



معرفی حجت الاسلام رضائی به عنوان مدیر حوزه علمیه لارستان



انتشار نامه مهم مرد پست پرده موسیقی ایران خطاب به امام خامنه‌ای



تصویب احداث هشت زمین چمن مصنوعی در لارستان



اجرای عملیات زیرسازی، اصلاح و آسفالت کوچه شهید یزدی

برگزاری جشن میلاد پیامبر (ص) و امام صادق (ع) در لارستان

برگزاری مراسم هفته وحدت در جای جای منطقه لارستان بزرگ



پروژه تسهیلات به متقاضیان تولید گیاهان دارویی



درخشش «کیک بوکس» کارهای لارستانی در مسابقات استان فارس



واردات ۶۰۰ هزار تلفن همراه مازاد، به کشور



چگونگی شکل گیری روستای جدید بریز



روایت رهبر انقلاب از نامگذاری هفته وحدت

حجتی: تکمیل مجتمع علیشیری در اولویت اداره کل ارشاد فارس قرار دارد



سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، گفت: موضوع تجهیز و تکمیل مجتمع فرهنگی قرآنی علیشیری در اولویت اداره کل ارشاد فارس قرار دارد. به گزارش میلاد لارستان، در پی انتشار نامه ای از طرف هنرمندان و مددغه آن ها در باب مجتمع شهید غلامحسین علیشیری که چرا پس از گذشت یک سال از ساخت ساختمان، هنوز این مجتمع به بهره برداری و استفاده نرسیده است، یک نشست خبری از سوی مجید حجتی سرپرست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان برگزار و نکاتی در این زمینه مطرح کرد.

از محل تجهیز مراکز جهت خرید صندلی و سیستم صوتی هزینه شده است. وی با بیان اینکه برای راه اندازی این مجتمع نیازمند خرید اسپلیت‌های ساختمانی، کپیج و رادیاتور هستیم، تصریح کرد: در سال جاری نیز اداره کل ارشاد فارس طی مکاتباتی که داشته است؛ خواستار تأمین اعتبار جهت تکمیل تجهیزات شد و مورد موافقت اولیه قرار گرفته است و به محض ابلاغ اعتبار تخصیص این موارد نیز تکمیل و مجتمع آماده راه اندازی خواهد شد. حجتی با اشاره به اینکه چند بار پیگیری شده ام که آیا می توانیم در باب افتتاح رسمی این مجتمع، تاریخی را مشخص کنیم، اما همکاران در اداره کل ارشاد فارس با توجه به اینکه نیازمند بودجه برای اتمام کار هستیم، مخالف این کار بوده اند، اضافه کرد: به واسطه مشکلاتی که در زمینه تخصیص بودجه وجود دارد، نمی توان تاریخ دقیقی برای زمان افتتاح مشخص کرد. وی در پایان تأکید کرد: موضوع تجهیز و تکمیل این پروژه در اولویت کاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس قرار دارد. **خبرنگار: طاهری**

ادامه با توجه به گرانی های مصالح ساختمانی و بالا رفتن هزینه ها مبلغ فوق به یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان افزایش یافته است که طبق تعهدات در توافق نامه، خیر می توانستیم این هزینه های افزایش یافته را پرداخت نکنیم و بر عهده اداره کل ارشاد اسلامی بوده، اما این بزرگوار هزینه های احداث را متقبل شده که قدران ایشان هستیم. وی با بیان اینکه هنوز کارهای تجهیز و تکمیل این مجتمع فرهنگی باقیمانده و بنابراین افتتاح رسمی صورت نگرفته است، تصریح کرد: شاید همین موضوع باعث سوء تفاهم در بین هنرمندان شده است. این مسئول با اشاره به اینکه اداره کل ارشاد فارس معتقد است که باید هنرمندان در جریان اقدامات اداره کل قرار بگیرند، تأکید کرد: تنوع افکار عمومی در زمینه برنامه تجهیز و تکمیل مجتمع شهید غلامحسین علیشیری در اولویت های کاری ما است و به محض تأمین بودجه این کار انجام خواهد گرفت. حجتی، با برشمردن تعهدات اداره کل ارشاد اسلامی فارس براساس توافق نامه انجام شده، یادآور شد: اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس براساس این توافق نامه می بایست، پس از تکمیل مراحل ساختمانی توسط

جناب آقای حسنی ، معاونت محترم استاندار و فرمانداری ویژه لارستان
جناب آقای مهندس باقری فرد، مدیر کل محترم راه و شهرسازی لارستان
جناب آقای مهندس مهربانی، معاونت محترم اداره کل راه و شهرسازی لارستان
بدینوسیله مراتب سپاس و قدردانی خود را از تلاش و زحمات ارزشمند و صادقانه شما بزرگواران در خصوص ابلاغ طرح هادی شهر لطیفی اعلام نمودم.
از درگاه ایزد منان دوام، عزت و سلامتی برایتان آرزومندیم.
شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر لطیفی

چرا پرواز لار - مسقط هرگز عملی نشد؟!

شاغل در کشورهای حوزه خلیج فارس به کشور عمان، می تواند تسهیل کننده مرادفات اجتماعی و اقتصادی باشد. بنا بر گزارش های میدانی، متأسفانه به جهت عدم وجود پرواز مستقیم از لارستان به کشور عمان، روزانه جمع زیادی از مردم جنوب فارس بالاجبار می بایست فاصله ۴۰۰ کیلومتری تا شیراز را طی کنند.

در حال حاضر روزانه چند پرواز از فرودگاه شیراز به مقصد مسقط برقرار است که به جرات می توان گفت جمع زیادی از مسافران آن از خطه لارستان هستند. شاید یکی از دلایل عدم برقراری این پرواز را کمبود ناوگان هوایی شرکت های داخلی عنوان شود که در پاسخ مردم را برطرف سازد. لار-مسقط و بالعکس می تواند نیازهای مهاجرت جمع زیادی از لارستانی های خارجی را به فرودگاه لارستان باز کرد.

۳ ماه می گذرد اما این هواپیما هنوز در فرودگاه لار به زمین ننشسته است. بنا بر آنچه امین الله صولتی در اخبار آن روزها گفته بود، با توجه به نیاز و ظرفیت منطقه جنوب کشور و در راستای خدمت رسانی به مردم، برقراری پرواز لار-مسقط و بالعکس می تواند نیازهای مردم را برطرف سازد. پرواز «مسقط لار» مسقط به دلیل مهاجرت جمع زیادی از لارستانی های خارجی را به فرودگاه لارستان باز کرد.

میلاد پیامبر رحمت و رأفت، حضرت محمد (ص) و پرچم دار
شاهراه ولایت علوی، حضرت امام جعفر صادق (ع) گرامی باد.

برگزاری جشن هفته وحدت در «عمادشهر»



و وحدت است، اما وحدت باید صرفاً محدود به کلام، صحبت و توصیه نباشد، کما اینکه حتی عبادات ما وقتی که جنبه عملی به خود بگیرد و در رفتار، اعمال و فعالیت‌های ما تأثیرگذار شود از ارزش و اهمیت بالایی برخوردار است، وحدت هم همین طور است چرا که وقتی در تمام موضوعات و فعالیت اجتماعی انسجام و هماهنگی باشد خوب و قابل تحسین و تقدیر است. که البته امروزه در شهرستان و بخصوص بخش صحرائی باغ چنین وضعیتی را داریم. فرماندار ویژه لارستان، اضافه کرد: هنر ما این است که ایده‌ها و کلام تأکیدی بر وحدت را در عمل به منصف ظهور و بروز برسانیم و ضمن آشنایی به سیره و سنت پیامبر گرامی (ص) که یکی از الگوهای رفتاری آن بزرگوار تأکید بر برادری، محبت و وحدت مسلمین بود، این سنت

جشن میلاد پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد(ص) و آغاز هفته وحدت با حضور جلیل حسینی معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان؛ بیت حضرت آیت الله العظمی آیت اللهی؛ سید احمد قتالی امام جمعه عمادشهر؛ احمد علمدار بخشدار صحرائی باغ؛ مسئولان شهرستان لارستان و بخش بیرم در محل مدرسه دینی سلمان فارسی عماد شهر برگزار شد. در این مراسم جلیل حسینی، تبریک میلاد پیامبر اکرم (ص)

توزیع سیمان رایگان در مناطق سیل‌زده گراش



۸۴ تن سیمان رایگان بین خسارت دیدگان سیل در گراش توزیع می‌شود. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، رئیس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گراش، گفت: ۸۴ تن سیمان رایگان در قالب ۱۶۷۰ کیسه هدیه دفتر مقام معظم رهبری در این شهرستان توزیع می‌شود. بیژن جمشیدی، افزود: این مرحله نخست توزیع سیمان رایگان به مناطق سیل‌زده گراش در فروردین ماه ۹۸ است و با توزیع این سیمان‌ها نوسازی و بازسازی واحدهای مسکونی تسریع پیدا کند در این مرحله ۸۴ تن سیمان به شهرستان گراش اختصاص یافته است.

بازدید مسئولان لارستان از روند افزایش ضریب ایمنی انبار نفت شهید بیمون نژاد



معاون عمرانی فرمانداری ویژه لارستان و رئیس شورای اسلامی شهر لار از پروژه‌های در دست‌آورد در انبار نفت شهید بیمون نژاد لار بازدید کردند. به گزارش میلاد لارستان، دلاور معاون عمرانی فرمانداری ویژه لارستان و میرپور رئیس شورای اسلامی شهر لار ضمن حضور در انبار نفت شهید بیمون نژاد لارستان از نزدیک در جریان نحوه اجرای پروژه‌های نصب تجهیزات مترینگ بارگیری فرآورده‌های نفتی، نصب تجهیزات الکترونیکی مانیتورینگ مخازن، بتن‌ریزی محوطه انبار، لایروبی مخازن سقف شناور و نصب ادوات اطفاء حریق قرار گرفتند. در این بازدید حسینیان، رئیس شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ناحیه لارستان و تقوی، رئیس انبار نفت شهید جلال بیمون نژاد روند تصویب خواهی، طراحی مهندسی و اجرا هر یک از پروژه‌های در دست اقدام

اجرای عملیات زیرسازی، اصلاح و آسفالت کوچه شهید یزدی



وی گفت: یکی از این مسیرها که به طور کامل زیرسازی، اصلاح و آسفالت شده، کوچه شهید یزدی واقع در شهر قدیم لار است که عملیات اجرایی آن از چندین پیش آغاز و اکنون به پایان رسیده است. این پروژه که شامل اجرای آبراه، حفر چاه، آسفالت برداری، زیرسازی و آسفالت بوده، با اعتباری بالغ بر ۴۰۰ میلیون تومان اجرا شده است.

تصویب احداث هشت زمین چمن مصنوعی در لارستان



در دیدار نماینده مردم شهرستان لارستان، خنج، گراش و اوز با مدیرکل ورزش و جوانان فارس با احداث هشت زمین چمن مصنوعی موافقت شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی اداره ورزش و جوانان لارستان، رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی و نماینده مردم لارستان، خنج، گراش و اوز با مدیرکل ورزش و جوانان فارس دیدار و گفت و گو کرد. در این نشست، جعفرپور پیگیر احداث ۸ زمین چمن مصنوعی در بخش‌ها و روستا

اوز، میزبان مسابقات سوپرلیگ فوتسال بانوان

مسابقات سوپرلیگ فوتسال بانوان استان فارس به میزبانی اوز در حال برگزاری است. به گزارش میلاد لارستان به نقل از امروز، با شرکت هفت تیم نصرآوز، کاروتک شیراز، هیات فوتبال کازرون، سایپا دیزل توکلی، ستارگان پردیس، پرسپولیس مرودشت و ادمون شیراز، چرخ مسابقات سوپرلیگ فوتسال بانوان استان فارس به میزبانی اوز به گردش درآید. تیم‌های بانوان حاضر در این مسابقات به مدت ۴ روز در سالن ورزشی میراحمدی با نظارت کمیته برگزاری مسابقات فوتسال استان از ۲۰ آبان ماه تا ۲۳ آبان ماه بصورت دوره‌ای با هم به رقابت خواهند پرداخت.

درخشش «کیک بوکس» کارهای لارستانی در مسابقات استان فارس

کیک بوکس کارهای لارستانی در مسابقات گزینش منتخبین استان فارس خوش درخشیدند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی هیات ورزش‌های رزمی لارستان، مسابقات بین‌سیکی کیک بوکسینگ انتخابی تیم استان فارس به میزبانی شیراز در سالن پایگاه قهرمانی هیات ورزش‌های رزمی استان فارس با حضور ۲۰۰ ورزشکار از شیراز، لارستان، مرودشت، فیروز آباد، کازرون، داراب، نور آباد، ارستان، استهبان، فسا و نی ریز برگزار شد.

خبرنگار یزدانی



وی گفت: کمک به فرآوری محصولات و راه‌اندازی صنایع تبدیلی هم از دیگر برنامه‌های سازمان جهاد کشاورزی فارس پس از توسعه کشت گیاهان دارویی در فارس است. در حال حاضر حدود ۱۴ هزار هکتار از زمین‌های کشاورزی فارس به زیر کشت گیاهان دارویی رفته است و سالانه حدود ۲۶ هزار تن انواع گیاهان دارویی از آن‌ها برداشت می‌شود.

پرداخت تسهیلات به متقاضیان تولید گیاهان دارویی



متقاضیان تولید گیاهان دارویی از تسهیلات کم بهره سازمان جهاد کشاورزی فارس بهره‌مند می‌شوند. به گزارش میلاد لارستان، مدیر امور سرمایه‌گذاری سازمان جهاد کشاورزی استان فارس در گفتگو با خبرنگار صدا و سیما، گفت: کارمزد این تسهیلات که بدون هیچ گونه سقف و محدودیتی به متقاضیان پرداخت می‌شود در مناطق کم برخوردار ۷ درصد و در سایر مناطق ۱۰ درصد است.

تخصیص اعتبار ۲۰ میلیارد ریالی برای مبارزه با ملخ‌ها

با توجه به احتمال حمله مجدد ملخ‌ها به مزارع فارس، ۲۰ میلیارد ریال اعتبار برای مقابله با این آفت تخصیص یافت. به گزارش میلاد لارستان، مدیرحفظ نباتات جهاد کشاورزی فارس در گفتگو با خبرنگار صدا و سیما، گفت: با توجه به احتمال حمله مجدد ملخ‌ها به مزارع فارس و ضرورت برنامه ریزی و مقابله با آن، تمهیدات لازم اندیشیده و ۲۰ میلیارد ریال اعتبار از سوی مدیریت بحران استانداری فارس تخصیص یافته است. دبیری افزود: براساس گزارشات دریافتی از فائو و هندسارهای صادره با توجه به شرایط اقلیمی مطلوب برای تکثیر ملخ‌های صحرائی در کشورهای پاکستان، هند و عربستان مجدداً در سه ماه آخر سال، سطح وسیعی از مناطق جنوب، جنوب غربی و شرقی کشور با هجوم

برگزاری همایش یک عاشقانه آرام در لار



به گزارش میلاد لارستان به نقل از روابط عمومی بسیج دانشجویی لارستان، همایش «یک عاشقانه آرام» با حضور پرشور دانشجویان و مسئولین دانشگاه‌های لار و شهرستان‌های مجاور، با محوریت ازدواج و زندگی موفق در سالن فرهیختگان دانشگاه آزاد اسلامی و به همت بسیج دانشجویی حوزه شهید مفتح لارستان و با حمایت مؤسسه رویش ترم مهر برگزار شد. در این گردهمایی، «حجت

برگزاری نمایشگاه سلامت در دانشگاه آزاد اسلامی لارستان



به منظور نهادینه شدن فرهنگ ورزش و تحرک در زندگی دانشجویان و دانشجویان، نمایشگاهی به همت حوزه فرهنگی و پژوهشی آموزشکده سما وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی لارستان برپا شد. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرنگار خبرگزاری آنا، مهدی زارع ضمن بازدید از نمایشگاه سلامت در جمع شرکت‌کنندگان و برگزارکنندگان این نمایشگاه گفت: انجام فعالیت‌های فوق برنامه و اجرای مراسمات مذهبی، ورزشی و فرهنگی می‌تواند در تقویت روحیه جوانان و ایجاد حس اعتماد به نفس در بین دانشجویان، بسیار موثر باشد. این نمایشگاه و برگزاری کنندگان رشته تربیت بدنی و بهداشت مدارس این دانشکده اظهار کرد:

دریافت رایگان جزئیات صورت حساب تلفن ثابت

مشتریان تلفن ثابت می‌توانند جزئیات صورت حساب تلفن ثابت خود را رایگان دریافت کنند. به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما، مرکز فارس، مدیر مخابرات منطقه فارس گفت: با توجه به اینکه ارسال جزئیات صورت حساب از طریق پیامک به دلیل مشکلات مربوط به احراز هویت مقدور نیست، مشتریان تلفن ثابت در استان می‌توانند برای دریافت جزئیات صورت حساب تلفن ثابت خود به پورتال شرکت مخابرات ایران به نشانی <http://fars.tci.ir> مراجعه و در قسمت «مخابرات من» ثبت نام کنند و یا با سامانه رایگان ۲۰۰۰ تماس بگیرند. ازبیدی با اشاره به یک ماهه شدن صورت حساب تلفن ثابت در سراسر کشور و همچنین استان فارس، افزود: در حال حاضر صورت حساب تلفن ثابت به صورت یک ماهه صادر می‌شود و آخرین مهلت پرداخت صورت حساب، بیستم ماه بعد است. وی ادامه داد: از مشتریان تقاضا داریم با پرداخت به موقع صورتحساب خود، مانع بروز مشکلات و موانع موجود شوند و مخابرات منطقه فارس را در اجرای طرح‌های توسعه تلفن ثابت یاری کنند.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه آگهی و عملیات تحدید حدود ششدانگ یک باب ساختمان تحت پلاک ۱۰۵۷/۲۶ واقع در قطعه ۴ بخش ۱۸ اوز ملکی مؤسسه احیای امیرالمومنین (حسینی) اوز به علت عدم حضور متقاضی ملک باید تجدید شود و برحسب درخواست تقاضای مالک که درخواست انتشار آگهی تحدید حدود اختصاصی نموده وقت تحدید حدود مورخه ۹۸/۰۹/۱۶ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه مجاورین طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند و خواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی باستاناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نماید. ضمناً معترض از تاریخ تسلیم اعتراض بداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر این صورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۸/۸/۲۳ شمسعلی اسکندری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لارستان ۵۵۵/الف

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۹۱۴/۲۳۸

آقای حسن زرگری با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۴۲ بیرم تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک قطعه زمین تحت پلاک ۹۱۴/۲۳۸ واقع در قطعه ۶ بخش ۲۵ فارس بیرم به شماره چاپی ۱۱۲۰۲۸ ب ۹۵ که به شماره دفتر الکترونیکی ۰۳۴۱-۳۷۰۰۰۳۱-۱۳۹۶۲ نام وی ثبت، صادر و تسلیم گردیده و به علت سهل‌انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله، تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۰۸/۲۳ علی رنجبر - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بیرم ۵۵۱/الف

روایت رهبر انقلاب از نامگذاری هفته وحدت



شاید جالب باشد که بدانیم ایده نامگذاری هفته‌ای به نام «وحدت»، مربوط به دوران پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران نیست. این نامگذاری پیش از انقلاب نیز در سیستان و بلوچستان اجرا شده است؛ زمانی که حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در ایرانشهر روزگار تبعید خود را سپری می‌کردند. روایت این نامگذاری را از سخنان رهبر انقلاب اسلامی بخوانیم:

شکل‌گیری اولین هفته وحدت در دوران تبعید

یکی از ابزارهای همیشه مورد استفاده دشمنان ملت‌های مسلمان برای اختلاف، مسئله اختلافات مذهبی، شیعه و سنی و از این قبیل بوده است. دعوا درست کنند، اختلاف ایجاد کنند، برادران را به جان هم بیندازند، اختلافات را بزرگ کنند، برجسته کنند، موارد اشتراک و اتحاد را ضعیف کنند، کمرنگ کنند، یک چیز کوچک را بزرگ کنند، برجسته کنند؛ این همه نقاط اشتراک را که بین برادران سنی و شیعه هست، کوچک کنند، ضعیف کنند؛ این کاری است که دائم انجام گرفته است، الان هم دارد انجام می‌گیرد.

جمهوری اسلامی از اولین روز در مقابل این توطئه ایستاده است؛ علت هم این است که ما ملاحظه‌ای کسی را نمی‌کنیم؛ این عقیده ما است. قبل از اینکه نظام اسلامی تشکیل شود، برادران ما، بزرگان نهضت، بزرگان مبارزه انقلابی در آن روز - که هنوز خبری از حکومت اسلامی و جمهوری اسلامی

فکر وحدت اسلامی یک فکر زودگذر نیست فکر وحدت اسلامی یک فکر زودگذر تازه‌پا نیست، بلکه از اعماق دل ما می‌جوشد. سنی برای خود سنی است، شیعه هم برای خود شیعه است، هر کدام عقاید و مناسکی دارند و هیچکدام دیگری را مجبور نمی‌کند که مثل من وضو بگیر یا اعمال دیگر را مثل من انجام بده. حقیقت این است که هر دو به خدای واحد، قبیله‌ی واحد، پیامبر واحد، اهداف و ارزش‌های واحد و به اسلام واحد معتقدند. چرا اینها را فراموش کنیم؟! من در همان روزهایی که تبعید بودم - پیام دادم، مولوی قمرالدینی اینجا است - پیام دادم، خودم به مسجد ایشان رفتم و گفتم بیایید این یک هفته میان ۱۷ ربیع - که ما شیعه‌ها هفده ربیع را روز ولادت پیغمبر می‌دانیم و جشن می‌گیریم - و ۱۲ ربیع را - که شما سنی‌ها روز ولادت پیامبر می‌دانید - جشن بگیرید. ما بگیریم، شما هم بگیرید. ایشان هم قبول کرد. اتفاقاً در همان روزهای اول و دوم در ایرانشهر سیل آمد و بساط همه چیز را بهم زد و ما در کار آمداد مردم افتادیم و نتوانستیم کاری انجام دهیم. به این چیزها توجه داشته باشید. خوب؛ طبیعی است که هر کسی برای عقاید خود احترام و ارزش قائل است. اما اگر زید به عقیده خود احترام می‌گذارد، مگر مستلزم این است که به عقیده عمرو اهانت کند؟! یا اگر عمرو به عقیده خود احترام می‌گذارد، مگر مستلزم این است که به زید اهانت کند؟! چرا؟! دشمن همین را می‌خواهد و این آتش عجیبی است اگر مشتعل شود.

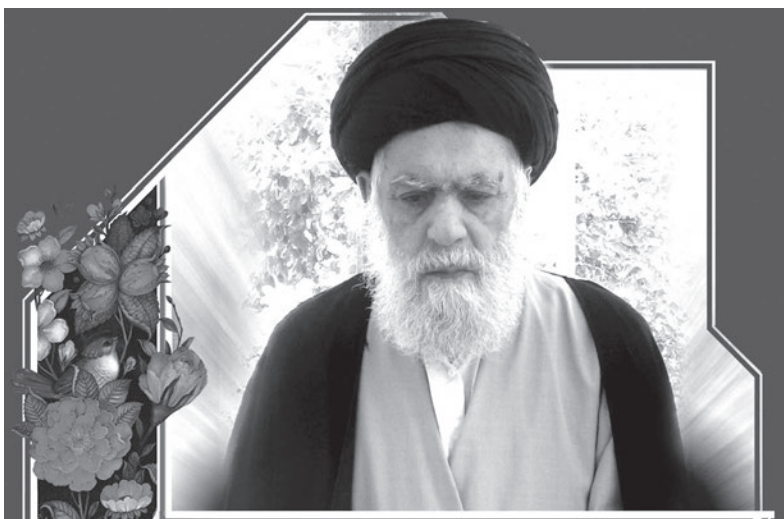
ان شما ببینید در همین همسایگی این نبود - در جهت وحدت شیعه و سنی تلاش می‌کردند. من خودم در بلوچستان تبعید بودم. از آن زمان تا حالا با علمای سنی حنفی شهرهای بلوچستان - ایرانشهر و چابهار و سراوان و زاهدان - با آنهایی که بحمدالله زنده‌اند، رفیقیم، نزدیکیم، صمیمی‌ایم. من آنجا تبعیدی بودم، دستگاه‌ها نمی‌خواستند بگذارند تلاشی از سوی ما انجام بگیرد؛ اما در عین حال ما گفتیم بیایید کاری کنیم که نشانه‌ای از اتحاد شیعه و سنی را در این شهر نشان بدهیم؛ که این مسئله هفته وحدت - ولادت نبی اکرم در دوازدهم ربیع‌الاول به روایت اهل سنت، و در هفدهم ربیع‌الاول به روایت شیعه - آن روز به ذهن ما رسید و در ایرانشهر آن را عمل کردیم؛ یعنی از دوازدهم تا هفدهم جشن گرفتیم. این فکر عمیقی بوده است، برای امروز و دیروز نیست



هفته وحدت و سالروز ولادت پیامبر گرامی اسلام (ص)

اگرچه مسلمانان از مذاهب مختلف در برخی آراء و احکام اختلاف نظر دارند، اما دارای اشتراک‌های متعدد چون باور به خدای واحد، کتاب آسمانی، پیامبر و قبیله یکسان نیز هستند. همچنین مسلمانان بر انجام عبادات مهمی چون نماز، روزه، حج، زکات و غیره اتفاق نظر دارند. حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز در خصوص هفته وحدت و لزوم اتحاد مسلمانان می‌فرماید: «این هفته وحدت، این هفته مشترک الاحترام بین مسلمانان را قدر بدانید، همه سعی کنند وحدت و اتحاد نیروها و در یک جبهه قرار گرفتن نیروهای مسلمانان را که رمز سعادت و مایه سربلندی مسلمانان و بزرگترین حربه ملت‌ها در مقابل استکبار جهانی است مغتنم بشمارند و قدر بدانند.»

دوازدهم ماه ربیع الاول هجری قمری، به روایتی سالروز ولادت حضرت محمد مصطفی (ص)، پیامبر گرامی اسلام و آغاز هفته وحدت است. اهل سنت، دوازدهم ماه ربیع الاول و شیعیان هفدهم این ماه را سالروز ولادت پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌دانند. حضرت امام خمینی (ره)، بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران که خود از منادیان وحدت در جهان اسلام بودند، از این مسأله برای اتحاد و نزدیکی شدن گروه‌های اسلامی استفاده کردند و فاصله بین این دو تاریخ (۱۲ تا ۱۷ ربیع الاول) را «هفته وحدت» نام‌گذاری کردند. این هفته، فرصت مناسبی است تا ضرورت همستگی و یکدلی جهان اسلام به ویژه در این زمان پُر از فتنه و آشوب، با دقت بیشتری مورد بررسی قرار گیرد.



مطلع انوار عالم جبروت است
مصدر هر آخر است و صادر اول
مهبط روح الامین و نور تجلی است
مکون اسرار غیب و اصل موصّل
گوهر جسم تو پاک و پاک‌تر از پاک
جوهر جان تو نور دانش منزل
عقل که سیراب بحر علم تو باشد
چشم ندارد بخشک «هر مطل»

لولاک لما خَلَقْتُ الْاَفْلاک
ای خاک ره تو نقطه خاک
پاکی ز تو دیده عالم پاک
آشفته موسی توست، انجم
سرکشه کوی توست افلاک
ای بر سرت افسر لحرک
وی زیب برت قبای لولاک
عالم ز معارف تو وال
تو نغمه سرای «ما عرفناک»
یا اعظم صورته تجلی
فیما الله ما ادق معناک!
این بنده و مدح چون تو شای؟
حاشاک از این مدح حاشاک
فرموده به شانت از دو پاک
لولاک لما خلقت الافلاک
محمد حسین غروی اصفهانی

عظمت و شأن پیامبر اکرم (ص)

از دیدگاه قرآن مجید

محمد رضا فاراهی

نبی مکرم اسلام (ص) در تمام عمر پر برکت خویش از کودکی تا هنگامی که به ملکوت اعلیٰ پر کشید، نمونه و مظهر عالی ترین اخلاق، رفتار و گفتار بوده است. سنت و سیره آن حضرت برای همه انسان ها و خصوصاً مسلمانان الگویی پسندیده است لذا بر ماست که ابعاد وجودی ایشان را بشناسیم و به حضرتش اقتدا کنیم.

پیامبر رحمت (ص) اسوه حسنه

«لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا»
پیامبر اسوه حسنه نام گرفتند. اسوه یعنی سر مشق و مقتدا. اسوه سه مرتبه در قرآن آمده است. دو مرتبه در مورد حضرت ابراهیم (ص) (ممتحنه، ۴-۶) و یک مرتبه در مورد پیامبر (ص) در سوره احزاب. این آیه پیامبر را به عنوان انسانی کامل که نیکو ترین سر مشق و الگو می باشد، معرفی می کند.

ساده زیستی و وارستگی از دنیا

رسول گرامی اسلام (ص) امور زندگی خود را همانند مسایل عبادی بر اساس توجه به قرآن تنظیم می کرد. بی توجهی به مظاهر دنیا و بی رغبتی به آنها نشانه توجه تام رسول اکرم (ص) به معارف قرآن است و از جمله آیاتی که به این مطلب اشاره دارد آیه «فلا تعجبک أموالهم و لا اولادهم» دارایی ها و فرزندان کفار و متکبران دنیا تو را به شگفت در نیآورد زیرا خدای سبحان عده ای را با مال و فرزند که فتنه اند عذاب می کند.
آیات زیر نیز درباره عظمت پیامبر اکرم (ص) می باشد. (بقره، ۹۷، بقره، ۱۴۳-۱۵۱-۵، آل عمران، ۷۰-۲۰-۶۸، مزمل، ۲۰، مدثر، ۱-۲۰، بروج، ۱۰، الاعلیٰ، ۱۰، شرح، ۱۱۴)

شش ویژگی پیامبر (ص) در یک آیه

«فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَ اسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ سَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»: به سبب رحمت خداست که تو با آنها این چنین خوشخوی و مهربان هستی. اگر تند خو و سخت دل می بودی از گرد تو پراکنده می شدند. پس بر آنها بخشای و برایشان آموزش بخواه و در کارها با ایشان مشورت کن و چون قصد کاری کنی بر خدای توکل کن، که خدا توکل کنندگان را دوست دارد.»
الف. مهربانی و نرمش با مردم.
ب. پرهیز از خشونت.
ج. عفو و بخشش خطاکاران.
د. طلب مغفرت برای خطا کاران.
و. مشاوره و هم فکری با مؤمنان.
ی. طاعتی در انجام تصمیمات و توکل بر خدا.

پیامبر اکرم اسوه صبر و استقامت (صبر جمیل)

وقتی رسول اکرم (ص) دعوت خود را آغاز نمود، آزار و اذیت مخالفان هم از هر سو آغاز شد. گاه وجود مقدس آن حضرت را سنگسار می کردند، آن چنان که بدن مبارکش مجروح می شد. اما پیامبر صلی الله علیه و آله همه دشواری ها و ناملازمات را با توکل بر خدا و استقامت تحمل نمود. در آیاتی از قرآن به پیامبر اکرم فرمان می رسد که در انجام رسالت خود و عمل به دستورات خدا و تحمل آزار مخالفان، صبر و شکیبایی پیشه کند. [دهر/ ۲۴ قلم/ ۴۸، طهور/ ۴۸، مؤمن/ ۵۵، روم/ ۶۰، مائد/ ۵۶، مزمل/ ۱۰، ق/ ۳۹، طه/ ۱۷، هود/ ۱۳۰، معارج/ ۵، یونس/ ۱۰۹، هود/ ۴۹، ۱۱۵، نحل/ ۱۲۷، مریم/ ۶۵ کهف/ ۲۸، طه/ ۱۳۲، احقاف/ ۳۵]

چهار خصوصیت پیامبر (ص) در یک آیه

«لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ»: هر آینه پیامبری از خود شما، بر شما مبعوث شد، هر آنچه شما را رنج می دهد بر او گران می آید، سخت به شما دلبسته است و با مؤمنان رؤوف و مهربان است.»
الف. از جنس خود مردم (رسول من انفسکم)
ب. رنج و ناراحتی مردم بر او سخت ناراحت کننده است. (عزیز علیه ما عننتم)
ج. علاقمند به مردم (حریص علیکم)
د. رؤوف و مهربان نسبت به مؤمنان (بالمؤمنین رؤوف رحیم)

خلق عظیم پیامبر (ص)

«وَ اِنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ»
در این آیه خلق بی مانند پیامبر را با صفت «عظیم» می ستاید و او را کانون عالی ترین صفات انسانی معرفی می کند. تو کانون محبت و عواطف و سر چشمه رحمت الهی هستی.

ای از بر سرده شاهره است
وای قبه عرش تکیه گاه است
ای طاق نم رواق بالا
بشکسته ز گوشه کلاه است
هم عقل دویده در رکاب است
هم شرع خزیده در پناه است
ای چرخ کبود شده دلتی
در گردن سپرخاها است
مه طاسک گردن سمدت
شب طره ی پرچم سیاه است
جبریل متیم آسنت
افلاک حریم بارگاه است
چرخ ارچه رفیع، خاک پایت
عقل ارچه بزرگ، طفل راه است
خورده است خدا ز روی تعظیم
سوکندبه روی، بچوماه است
جمال الدین عبدالرزاق اصفهانی

دلایل جدی برای احساس خستگی در طول روز



احتمال ابتلا به آپنه خواب در تمامی افراد وجود دارد اما چاقی می‌تواند این خطر را افزایش دهد. همچنین مصرف مواد الکلی و استعمال سیگار شرایط را برای این افراد تشدید می‌کند.

گاهی اوقات احساس خستگی حتی پس از یک خواب خوب شبانه می‌تواند روز کسالت‌باری را برای فرد در پی داشته باشد. کمبود خواب در تمامی مواقع علت اصلی احساس خستگی نیست و از وجود بیماری‌های نهفته و فاکتورهای دیگر ناشی می‌شود.

کم‌خونی افتقر آهن

کم‌خونی بیماری است که با کاهش سطح هموگلوبین یا گلبول‌های قرمز خون همراه است. زنان به دلیل دوران قاعدگی و بارداری بیشتر در معرض این عارضه هستند. کمبود آهن عامل اصلی کم‌خونی است و می‌تواند باعث احساس خستگی و ضعف در فرد شود.

آپنه خواب

ابتلا به این عارضه باعث می‌شود تنفس فرد هنگام خواب برای مدت زمان کوتاهی متوقف شود. قطع تنفس، فشار خون را کاهش داده و فرد را از خواب بیدار می‌کند. همچنین هنگام نفس کشیدن مجرای تنفسی آنان باریک شده که موجب خُرخر کردن می‌شود. افراد مبتلا به آپنه خواب در طول روز احساس خستگی دارند.

فواید و خواص درمانی پوست بید

پوست درخت بید به عنوان مسکن درد و پایین آورنده تب شناخته شده و به عنوان آسپیرین طبیعی در نظر گرفته می‌شود. بسیاری از افراد از این موضوع اطلاعی ندارند که درخت بید و به خصوص پوست آن، رقیب طبیعی آسپیرین است.

با افزایش تمایلات به استفاده از داروهای جایگزین و مکمل درخت بید اکنون در سراسر جهان به عنوان جایگزینی غیرشیمیایی برای آسپیرین مورد استفاده قرار می‌گیرد. انواع مختلفی از درختان بید در تمام نقاط جهان رشد می‌کنند و همچنین بید سفید و سیاه دو نوع از پرکاربردترین انواع این گیاه برای اهداف پزشکی و درمانی است. ماده شیمیایی اصلی که به پوست درخت بید خاصیت درمانی می‌بخشد «سالیسین» موجود در آن است. کارشناسان معتقدند زمانی که بدن سالیسین را فرآوری می‌کند آن را به اسید سالیسیلیک تبدیل کرده که شکل نخستین ماده شیمیایی برای آسپیرین است.

در سال ۱۹۲۸، شیمی‌دان‌های اروپایی دریافتند چگونه می‌توان «سالیسین» را استخراج و آن را به اسید «سالیسیلیک» تبدیل کرد.

این ماده به عنوان مسکن درد و پایین آورنده تب شناخته شده و سپس برای تبدیل شدن به اسید «استیل‌سالیسیلیک» یا آسپیرین تغییر شکل پیدا می‌کند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد پوست درخت بید به تسکین درد کمر و احتمالاً درد ناشی از التهاب مفاصل کمک می‌کند. همچنین در بررسی دیگر مشخص شد افراد مبتلا به کمردرد که روزانه میزان ۲۴۰ میلی گرم از این ماده را مصرف می‌کنند درد بدن آنان کاهش پیدا کرده است.

تغییر ساختار مغز کودکان با زیاده روی در استفاده از وسایل الکترونیک

پایین تری کسب کردند. جان هانت مولف ارشد این پژوهش با اشاره به افزایش روزافزون مدت زمانی که کودکان در خانه و مدرسه به کار کردن با این دستگاه‌ها می‌گذرانند، می‌گوید: یافته‌های این پژوهش بر اهمیت درک پیامدهای چشم‌دوختن‌های طولانی مدت به صفحه‌دستگاه‌های الکترونیک بر مغز به ویژه در کودکان تاکید می‌کند تا والدین و سیاست‌گذاران بتوانند محدودیت‌های لازم را برای زمانی که به این کار اختصاص داده می‌شود، اعمال کنند.

آکادمی پزشکی اطفال آمریکا (AAP) توصیه می‌کند تا زمان خیره شدن به نمایشگرهای وسایل الکترونیک در طول روز به یک ساعت محدود شده و در زمان‌ها و مکان‌های خاصی چون به هنگام صرف غذا یا در اتاق خواب ممنوع شود.



نتایج یک مطالعه جدید نشان داد کودکانی که مدت زمان زیادی را در جلوی نمایشگر تلویزیون و گوشی‌های هوشمند می‌گذرانند، به تغییرات ساختاری در مغز دچار شده و در مقایسه با هم سن و سالان خود در امتحانات نمرات پایین‌تری می‌گیرند.

یکپارچگی ساختاری در بین اتصالات موجود در ماده سفید (white matter) مغز کودکانی که به طور روزانه بازه‌های زمانی طولانی را در برابر نمایشگرهای تلویزیون، تبلت، گوشی‌های هوشمند و پلانه‌های گذرانند، در مقایسه با سایرین کمتر است. این تیم تحقیقاتی برای اثبات فرضیه تاثیر منفی استفاده طولانی مدت از این دستگاه‌ها بر روی مغز کودکان، مغز ۴۷ کودک سالم بین ۵ تا ۸ سال را مورد بررسی قرار دادند. در جریان این تحقیقات، کودکانی که در طول روز مدت زمان زیادی را به استفاده از این دستگاه‌ها اختصاص می‌دادند، یکبارگی ساختاری در مغز خود کمتر از بزرگسالان داشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده از وسایل الکترونیک در طول روز می‌تواند به کاهش فشارخون و کلسترول موثر باشد.

فلانوونوئیدها نیز ترکیب‌هایی در گیاهان هستند که موجب ظاهر شدن رنگ قرمز، نارنجی و زرد در گیاه می‌شوند. همچنین این ترکیب به عنوان آنتی‌اکسیدان در بدن عمل کرده و به ترمیم سلول‌ها و جلوگیری از آسیب دیدن آنها کمک می‌کند.

خوردنی‌هایی برای پاکسازی کلیه‌ها

سیب

از آنجا که سیب‌ها پر از فیبر هستند که سموم را جذب می‌کنند، با برداشتن برخی از سختی‌های کاری از کلیه‌ها، کار خود را انجام می‌دهند. سیب همچنین ممکن است التهاب در بدن را کاهش داده و باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شما شود.

با همراه فیبر و فولات هستند. آن‌ها همچنین فشار خون را کاهش می‌دهند، قندهای خون را متعادل می‌کنند و استرس را از بین می‌برند.

آب زغال اخته

همه می‌دانند که آب زغال اخته می‌تواند برای عفونت‌های دستگاه ادراری مفید باشد، اما آیا می‌دانید که می‌تواند به کلیه‌های شما هم کمک کند؟ نوشیدن آب زغال اخته می‌تواند کلیه‌های شما را از یکی از دلایل عمده سنگ کلیه - اگزالات کلسیم - پاک کند. با این حال، انتخاب آب زغال

اگر فشار خون بالا یا دیابت دارید و به سخت شدن شریان‌ها مبتلا هستید، ممکن است به بیماری کلیوی مبتلا شوید. بیماری‌های کلیه تهدید کننده زندگی هستند، بنابراین برای مراقبت از کلیه‌های خود و تمیز نگه داشتن آنها، تمام توان خود را انجام دهید. برخی از مواد غذایی در انجام این کار به شما کمک می‌کنند که در ادامه با برخی از آن‌ها آشنا می‌شوید.

سبزیجات

سبزیجات برگ دار سرشار از ویتامین C و K

این روغن موجب کاهش کلسترول می‌شود و درد ناشی از سنگ کلیه را تسکین می‌دهد و برای درمان التهاب هم مفید است.

آب لیمو

اگر می‌خواهید چیزی را امتحان کنید که نه تنها کلیه‌های شما را تمیز می‌کند، بلکه تشکیل سنگ کلیه را در آن متوقف کند، از لیمو استفاده کنید. آب لیمو میزان سیترات را در بدن افزایش می‌دهد و مانع از شکل‌گیری سنگ کلیه می‌شود.

این روغن موجب کاهش کلسترول می‌شود و درد ناشی از سنگ کلیه را تسکین می‌دهد و برای درمان التهاب هم مفید است.

سیب

کلیه‌های شما برای معالجه به برخی مواد غذایی متکی هستند. در غیر این صورت، ممکن است قربانی سموم و التهاب شوند. سیب حاوی آلیسین است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قدرتمند است که هر دو خاصیت می‌توانند برای کلیه‌ها و فشار خون مفید باشند.

روغن زیتون

روغن زیتون فواید زیادی برای بدن دارد و می‌تواند برای سلامتی کلیه‌ها هم مفید باشد.

در فصول سرد سال مراقب مفاصلتان باشید



دستکش، کلاه و شال را به خاطر بسپارید

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در مورد هیپوترمی باید بدانید این است که برای تجربه آن حتماً نباید در درجه حرارت‌های زیر صفر قرار داشته باشید. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هوای خنک همراه با رطوبت باعث می‌شود بدن شما خیلی سریع حرارت از دست بدهد، خصوصاً از اندام‌هایی مانند بینی، انگشتان پا و انگشتان دست. با پوشیدن دستکش گرم، جوراب ضخیم، کلاه‌هایی که گوش و شال‌هایی که گردنتان را می‌پوشانند، از بدن‌تان در هوای سرد محافظت کنید.



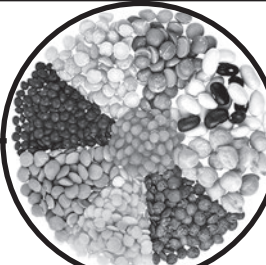
غذاهای گرم‌کننده بخورید!

غذاهایی که دارای خاصیت ترمورژیک هستند یا به عبارتی توانایی این را دارند که موجب افزایش دمای بدن‌تان شوند، می‌توانند برای مبارزه با التهاب و ورم مفاصل مخصوصاً در هوای سرد مفید باشند. زنجبیل، زردچوبه و فلفل کائن از این دست مواد غذایی هستند که به مبارزه با التهاب و ورم مفاصل کمک کرده و با افزایش جریان خون باعث افزایش دمای بدن می‌شوند.



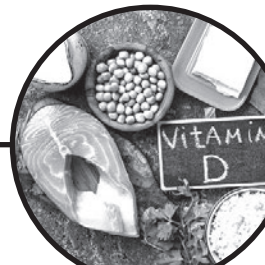
کفش ضد آب بپوشید

هیچ چیز مانند سرما و رطوبت با هم موجب افزایش درد و حساسیت مفاصل نمی‌شود. این اتفاق در روزهای سرد و برف و بارانی پاییز و زمستان بیشتر پیش می‌آید. اگر در خارج از خانه ورزش می‌کنید و یا مجبور به پیاده‌روی و یا دوچرخه‌سواری هستید، اطمینان حاصل کنید که کفش‌تان در برابر آب نفوذناپذیر است و همچنین موجب از دست دادن گرما و بدن‌تان نمی‌شود.



از یک رژیم غذایی ضدالتهاب پیروی کنید

درد مفاصل مرتبط با آرتریت در اثر التهاب ایجاد می‌شود. ماه‌های سردتر سال می‌تواند التهاب را بدتر کند که بخشی از آن به دلیل تغییر در فشار هواست که در بالا ذکر شد. از آنجایی که شما نمی‌توانید در تغییر فصل‌ها نقشی داشته باشید، می‌توانید با التهاب‌تان به صورت دیگری مقابله کنید تا تغییرات آب و هوا جبران شود. بدین منظور می‌توانید از رژیم غذایی ضدالتهاب استفاده کنید. با این که اثرات این رژیم از فردی به فرد دیگر متفاوت است؛ اما این رژیم به طور معمول با جایگزین کردن غذاهای فرآوری شده و دارای مواد نگهدارنده با سبزیجات، حبوبات، غلات و گوشت‌های تازه می‌تواند به کاهش درد مزمن و بهبود طول عمر کمک کند.



ویتامین D مصرف کنید

ویتامین D با حساسیت به درد در مبتلایان به آرتریز ارتباط دارد، تا آنجا که کمبود آن می‌تواند بر درد مفاصل شما تأثیر منفی بگذارد. پاییز و زمستان معمولاً با کمبود ویتامین D همراه است، زیرا روزهای ابری، شب‌های طولانی‌تر و روزهای کوتاه‌تر باعث می‌شود کمتر در معرض تابش نور خورشید قرار بگیریم. علاوه بر این، به دلیل سرمای هوا ممکن است تمایل کمتری برای گذراندن اوقات در خارج از منزل داشته باشیم. بنابراین مکمل ویتامین D می‌تواند در این زمان کمک‌کننده باشد.



بدنتان را با لباس‌ها و حرکات کششی مناسب گرم نگه دارید

از نظر منطقی، اگر سرما باعث درد مفاصل می‌شود، ساده‌ترین کاری که می‌توان انجام داد پوشاندن آن با لایه‌های اضافی است؛ بدین منظور از لباس‌های تنگ استفاده نکنید زیرا باعث محدودتر شدن حرکات شما می‌شود. بهترین گزینه استفاده از پوشش‌های پشمی است؛ اما این هم تنها کاری نیست که می‌توانید و یا باید انجام دهید، در واقع گرم نگه داشتن همیشه به معنای پوشیدن لباس ضخیم‌تر یا روشن کردن یک وسیله‌ی گرمایشی نیست. شما می‌توانید با انجام چند حرکت ورزشی و کششی موجب افزایش جریان خون در بازوها و پاها و گرم نگه داشتن آن‌ها شوید. علاوه بر این، تمرینات روزانه با تمرکز بر بهبود گردش خون در بدن می‌تواند با ترشح اندورفین به کاهش درد کمک کند. همچنین تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد گرم کردن قبل از هرگونه فعالیت بدنی و انجام حرکات کششی استاتیک و پویا به طور منظم می‌تواند از صدمات بیشتر جلوگیری کند.



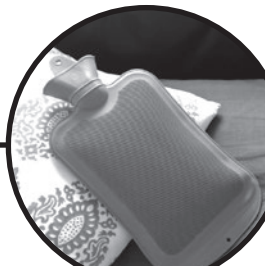
هیدراته بمانید

مطالعات نشان داده‌اند که حتی کمبود خفیف آب بدن می‌تواند درد مفاصل را افزایش داده و التهاب را بدتر کند. همیشه یک بطری آب در نزدیکی خود نگه دارید و به خود یادآوری کنید که هر از گاهی یک جرعه از آن بنوشید. با این که میزان آب دریافتی توصیه شده در روز از فردی به فرد دیگر با توجه به رژیم غذایی، اندازه بدن، جنسیت و میزان فعالیت هر فرد تغییر می‌کند؛ اما یک معیار خوب این است که سعی کنید روزانه حدود ۲ لیتر آب و مایعات دریافت کنید.



در داخل خانه ورزش کنید

اگر از طرفداران پر و پاقرص پیاده‌روی در فضای باز یا یک صبحانه‌ی عالی هستید، و از درد مفاصل هم رنج می‌برید بهتر است با شروع فصل پاییز تا آمدن بهار در یک سالن ورزشی ثبت‌نام کنید و یا در خانه تمرین کنید. تمرین کردن در محیط گرم‌تر باعث می‌شود بدن‌تان سریع‌تر گرم شود و درد مفاصل‌تان کمتر شود. یک پیشنهاد عالی این است که تمرینات معمول خود را با یک جلسه شنا در استخر گرم جایگزین کنید. گرما نه تنها به شما در رفع درد کمک می‌کند، بلکه آب می‌تواند به کاهش فشار در برخی مفاصل کمک کرده و باعث کاهش ساییدگی و فرسودگی مفاصل ناشی از دویدن‌ها و پریدن‌های طولانی در جلسات ورزشی شود.



از پمادها و کمپرس آب گرم برای گرم کردن موضعی مفاصلتان کمک بگیرید

اگر خود را خوب پوشانده‌اید و در یک نقطه گرم و دنج خانتان نشسته‌اید و باز به اندازه کافی احساس نمی‌کنید که درد مفاصل‌تان کم شده است، از وسایلی که به صورت موضعی موجب گرم شدن مفاصل‌تان می‌شود مانند کیسه آب گرم و یا پمادهای مخصوص مثل کیپسایسین استفاده کنید. با این که این پمادها و کیسه آب گرم بسیار دلپذیر است؛ اما هنگام استفاده از آن‌ها مراقب باشید. ممکن است پوست نسبت به موادی مانند کیپسایسین حساس باشد، بنابراین، قبل از انتخاب یک پماد گرم‌کننده یا مسکن از پزشک خود درباره آن بپرسید.

حروفچینی و صفحه آرایی: روزنامه میلاد لارستان
آدرس دفتر مرکزی: لار - شهر جدید - بلوار امام رضا (ع) - جنب ساختمان نظام مهندسی
تلفن: ۰۲۲۴۴۷۷۰-۰۲۲۴۳۸۴۴ شماره: ۰۲۲۴۴۸۱۰۱
کد پستی: ۷۴۳۱۸-۷۴۳۰۰
شماره شاپا: ۹۹۶۱-۲۰۰۸ (زیر نظر هیات تحریریه)
لینوگرافی و چاپ: چاپخانه کوثر لار
miladlarestan@gmail.com www.mldl.ir

امام صادق علیه السلام فرمودند:

اتاقی الاسلام ثلاثة: الصلوة و الزکوة و الولاية، لا تصح واحدة منهن الا بصاحبيتها؛
ستگهای زیربنای اسلام سه چیز است: نماز، زکات و ولایت که هیچ یک از آنها بدون دیگری درست نمی شود.

روز	اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
پنجشنبه چهارم	۴:۵۴	۶:۱۳	۱۱:۳۷	۱۷:۰۱	۱۷:۱۸
پنجشنبه پنجم	۴:۵۵	۶:۱۴	۱۱:۳۷	۱۷:۰۰	۱۷:۱۸
پنجشنبه ششم	۴:۵۵	۶:۱۵	۱۱:۳۸	۱۷:۰۰	۱۷:۱۸

یک شب خاطره انگیز در رصدخانه بزرگ لارستان



نخستین گردهمایی منجمیان استان فارس، به همت شهرداری لار با همکاری موسسه بیکران هستی و به مناسبت گذر سیاره تیر، در رصدخانه بزرگ لارستان برگزار شد. به گزارش میلادلارستان به نقل از روابط عمومی شهرداری لار، گذر سیاره عطارد در روز دوشنبه ۲۰ آبان ۹۸ رخ داد که این گذر، آخرین گذر قرن محسوب می شود. همزمان با این رویداد نجومی برای نخستین بار پخش مستقیم رصد سیاره عطارد از رصدخانه بزرگ لارستان

خبرنگار: علوی



انتصاب مدیر بنیاد مسکن لارستان به عنوان نماینده انجمن خیرین مسکن ساز استان فارس



جامعه و خانوارهای حداقل دارای دو عضو معلول، تقدیر بعمل آمد.

به گزارش میلادلارستان به نقل از محمد زاده، روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان، طی حکمی از سوی عباس خالقداری دارایی، مدیرعامل انجمن خیرین مسکن ساز استان فارس، ناصر زائری مدیر بنیاد مسکن انقلاب اسلامی لارستان به عنوان نماینده انجمن خیرین مسکن ساز استان فارس منصوب و از تلاش و همراهی وی در راستای احداث مسکن، جهت اقشار کم درآمد و محروم

ثبت نام داوطلبان یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی



به گزارش میلاد لارستان به نقل از خبرگزاری صدا و سیما و پایگاه اطلاع رسانی وزارت کشور، متن کامل اطلاعیه شماره ۲ ستاد انتخابات کشور به شرح ذیل است: به آگاهی مردم شریف ایران اسلامی می‌رساند انتخابات سراسری یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در روز جمعه مورخ ۹۸/۱۲/۰۲ برگزار خواهد شد. در اجرای ماده ۴۵ قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی و ماده ۲۱ آیین نامه اجرایی آن، ثبت نام از داوطلبان نمایندگی یازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی از روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۱۰ تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۸/۰۹/۱۶ جمعا به مدت ۷ روز به عمل خواهد آمد؛ لذا

قابل توجه مدارس و آموزشگاه های لارستان

جهت آشنایی با نحوه مطالعه رسانه های مکتوب و عادت دادن دانش آموزان به مطالعه نشریات، شایسته است برای اشتراک روزنامه میلاد لارستان اقدام فرمایید.

لار، شهر جدید، بلوار امام رضا، جنب دفتر نمایندگی نظام مهندسی، دفتر روزنامه میلاد لارستان
۴۷۷۵ ۵۲۲۴ - ۳۸۴۴ ۵۲۲۴

انتشار نامه مهم مرد پشت پرده موشکی ایران خطاب به امام خامنه‌ای



روزهای گذشته دستخطی بدون تاریخ از شهید حسن طهرانی مقدم، مرد پشت پرده موشکی ایران، خطاب به رهبر معظم انقلاب منتشر شد که در آن مشخص می‌شود طهرانی مقدم مدت‌ها پیش از شهادت به سراغ پروژه «موشک‌های فوق سریع» رفته است. بند آخر این دستخط حامل پیام بسیار بسیار مهمی برای دشمنان ایران است، آنجا که به صراحت مشخص می‌شود ایران برای سال‌ها بر روی قابلیت حمل ماهواره کار می‌کرده است، خارج کردن این پیام از طبقه‌بندی محرمانه اقتدار پشت پرده قدرتی دفاعی ایران را تداعی می‌کند. همزمان با سالروز شهادت این بزرگ مرد عرصه جهاد کشور این نامه را بیشتر بررسی می‌نماییم:

به گزارش میلادلارستان به نقل از صدا و سیما، متن این نامه به شرح زیر است: بسمه تعالی
محضر فرماندهی کل قوا حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای
سلام علیکم؛ با اهدای تحیت و احترام از پذیرفته شدن خانواده ام جهت تشریف حضوری به محضر حضرتعالی کمال تشکر و قدردانی را به عمل می‌آورم و اعلام می‌دارم، بنده و خانواده ام فدای شما نائب امام زمان و نور حیدری،.....
خداوند عزوجل شاهد است آنچه داریم. در جهت اخذ رضایت شما و اطلاع راه و هدف شما که همان تحقق اسلام ناب و سیره اهل بیت است به کار می‌گیریم. در تمامی این مراحل شاهد لطف و عنایات بی‌کران الهی بودیم. تو پای به در نه هیچ مبرس خود راه بگویی که چون باید رفت. الحمدلله، عجب خدای کریم و مهربانی داریم. راستش را بخواهید لطف و عطای بی‌حد و مرز او ما را بی‌محبا و پرچرات ساخته است. آقا و مولای ما می‌خواهم دستان الهی و ببردت شما را

معرفی حجت الاسلام رضانی به عنوان مدیر حوزه علمیه لارستان



به گزارش میلاد لارستان، طی آئینی با حضور حجت الاسلام محمد استوار، مدیر حوزه های علمیه استان فارس، معاون استاندار و فرماندار ویژه لارستان، امام جمعه لارستان، نیروهای نظامی و انتظامی، طلاب، مسئولان و اقشار مختلف مردم در تالار وحدت شهر لار مراسم تکریم و معارفه مدیران حوزه علمیه علی بن ابی طالب(ع) لارستان برگزار شد.
در این مراسم، حجت الاسلام محمد استوار، با اشاره به اینکه می توانیم باینه گام دوم انقلاب اسلامی را به عنوان نقطه عطف در تاریخ انقلاب معرفی کنیم، اظهار داشت: بیانیه گام دوم انقلاب یک بیانیه ساده نیست، بلکه منشور تمدنی است.
همچنین، فرماندار ویژه لارستان با بیان اینکه انتظار ما از حوزه های علمیه و طلاب عزیز انتظار بالایی است، اظهار داشت: همانگونه که در ابتدای انقلاب روحانیون پیشگامان تغییر و تحول و دگرگونی در جامعه بوده اند و فضای جامعه را با حرکت خود سرشار از نور و معنویت و ایمان کردند و مرجعی برای ما مسلمانان با محوریت امام بودند، همچنان این نقش و این محوریت تداوم یافته است.
جلیل حسنی افزود: انتظار داریم که این نقش نه تنها در گفتار و توصیه بلکه در عمل با شکل گیری الگوهای عینی و اصلی باعث تثبیت بیش از پیش ارزشهای دینی و اسلامی شوند. همیشه و همیشه و در همه موضوعات تاکید ما این است که یک رفتار حسنه تاثیر گذاری آن به مراتب در راستای تثبیت اعتقادات جامعه بیشتر از صحبت ها و توصیه ها و سخنرانی هاست.
معاون استاندار فارس، با اذعان به اینکه جا دارد از زحمات و تلاش های حجت الاسلام موسوی طی سال های متمادی با وجود ناملایمات جسمی و خوب کار کردن ایشان تشکر کنیم، ادامه داد: از ایشان به دلیل اینکه آیندگان این سرزمین را پرورش دادند تشکر و قدردانی می نمایم و به حجت الاسلام رضانی نیز بابت این پشت بون تبریک می گویم.
این مسئول از مدیر جدید حوزه علمیه

بهره ای از دیوان منسوب به امام علی (ع)



از دیباز، برخی اشعار نغز که به امام علی (ع) منسوب بوده توسط نویسندگان و ادب شناسان جمع آوری و به زیور طبع مزین نموده اند. بعضی نیز شعرهای تازی را به فارسی ترجمه و پاره ای نیز آن را به نظم درآورده اند و جمعی بر دیوان آن حضرت، شرح نوشته اند که شرح «قاضی میرحسین فرزندی معین الدین میبیدی شافعی» مشهور است و در دوره صفویه اعتبار ویژه ای داشته است، اما ترجمه منظوم پارسی هرچند در گذشته وجود داشته که اکنون در دسترس نمی باشد. لذا پاره ای از اشعار تازی منسوب به امام (ع) از روی نسخه دیوان امام علی تألیف «بیهقی نیشابوری کیدری» از ادبای قرن ششم هجری که توسط دکتر ابوالقاسم امامی تصحیح و ترجمه شده به نظم درآورده و به خوانندگان تقدیم می شود.
از خداوند تعالی آرزو مندیم توفیق را رفیق فرماید تا در حد توان از این کتاب نفیس بهره مند شویم و آن حضرت با فضل و کرم خدادادی خویش نظر لطیفی افکنده و این بنده عاصی را مورد محبت ولاتی خویش قرار دهد و از شفاعت بهره مند سازد.

وقال ایضاً

حَقِيقًا بِالْتَوَاضُعِ مَنْ يَمُوتُ
وَ يَكْفِي الْمَرَّةَ مِنْ دُنْيَاةٍ قُوْتُ
فَمَا لِلْمَرَّةِ يَصْبِحُ ذَا هُمُومٍ
وَ حِرْصٍ لَيْسَ تَدْرِكُهُ التَّوَعُّتُ
صَنِيعَ مَلِيكِنَا حَسَنَ جَمِيلٍ
وَ مَا أَرَأَقْنَا عَنَّا تَفَوُّتُ
فِيَا هَذَا سَتَرَ حَلَّ عَنْ قَرِيبٍ
إِلَى قَوْمٍ كَلَامَهُمْ سَكُوتُ

و نیز فرماید
شایسته فروتنی است آن که روزی میرد. مرد را از گیتی خوردنی ای بس.
چیست که آدمی چندین اندوه خورد و آرزو ندارد، آزی که وصفی ندارد.
کار خدا نیکو و زیباست. روزی مان هرگز از دست نرود.
ای مرد، تو زود با به سوی مرده می کوچی که سخن شان خاموشی است.

کسی که مرگ بود جایگاه او، باید

مرام خویش تواضع نماید ارشاید
خورد ز گیتی قوتی و اندوهی نخورد

ز آرزو دور شود آنکه وصف می نماید

گنر که کار خدا سخت نیک و بس زیباست
که روزی بنگان از میرحق آید
بدان تور حل اقامت بپختنی آسجا
که خاشد و ز مردم صدانی آید