

ضرب‌المثل‌های جهان امید و شجاعت دو الماس درخشانند که در تاج موفقیت دیده می‌شوند.



خاطراتی از آیت‌الله هاشمی رفسنجانی (رحمت‌الله علیه)

شکرالله جهان مهین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و مدیر بنیاد آیت‌الله حق‌شناس (رضوان‌الله علیه) جهرم

البته آن زمان شنیدم که مسئولین و محافظا می‌گفتند آیت‌الله هاشمی رفسنجانی امروز چند بار از این نمونه بی‌احتیاطی‌ها کرده و خطر کرده ولی می‌گویند نمی‌توانم به محبت‌ها و احساسات پاک مردم جواب ندهم و آن محبت‌ها را بی‌پاسخ بگذارم. نماز مغرب و عشا هم در دانشگاه جهرم خواندند و ریاست وقت و مسئولین وقت شهرستان توضیحات لازم، پیرامون دانشگاه و تأسیس و تعداد دانشجو و تعداد هیئت‌علمی و مدرسین و... ارائه دادند و وی از قسمت‌های مختلف از جمله از آزمایشگاه مجهز دانشگاه بازدید نمودند.

۳. دیدار در همایش حجت‌الاسلام والمسلمین فلسفی (رحمت‌الله علیه)

در اسفندماه ۱۳۸۶ همایش بزرگداشت یک صدمین سال تولد خطیب عالی‌قدر حجت‌الاسلام والمسلمین محمدتقی فلسفی (رحمت‌الله علیه)، در تهران در سالن همایش صداوسیما برگزار شد. در آن جلسه نگارنده نیز برای ارائه مقاله حضور داشتم. حضرت آیت‌الله هاشمی رفسنجانی رئیس فقید مجمع تشخیص مصلحت نظام و رئیس وقت مجلس خبرگان رهبری، صدیق مکرّم دوران دانشجویی دکتر غلامعلی حداد عادل رئیس وقت مجلس شورای اسلامی، استاد بزرگوار تفسیر آیت‌الله خزعلی دبیر کل فقید بنیاد بین‌المللی غدیر، حجت‌الاسلام والمسلمین ناطق نوری رئیس ستاد بزرگداشت مرحوم فلسفی نیز از جمله سخنرانان بودند و حقیر مقاله خود درباره شخصیت حجت‌الاسلام والمسلمین فلسفی با عنوان: فلسفی، سنگتوی دیانت اسلام، به‌صورت سخنرانی ارائه دادم که به‌صورت زنده از سیما جمهوری اسلامی شبکه ۳ پخش گردید.

پس از سخنان ابتدائی همایش که توسط حجت‌الاسلام آقای ناطق نوری ارائه شد آیت‌الله هاشمی رفسنجانی به ایراد سخن پرداخت و ضمن تجلیل از حجت‌الاسلام والمسلمین مرحوم آقای فلسفی به طنز و شوخی گفت: من از منبر آقای فلسفی مطالبی یادداشت می‌کردم و به آقای خزعلی می‌دادم که در منبرها از آن استفاده کند؛ و بعد از آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، آقای دکتر حداد عادل سخنرانی نمود و بعد هم نوبت اینجانب شد. من هم اظهار داشتم که من نیز از منبر آقای فلسفی بهره‌ها برده‌ام و یادداشت‌هایی دارم به‌خصوص در ده شبی



که در منبرها منبر می‌رفت و سوره مبارکه بلد را مورد بحث قرارداد و اضافه کردم که من یادداشت‌هایم از سخنرانی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی درباره سوره قدر در مسجد هدایت تهران و یادداشت‌هایم از درس تفسیر آیت‌الله خزعلی در سال ۱۳۴۳ در مسجد فاطمیه قم قبل از نماز جماعت حضرت آیت‌الله‌العظمی بروجردی (رضوان‌الله تعالی علیه) و به‌اضافه یادداشت‌هایم از سوره مبارکه بلد از منبرهای آقای فلسفی به‌اضافه مطالبی دیگر در این زمینه از تفسیر المیزان و مجمع‌البیان و غیره هم آهنگ کردم و تحت عنوان (برداشتی از قرآن مجید) قبل از پیروزی انقلاب به چاپ رسانیدم و بعد از پیروزی انقلاب نیز چاپ دوم آن را منتشر نمودم. قابل ذکر است که دیدار من با آیت‌الله هاشمی رفسنجانی در همایش مزمور، آخرین دیدار من با ایشان بوده است. ولی به‌تناسب از جمله در زمان انتخاب شدن به‌عنوان نفر اول عضو مجلس

خبرگان رهبری توسط مردم شریف استان تهران، از طریق اخوی محترم‌شان برادر بزرگوار جناب آقای حاج محمد هاشمی عرض تبریک داشتم.

۴. بوسیدن دست خوب نیست

بنده‌زاده مهندس علی‌اصغر (فرید) جهان مهین که ساکن تهران و کارمند بانک مرکزی جمهوری اسلامی در تهران هستند، چند سال قبل با دوستانشان به ملاقات آیت‌الله هاشمی رفسنجانی رئیس وقت مجمع تشخیص مصلحت نظام رفته بودند نقل کرد: آخر کار که تک‌تک نزد آیت‌الله هاشمی رفسنجانی رفتیم و همراهشان صحبت نمودیم گفتیم اجازه می‌دهید دست‌تان ببوسیم؟ یک نگاه عاقل‌اندر سفیه کرد گفت: نه! دست بوسیدن خوب نیست؛ و نگذاشتند.

۵. تفسیر راهنما

در کنار جنبه‌های مدیریتی، انقلابی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، خدماتی، امامت‌جمعه، نویسندگی، حضور در عرصه‌های مختلف از جمله حضور در جبهه و جنگ و دفاع مقدس و... آیت‌الله هاشمی رفسنجانی یک قرآن‌پژوه بود این از نظر حقیر که مدرس تفسیر و علوم قرآنی در دانشگاه هستم بسیار مهم و حائز اهمیت است. سابقه و پیشینه قرآن‌پژوهی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی به سال‌های مبارزه، سال‌های قبل از انقلاب و زمان زندانی بودنشان برمی‌گردد؛ و همین دوست بزرگوار ما محقق‌گران‌قدر حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر سید ابوالفضل رضوی اردکانی (امام‌جمعه موقت شیراز)، برخی از فیش‌برداری و یادداشت‌برداری فیش‌های کتاب ارزشمند (تفسیر راهنما) اثر قرآنی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی را بر عهده داشتند.

اکنون از درگاه ایزدمنان برای آن بزرگوار رحمت و رضوان الهی و حشر با انبیا و اولیا حشر و امام راحل (اعلی‌المقامه الشریف) و شهدای گران‌قدر انقلاب اسلامی ایران خواهانم. والسلام علیکم ورحمت‌الله و برکاته
بهمن‌ماه ۱۳۹۵.

۱۲ خوردنی که رگ‌های قلب‌تان را باز می‌کند



داشتن قلب سالم و قوی لازمه سلامت کل بدن است، اما علاوه بر آن باید مطمئن باشید که سرتاسر اجزا دستگاه گردش خونتان از جمله رگ‌ها و شریان‌های قلب، در بهترین شرایط بوده و به بهترین نحو کار می‌کنند. با اصلاح سبک زندگی و خوردن غذاهای سالم می‌توان به‌راحتی از انسداد رگ‌های قلب جلوگیری کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، در طی زمان، به دلیل انتخاب غذاهای ناسالم و شیوه نادرست زندگی، ممکن است رگ‌ها و شریان‌های قلب مسدود شده و این مسئله به بیماری‌های جدی قلبی و فشارخون بالا منجر خواهد شد.

تعداد زیادی از افراد برای کنترل مشکلات قلبی خود از دارو استفاده می‌کنند، اما گاهی متحمل اثرات جانبی بسیار بد آن نیز خواهند شد. برای جلوگیری از ابتلا به عوارض این داروها می‌توانید با اندک تغییراتی در شیوه زندگی و عادات غذایی خود، به موفقیت برسید. اولین گام در این راه مشورت پزشک متخصص است. پس از مشورت با پزشک و در نظر داشتن شرایط بدنی و بیماری‌های خاص احتمالی، می‌توانید فهرست خوراکی‌های زیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این غذاها می‌توانند به باز شدن رگ‌ها کمک کنند، زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر و سایر مواد مغذی لازم برای سلامت قلب هستند.

اسفناج اسفناج یکی از بهترین سبزیجات خوراکی است زیرا ارزان و زودپز بوده و تقریباً هرجایی پیدا می‌شود. علاوه بر آن، فیبر، آهن، فولیک اسید و پتاسیم را که هر یک به تنظیم فشارخون و افزایش سلامت قلب کمک می‌کنند، به بدن می‌رساند. این بدان معنی نیست که یک بشقاب کامل اسفناج را در هر وعده غذایی بخورید، بلکه می‌توانید آن را به غذاهایی که دوست دارید اضافه کنید و یا می‌توانید نصف سالاد سبزیجات روزانه خود را با اسفناج جایگزین کنید.

ماهی برای گرفتن بهترین نتیجه از خوردن این غذای مفید، پیشنهاد می‌شود که حداقل دو بار در هفته آن را مصرف کنید. ماهی‌های روغنی مانند سالمون و ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا سه بوده و سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کنند و همچنین ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و به ترمیم آسیب‌دیدگی رگ‌ها و عروق کمک می‌کنند.

روغن نارگیل اگرچه بیشتر افراد تصور می‌کنند که باید از چربی‌های اشباع‌شده گریزان باشند، اما این چربی‌ها برای یک زندگی سالم لازم‌اند. روغن نارگیل یکی از بهترین چربی‌های اشباع‌شده است زیرا باعث افزایش سلامت عروق قلبی می‌شود. واضح است که مصرف خیلی زیاد چربی می‌تواند باعث ایجاد امراض چاقی و سایر بیماری‌ها شود اما افزودن فقط تا ۱۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر روغن نارگیل به بهترین نتیجه از خوردن این غذای مفید، پیشنهاد می‌شود که حداقل دو بار در هفته آن را مصرف کنید. ماهی‌های روغنی مانند سالمون و ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا سه بوده و سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کنند و همچنین ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و به ترمیم آسیب‌دیدگی رگ‌ها و عروق کمک می‌کنند.

روغن نارگیل اگرچه بیشتر افراد تصور می‌کنند که باید از چربی‌های اشباع‌شده گریزان باشند، اما این چربی‌ها برای یک زندگی سالم لازم‌اند. روغن نارگیل یکی از بهترین چربی‌های اشباع‌شده است زیرا باعث افزایش سلامت عروق قلبی می‌شود. واضح است که مصرف خیلی زیاد چربی می‌تواند باعث ایجاد امراض چاقی و سایر بیماری‌ها شود اما افزودن فقط تا ۱۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر روغن نارگیل به بهترین نتیجه از خوردن این غذای مفید، پیشنهاد می‌شود که حداقل دو بار در هفته آن را مصرف کنید. ماهی‌های روغنی مانند سالمون و ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا سه بوده و سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کنند و همچنین ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و به ترمیم آسیب‌دیدگی رگ‌ها و عروق کمک می‌کنند.

مارچوبه مارچوبه علاوه بر خوشمزه‌گی، خواص مفید فراوانی دارد. اثرات آن به‌عنوان پایین آورنده فشار و کاهش‌دهنده ریسک لخته شدن خون اثبات‌شده است و همچنین دارای سلامت دستگاه گردش خون را تضمین می‌کند. می‌توانید آن را تقریباً به همه چیز از جمله غذاهای در حال پخت، چای و قهوه اضافه کنید.

مارچوبه مارچوبه علاوه بر خوشمزه‌گی، خواص مفید فراوانی دارد. اثرات آن به‌عنوان پایین آورنده فشار و کاهش‌دهنده ریسک لخته شدن خون اثبات‌شده است و همچنین دارای سلامت دستگاه گردش خون را تضمین می‌کند. می‌توانید آن را تقریباً به همه چیز از جمله غذاهای در حال پخت، چای و قهوه اضافه کنید.

مارچوبه مارچوبه علاوه بر خوشمزه‌گی، خواص مفید فراوانی دارد. اثرات آن به‌عنوان پایین آورنده فشار و کاهش‌دهنده ریسک لخته شدن خون اثبات‌شده است و همچنین دارای سلامت دستگاه گردش خون را تضمین می‌کند. می‌توانید آن را تقریباً به همه چیز از جمله غذاهای در حال پخت، چای و قهوه اضافه کنید.

نوشیدن قهوه افراد مبتلا به بیماری دیابت و یا افرادی که قند خونشان بالا است با مصرف روزانه قهوه می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند. کارشناسان دانشگاه هاروارد دریافتند نوشیدن قهوه می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۹ درصد کاهش دهد.

محافظة از ابتلا به بیماری آلزایمر با قهوه نوشیدن قهوه یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر و از دست رفتن سلول‌های مغزی است. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد سالمند در رژیم غذایی خود مصرف قهوه را قرار دهند.

قهوه عامل پیروزی در مسابقات ورزشی افراد ورزشکاری که قبل از انجام مسابقه‌های ورزشی از نوشیدن قهوه استفاده می‌کنند رکوردهای ورزشی بهتری ثبت می‌کنند.

درمان اختلالات روانی با نوشیدن درمانی قهوه مصرف قهوه می‌تواند سبب بهبود خلق‌وخو، درمان افسردگی و ایجاد آرامش در افراد به‌ویژه زنان شود. توصیه کارشناسان به بانوان دچار افسردگی قرار دادن قهوه در رژیم غذایی روزانه است.

جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی پژوهش‌ها نشان داده است مصرف قهوه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا حد زیادی کاهش دهد.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

پیشگیری از ابتلا به پارکینسون با مصرف منظم قهوه نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

به این دلایل مهم هر روز قهوه بخورید

فعالیت‌های موردنظر برخوردار می‌شود. **قهوه، منبع غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان** بدن انسان روزانه در حال مبارزه با رادیکال‌های آزاد و عوامل سرطان‌زا است. هر روز میلیون‌ها سلول دچار دگرگونی در ساختار، کارشناسان می‌شوند که سیستم ایمنی بدن آن‌ها را از بین می‌برد و زمانی که قادر به انجام این کار نباشد فرد مبتلا به سرطان می‌شود.

سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد به آنتی‌اکسیدان‌ها نیاز دارد و یکی از منابع غنی آنتی‌اکسیدان درانه‌های قهوه است به همین دلیل مصرف این نوشیدنی می‌تواند در مقابله با ابتلا به سرطان مفید باشد؛ اما قهوه را برای این منظور باید تلخ یا با مقدار کم شکر و خامه مصرف کنید.

مصرف منظم قهوه روزانه سبب جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن و افزایش طول عمر افراد می‌شود.

راز لاغری با مصرف قهوه برای تناسب‌اندام و حفظ لاغری یکی از راه‌ها مصرف قهوه است.

بر اساس پژوهش‌ها نوشیدن قهوه سبب افزایش متابولیسم بدن و سوزاندن چربی و کالری‌های اضافی در بدن می‌شود.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با نوشیدن قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری پارکینسون و یا پیشرفت آن جلوگیری کند.



کمی استرس برای سلامت خوب است

درحالی که مطالعات زیادی تأثیر منفی استرس بر سلامت انسان را آشکار ساخته‌اند، تحقیق جدید نشان می‌دهد کمی تنش و استرس برای سلامت خوب است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، طبق مطالعه محققان دانشگاه نورث وسترن ایلینوی، کمی استرس می‌تواند برای سلول‌های بدن خوب باشد چراکه موجب افزایش انعطاف‌پذیری می‌شود، از سلول‌های پیر محافظت می‌کند و همچنین ریسک بیماری را به تأخیر می‌اندازد.

مطالعات قلبی عمدتاً استرس را با بیماری قلبی، سکته و فشارخون بالا مرتبط دانسته‌اند. این یافته‌ها به محققان کمک می‌کند تا فهم بیشتری از مکانیسم‌های مولکولی تحرک‌کننده پیری و ریسک بیماری‌های انحرافی مرتبط با سن داشته باشند.

ریچارد موریموتو، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «هدف ما از این مطالعه یافتن راه‌های برای طولانی‌تر کردن عمر انسان نیست، بلکه هدف افزایش سلامت در سطح مولکولی و سلولی است.»

در این مطالعه، تیم تحقیق حدود ۲۲ هزار ژن در مطالعات قلبی عمدتاً استرس را با بیماری قلبی، سکته و فشارخون بالا مرتبط دانسته‌اند. این یافته‌ها به محققان کمک می‌کند تا فهم بیشتری از مکانیسم‌های مولکولی تحرک‌کننده پیری و ریسک بیماری‌های انحرافی مرتبط با سن داشته باشند.

ریچارد موریموتو، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «هدف ما از این مطالعه یافتن راه‌های برای طولانی‌تر کردن عمر انسان نیست، بلکه هدف افزایش سلامت در سطح مولکولی و سلولی است.»

در این مطالعه، تیم تحقیق حدود ۲۲ هزار ژن در مطالعات قلبی عمدتاً استرس را با بیماری قلبی، سکته و فشارخون بالا مرتبط دانسته‌اند. این یافته‌ها به محققان کمک می‌کند تا فهم بیشتری از مکانیسم‌های مولکولی تحرک‌کننده پیری و ریسک بیماری‌های انحرافی مرتبط با سن داشته باشند.