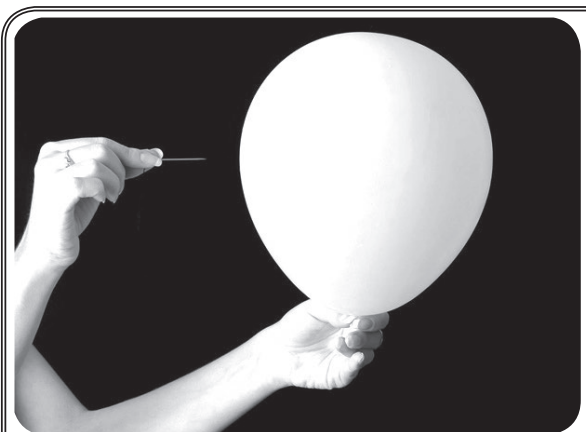
۲- ورزش همه میدانیم که ورزش مزایای گسترده‌ای دارد اما پژوهش‌ها به نفع فرآیندهای نشان می‌دهند که تناسب اندام فیزیکی، نقشی

اساسی برای سلامت حال و آینده مغز دارد. یک مطالعه جدید نشان داده است که تناسب اندام در سن ۲۵ سالگی با توانایی‌های شناختی بهتر در میان سالی ارتباط دارد. مطالعه دیگری آشکار ساخته است که افرادی که در میان سالی تناسب اندام ضعیفی داشته‌اند، نسبت به کسانی که در ۴۰ سالگی دارای تناسب اندام بوده‌اند، مقدار بیشتری از حافظه خود را در کهنسالی از دست داده‌اند. ورزش با شکل‌گیری سلول‌های تازه در مغز نیز ارتباط دارد. در آزمایشگاه، خرگوش‌هایی که تمرین داشتند نه تنها سلول‌های تازه‌ای در مغزشان رشد کرد بلکه نسبت به خرگوش‌هایی بی‌تحرك باهوش‌تر هم بودند. مطالعات دیگری نیز نشان داده است که ورزش افراد را باهوش‌تر می‌کند. افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند نتایج بهتری در آزمون‌های ذهنی به دست می‌آورند، حافظه بهتری دارند و دارای تمرکز بیشتری می‌باشند.

۳- تغذیه مناسب رژیم غذایی سالم، علاوه بر تناسب اندام، به داشتن ذهن سالم نیز کمک میکند. بعضی کمپوهای غذایی، مانند کمپود ویتامین ب ۱۲، باعث به هم ریختگی ذهنی و مشکلات حافظه

رژیم غذایی سالم، علاوه بر تناسب اندام، به داشتن ذهن سالم نیز کمک میکند. بعضی کمپوهای غذایی، مانند کمپود ویتامین ب ۱۲، باعث به هم ریختگی ذهنی و مشکلات حافظه

رژیم غذایی سالم، علاوه بر تناسب اندام، به داشتن ذهن سالم نیز کمک میکند. بعضی کمپوهای غذایی، مانند کمپود ویتامین ب ۱۲، باعث به هم ریختگی ذهنی و مشکلات حافظه



زودرنجی و علل آن چرا بعضی‌ها زود دلگیر می‌شوند؟

زودرنجی معمولاً می‌تواند برآمده از دو علت باشد:

۱. افسردگی،
۲. تربیت‌های ناصحیح خانوادگی.

اگر علائمی از افسردگی در فرد وجود دارد باید حتماً اقدامات درمانی انجام شود تا این زودرنجی هم تخفیف پیدا کند. در صورتی که به دور از هرگونه علامت افسردگی یا اضطراب زودرنجی به عنوان یک مشخصه در فرد وجود دارد باید روش‌های رفتاری را تمرین نمود تا این خصوصیت تعدیل شود.

یکی از علل اصلی زودرنجی، پرتوقع بودن است. فرد زودرنج در واقع انتظار و توقع بالایی از دیگران دارد و چون دیگران نمی‌توانند همیشه این انتظار او را برآورده سازند موجب خشم و دلخوری او می‌شود. در وهله اول باید نگاه خود را به مسائل و به افراد و اطرافیان خود تغییر دهید. باید بدانید که دیگران مختارند طبق عادات، رسوم، آداب، ارزش‌ها و نظرات خود رفتار کنند و این شما باید که باید افراد را با خصوصیات شخصی‌شان بپذیرید و در عین پذیرش با آن‌ها معاشرت کنید. یاد بگیرید انتظارات و خواسته‌های خود را به دیگران بگویید. تا آن‌ها اطلاعاتی از نیاز شما نداشته باشند نمی‌توانند آن را پاسخگو باشند از قضاوت ناصحیح بپرهیزید.

همان‌طور که برخی از خصوصیات شما دیگران را آزار می‌دهد و یا موردپسند آن‌ها نیست. پذیرش به معنای این است که با مسائل مرتبط با آن‌ها کنار بیایید و این مسائل را به عنوان مشکل درون خود تلقی نکنید. همسران را همان‌طور که هست قبول کنید و بیش از این از او انتظار نداشته باشید. این‌طوری خود شما هم آرامش بیشتری را دریافت خواهید کرد و مدام به دلیل مسائلی که باب میلان نیست تنش نخواهید داشت. فرض کنید شما فرزندان را مطابق سن کودک‌اش می‌پذیرید. به این معنا می‌دانید توان و ظرفیت او در همین حد است و نمی‌توان انتظار دیگری از او داشت. دلیل دیگر زودرنجی این است که عادت ندارید دلخوری خود را به دیگران بیان کنید و مستمراً مسائل را درون‌ریزی می‌کنید. این عادت غلط ظرفیت و گنجایش شما را به مرور کم می‌کند و احساس ناتوانی به شما می‌دهد و باعث می‌شود تا در اثر این ظرفیت تکمیل شده هر آن، لبریز شوید. یاد بگیرید انتظارات و خواسته‌های خود را به دیگران بگویید. تا آن‌ها اطلاعاتی از نیاز شما نداشته باشند نمی‌توانند آن را پاسخگو باشند از قضاوت ناصحیح بپرهیزید.

خیلی اوقات ما آدم‌ها عادت کرده‌ایم در مورد مسائل خیلی راحت تصمیم‌گیری کنیم و به بدترین شکل ممکن آن‌ها را تعبیر کنیم. احساس ما برگرفته از نوع تعبیری است که از مسائل داریم. گاهی آن چیزی که احساس انسان‌ها می‌گوید با حقیقت متفاوت است. با خود شرط کنید که هیچ‌گاه و در هیچ شرایطی بعد از یک گفت‌وگویی که به جرم بحث کشیده می‌شود، دیگر به آن فکر نکنید. رفتارتان را کنترل کنید اما با بیان ساده و صمیمانه دیگران را از وضعیت روانی خود مطلع کنید؛ مثلاً به طرف مقابلتان بگویید که این رفتار یا حرفش، شما را ناراحت کرده است. به هنگام بروز ناراحتی و دلگیری، به سرعت حالات خود را تغییر دهید؛ مثلاً اگر ایستاده‌اید، بنشینید و اگر نشسته‌اید، دراز بکشید و صورت خود را با آب

همه چیز را با دیگری قسمت می‌کنید

مردی برای خود خانه‌ای بزرگ و زیبا خرید که حیاطی بزرگ با درختان میوه داشت. در همسایگی او خانه‌ای قدیمی بود که صاحبی حسود داشت که همیشه سعی می‌کرد اوقات او را تلخ کند و با گذاشتن زباله کنار خانه‌اش و ریختن آشغال آزارش می‌داد. یک روز صبح خوشحال از خواب برخاست و همین که به ایوان رفت دید یک سطل پر از زباله در ایوان است. سطل را تمیز کرد، برق انداخت و آن را از میوه‌های تازه و رسیده حیاط خود پر کرد تا برای همسایه ببرد. وقتی همسایه صدای در زدن او را شنید خوشحال شد و پیش خود فکر کرد این بار دیگر برای دعوا آمده است. وقتی در را باز کرد مرد به او گفت: هر کس آن چیزی را با دیگری قسمت می‌کند که از آن بیشتر دارد

واقعیت‌هایی درباره خواب دیدن

همه خواب می‌بینند

همه ما خواب می‌بینیم، حتی کسانی که ادعا می‌کنند که خواب نمی‌بینند هم خواب می‌بینند. در واقع، پژوهشگران دریافته‌اند که افراد معمولاً هر شب چند بار خواب می‌بینند که هر کدام بین ۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. بنابراین، در یک طول عمر معمولی، افراد به طور میانگین شش سال را صرف خواب دیدن می‌کنند!

شما می‌توانید خوابهایتان را کنترل کنید

فواب روشن فوابی است که شما با وجودی که هنوز در حال فواب هستید اما از این که دارید فواب می‌بینید آگاهی دارید. در خلال این نوع فواب، شما می‌توانید غالباً محتوای فوابتان را کنترل یا هدایت کنید. تقریباً نیمی از مردم می‌توانند به یاد آورند که مذاقن یکبار چنین فوابی را تجربه کرده‌اند و برخی افراد به دفعات چنین تجربه‌ای را داشته‌اند.

هیچانات منفی در خواب متداول تر است

بسیاری از هیجانات از جمله شادی، لذت و ترس در فواب‌ها وجود دارد. متداول ترین هیجانی که در فواب‌ها وجود داشته اضطراب و به طور کلی هیجانات منفی بسیار بیشتر از هیجانات مثبت است.

خواب زن‌ها و مردها متفاوت است

مردها بیشتر از زن‌ها فواب‌های پرشگفتی می‌بینند. زن‌ها فواب‌های طولانی‌تر و با شفافیت‌ها و اشفاص بیشتر می‌بینند. در ارتباط با شفافیت‌هایی که نوعاً در فواب‌ها ظاهر می‌شوند.

اغلب خواب‌ها فراموش می‌شوند

۹۵ درصد فواب‌ها، کوتاه‌زمانی پس از بیدار شدن، فراموش می‌شوند. تغییراتی که در مغز در خلال فواب‌بیدن اتفاق می‌افتد از پردازش و ذخیره سازی اطلاعات که برای شکل دادن حافظه مورد نیاز است، پشتیبانی نمی‌کند.

همه خواب‌ها رنگی نیستند

با وجودی که در حدود ۸۰ درصد فواب‌ها رنگی هستند اما درصد کمی از افراد ادعا می‌کنند که فقط فواب‌های سیاه و سفید می‌بینند. در مطالعه‌ای افراد برای طیف رنگی فواب‌هایشان معمولاً رنگ ملایم (انتخاب می‌کردند).

بسیاری از خواب‌ها عمومیت دارند

با وجودی که فواب‌ها غالباً به شدت تحت تأثیر تجربیات فردی ما هستند اما پژوهشگران دریافته‌اند که برخی موضوعات در بین فرهنگ‌های مختلف، بسیار مشترکند. برای مثال، آدم‌ها در سراسر دنیا غالباً فواب‌هایی درباره تمت تعقیب بودن، مورد ممله قرار گرفتن و یا پرت شدن می‌بینند. فواب‌های مشترک دیگر شامل رویدادهای مدرسه، احساس بی‌زنگی و بی‌مرکتی، دیر رسیدن، پرواز و عریان بودن در بین جمع می‌باشد.

در هنگام خواب دیدن، عضلاتان فلج هستند

مشفمه فواب REM، مرحله‌ای که فواب دیدن در خلال آن اتفاق می‌افتد، فلج عضلانی است. این پدیده، فقدان کشیدگی طبیعی عضلانی در فواب نام دارد و شما را از حرکت و نقش بازی کردن در فواب‌ها یکتا به هنگام فواب‌بیدن باز می‌دارد. اساساً به دلیل آن که نورون‌های حرکتی تمریک نمی‌شوند، بدن شما حرکت نمی‌کند. در برخی موارد، این فلج عضلانی حتی تا ۱۰ دقیقه پس از بیدار شدن نیز ادامه می‌یابد.

