

امروز شما

خوشی و قدرت را از شما بگیرد.

فروردین

انرژی بدنی شما به اوج خود رسیده است پس زمان آن است که در یک باشگاه ورزشی، به خصوص ورزش های گروهی، ثبت نام و فعالیت بدنی خود را آغاز کنید. مطمئن باشید که مربی تان از آمادگی جسمانی که دارید به وجد خواهد آمد. اعتماد به نفس شما اخیراً بالا رفته است و انرژی مثبت زیادی از اطراف دریافت می کنید.

اردیبهشت

تنها چیزی که برای انجام کارهایتان بدان احتیاج دارید، اندکی انرژی است. شما آماده عمل هستید و قدرت بسیاری در شما پنهان است فقط کافی است آن را با اراده ای محکم به کار بگیرید، مطمئن باشید موفقیت در انتظار شما است.

خرداد

به یک مراسم دعوت می شوید که احتمالاً با کارتان در ارتباط است. توصیه می کنیم تمام برنامه های تان را کنسل کنید و در این مراسم شرکت کنید. نتیجه این امر شما را غافلگیر خواهد کرد. شما در این مکان با افراد بسیاری که شباهت ها و علاقه مندی ها مشترکی با شما دارند، آشنا خواهید شد.

تیر

امروز زمان خوبی برای یکجا نشستن و در انتظار خوشبختی بودن نیست، وقت آن است که خودتان دست به کار شوید. از صندلی راحتی تان برخیزید و حرکت کنید. شما انرژی و ذکاوت لازم را دارید، کافی است آن ها را نشان و تا جایی که می توانید خلاقیت خود را بروز دهید.

مرداد

ارتباط برقرار کردن با دیگران در چنین روزی برای تان سخت شده است. احساس می کنید که اطرافیان تان قادر نیستند منظور شما را تمام و کمال دریافت کنند. سعی کنید در حالی حاضر خیلی روی آن ها حساس نشوید و به آن ها تکیه نکنید. تمرکز تان را روی خود و کارهایتان بگذارید. ایده هایی که به ذهنتان می رسد هم خیلی جدی نگیرید.

شهریور

احساس می کنید که قدرتی بی کران دارید و هیچ چیز نمی تواند شما را از حرکت باز نگه دارد. با هر اتفاق ناخوشایند به بهترین شکل برخورد می کنید و هیچ مانعی نمی تواند این

مواد غذایی معجزه گر قرآنی



گیاهان و میوه های قرآنی، کلید سلامتی بدن می باشند و می توانند بهترین بهره روری را داشته باشند.

قرآن کریم بهشت را بیشتر با کلمه «جنت» که به معنی بستانی است که از لحاظ کثرت درختها و پیچیدگی شاخه های آنها، ایجاد سایه و پوشش مخصوصی برای سطح آن کرده است، یاد می نماید. در برخی از آیات به میوه های بهشتی و همچنین درختان اشارتی شده است که بسیاری از آنها علاوه بر خواص تغذیه ای خاصیت درمانی نیز دارند، مانند زیتون، انجیر و ... که خاصیت دارویی دارند. در حقیقت انجیر و زیتون سردسته گیاهانی هستند که در قرآن عنوان شده اند. در مصرف میوه ها و گیاهان باید مسائل منطقی و بومی را نیز در نظر گرفت.

در حدیثی آمده است «علیکم بأعقابر دیراکم»، لذا اقلیم هر منطقه، گیاهان و میوه هایی که در آنجا رشد می کند، با طبیعت مردم همانجا سازگاری دارد و اگر در بعضی از مواقع شاهد بروز اختلالاتی در افراد هستیم، برای این است که محصولات گرم در مناطق سرد و بالعکس مورد استفاده قرار می گیرد. در این مقاله به برخی از خواص مواد غذایی ذکر شده در قرآن می پردازیم.

انجیر را با زیتون بخورید

انجیر از میوه هایی با قند بالا است که مانع از افت قند خون شده، همچنین دانه های این میوه مانع از بروز یبوست می شود. این میوه حاوی مقادیر بالایی از آهن بوده، لذا بهتر است همراه با زیتون مصرف شود تا خاصیت متعادل برای بدن داشته باشد. خواننده در سوره «تین» (انجیر) به این میوه قسم خورده است. احتمالاً علت آن است که انجیر، یکی از میوه های همه چیز تمام و دارای املاح و ویتامین های زیادی است، لذا مورد توجه خاص قرآن قرار گرفته است، اما این سوکنده، ویژگی ظرفیت دیگری هم در بردار که موجب مسلمان شدن رئیس یک تیم تحقیقاتی ژاپنی هم شده است، زیرا یک گروه پژوهشی ژاپنی، در بین مواد خوراکی به دنبال منبع پروتئین خاصی بودند که به میزان کم، در مغز انسان و حیوانات تولید می شود. این پروتئین، کاهش دهنده کلسترول خون و مسئول تقویت قلب و شجاعت انسان است و بعد از سن ۶۰ سالگی به پایان می رسد و دیگر در بدن تولید نمی شود. ژاپنی ها فهمیدند این ماده فقط در انجیر و زیتون موجود است و برای تأمین آن، باید انجیر و زیتون را به نسبت یک به هفت مصرف کرد. بعد از ارائه این نتیجه یکی از قرآن پژوهان مصری نامی به این تیم تحقیقاتی می نویسد و اعلام می کند که در کتاب مقدس مسلمانان، خواننده به انجیر و زیتون در کنار هم قسم خورده است و نام انجیر فقط یکبار و نام زیتون نیز هفت بار در قرآن آمده است. رئیس گروه تحقیقاتی ژاپنی بعد از اینکه مطمئن شد قرآن کریم در ۱۳۳۰

قسمت اول

بودن آن است، به شرطی که ۶ تا ۷ عدد خرما را در ۲ لیوان آب جوش خیس کرده و صبح و شب آن را به صورت گرم بنوشید و یا مقداری خرما میل کنید و بلافاصله یک یا دو لیوان آب گرم روی آن بنوشید.

انار یک میوه بهشتی است. در روایات اسلامی به عنوان بهترین میوه و برای تقویت لثه ها ذکر شده است.

خاصیت دیگر خرما، خنثی کردن اسید اضافی معده است و از آنجاکه زیادی اسید معده باعث ترش کردن و دل درد می شود، بنابراین هر وقت دل درد گرفتید، می توانید تا ۳ عدد خرما تازه را در آب جوش خوب مخلوط کنید و سپس آن را بنوشید. خرما دارای ۹ نوع ویتامین مختلف است که قرآن کریم بیش از سایر میوه ها از آن نام برده و آن را هم از میوه های دنیوی و هم میوه های بهشتی قرار داده است. خرما می تواند جایگزین یک وعده غذایی شود. این ویژگی ها را می توان برای انگور، انجیر و انار هم ذکر کرد.

عدس

نام عدس در قرآن ذکر شده است و چهار نوع عدس داریم. نوع قرمز آن از همه معروف تر است. مصرف عدس در کاهش قند و چربی خون مؤثر است. عدس حاوی حداقل ۴۰ درصد پروتئین بوده که البته میزان مصرف آن با گوشت قرمز متفاوت است، چراکه اغلب ۱۰۰ گرم گوشت نسبت به ۱۰۰ گرم عدس به راحتی مصرف می شود. میزان آهن موجود در عدس بالا بوده و چربی آن نسبت به گوشت قرمز لخم استخوان است. همچنین روغن زیتون به موها نرمی و لطافت خاصی می بخشد و باعث تقویت مو می شود. عصاره زیتون برای چین و چروک پوست بسیار مفید است و باعث لطافت، نرمی و شادابی پوست صورت می شود. اجزای معدنی خاص در روغن زیتون خالص می تواند دلیل تأثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه ای بر سلامت قلب باشد.

زیتون

زیتون علاوه بر ارزش غذایی، ارزش دارویی زیادی دارد. روغن زیتون به جز خاصیت ضد سرطانی، فواید فراوانی دارد که از آن جمله ملین بودن آن و نرم کردن عضلات و آرام بخشی درد استخوان است. همچنین روغن زیتون به موها نرمی و لطافت خاصی می بخشد و باعث تقویت مو می شود. عصاره زیتون برای چین و چروک پوست بسیار مفید است و باعث لطافت، نرمی و شادابی پوست صورت می شود. اجزای معدنی خاص در روغن زیتون خالص می تواند دلیل تأثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه ای بر سلامت قلب باشد.

انگور

انگور یکی از بهترین منابع طبیعی گلوکز و فروکتوز است و ۲۰ درصد انگور را این مواد تشکیل می دهد. علاوه بر قندها، انگور دارای اسید تار تاریک و اسید مالیک فراوان است. مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و آهن به مقدار زیاد در آن وجود دارد. در صورتی که پروتئین و چربی آن بسیار ناچیز است. به گفته پژوهشگران غلیظ بودن خون، اکسیداسیون سریع کلسترول و سفت و سخت شدن رگها دلایل اصلی بروز بیماری های قلبی و تصلب شرایین هستند و با خوردن انگور قرمز، اکسیداسیون کلسترول، کاهش می یابد و رگ های خونی منبسط می شوند و خون با سرعت بیشتری در بدن جریان می یابد. علاوه بر این، خوردن انگور قرمز موجب بهبود عملکرد قلب می شود. انگور قرمز منبع سرشاری از آنتی اکسیدانها است که از تراکم و روی هم انباشته شدن پلاکت های خون جلوگیری می کنند و در نتیجه مانع لخته شدن خون در رگها می شوند.

خرما

خرما میوه بهشتی و بسیار مقوی است که مواد معدنی بسیاری چون آهن، پتاسیم، روی و منگنز را دارا است. تحقیقات درباره خرما انار موجب کاهش فشارخون بالا و کاهش چربی خون می شود. روابط عمومی و تبلیات تپ تکاور امام سجاد (ع) کازرون **داشته دارد...**

خوانندگی

نشپشی که یک ارتش را شکست داد!



مغولستان و خاور دور شروع شد و آسیا را در نوردید و نیمی از جمعیت اروپا را به کام مرگ کشید. وی با اشاره به اپیدمی طاعون لندن در قرن هفدهم میلادی گفت: این اپیدمی باعث ۱۰۰ هزار مرگ در لندن شد. همچنین طاعون روسیه در قرن هجدهم نیز حدود ۱۰۰ هزار نفر کشته داشت.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: اپیدمی هایی مانند وبا، آبله، طاعون و زلزله به اندازه اپیدمی ها در جوامع بشری کشته برجای نگذاشته است. به گزارش جام جم آنلاین از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، حمید سوری دکترای تخصصی اپیدمیولوژی درباره تاریخچه مهم ترین اپیدمی های قرون اخیر توضیح داد: بشر ابتدا در برابر اپیدمی ها بسیار دست و پا بسته بود و چون در گذشته واکنش و روش های مقابله با اپیدمی وجود نداشت، اپیدمی ها به قدری کشت و کشتار می کردند تا دیگر فرد حساسی در جامعه باقی نمی ماند.

وی ادامه داد: یعنی برای خاموش شدن اپیدمی باید ایمنی به صورت طبیعی در افراد ایجاد می شد، نظیر کشف واکنش و جامعه بسیاری از افراد را مبتلا می کرد و عده ای بر اثر ابتلا فوت می شدند و عده ای جان سالم به در می بردند تا رفته رفته اپیدمی خاموش می شد. شعله هایی که خاموش نمی شد

سوری درباره شرایط اپیدمی در گذشته توضیح داد: شیوع اپیدمی در آن دوره ها مانند آتش گرفتن ساختمانی بود که کسی برای خاموش کردن آن نمی توانست کاری انجام دهد و تا زمانی که ماده سوختنی در آن ساختمان وجود دارد آتش شعله ور می ماند.

وی بایبان اینکه اطلاعات بشر از سابقه اپیدمی ها از زمان های گذشته چندان گسترده نیست، گفت: تاریخ نگاری چندان مبسوطی از این موارد انجام نشده است، اما یکی از قدیمی ترین اپیدمی هایی که کشتار شدیدی به جای گذاشت، مربوط به اپیدمی طاعون در قرن دوم میلادی است که تخمین زده می شود حدود ۵۰۰ هزار نفر را قربانی کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به گستردگی و رعب آور بودن اپیدمی ها در قرون گذشته افزود: در آن دوران چیزی به نام بیمارستان وجود نداشت و افرادی که مشکوک به ابتلا بودند در جایی مانند قلعه محبوس می شدند و به علت مواجهه با افرادی که بیماری های متنوعی داشتند، مرگ آنان به زودی فرامی رسید.

سوری ادامه داد: یکی دیگر از مهم ترین اپیدمی های تاریخ بشر که بالاترین میزان مرگ بر اثر آن ثبت شده، اپیدمی طاعون یا مرگ سیاه در قرن چهاردهم میلادی است که برآورد می شود حدود ۲۰۰ میلیون نفر را در کره زمین قربانی کرده باشد. این اپیدمی نیز از چین، مغولستان و خاور دور شروع شد و آسیا را در نوردید و نیمی از جمعیت اروپا را به کام مرگ کشید. وی با اشاره به اپیدمی طاعون لندن در قرن هفدهم میلادی گفت: این اپیدمی باعث ۱۰۰ هزار مرگ در لندن شد. همچنین طاعون روسیه در قرن هجدهم نیز حدود ۱۰۰ هزار نفر کشته داشت.

میلاد امام حسن مجتبی (ع) مبارک باد



تالاب موه - بهشت پرندگان مهاجر



عکس های روز:

