

بسمه تعالی

حدیث هفته



سخنی حکمت آمیز از نهج البلاغه

ارزش پشیمانی و زشتی غرور زدگی (اخلاقی)

وَ قَالَ عَلِيٌّ [عليه السلام] سَيِّئَةٌ تَسُوْغُكَ خَيْرٌ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ حَسَنَةٍ تُعْجِبُكَ.

فرمود : گناهی که تو را پشیمان کند بهتر از کار نیکی است که تو را به خود پسندی وا دارد.

نکته مذهبی- اخلاقی

چرایی دیدن حقایق و انجام ندادن گناه



کسی که به طرف گناه می‌رود، حق را آنگونه

که هست نمی‌فهمد، آئینه دل باید صیقلی باشد تا معارف را درک کند

دل‌های کینه دار مثل ظرف‌های آلوده است که اگر آب تمیز هم در

آن ریخته شود، آلوده می‌شود.

گناه غباری است که نمی‌گذارد انسان واقع بین باشد.

قرآن می‌فرماید: «اتقوا الله و یعلمکم الله» (سوره بقره، آیه ۲۸۲)
از خداوند پروا کنید تا خداوند، حقیقت را به شما بیاموزد



نکته بهداشتی- سلامتی

فواید زیتون، دشمن پوکی استخوان

محققان اسپانیایی دریافته‌اند که زیتون می‌تواند از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کند و سطح قند خون را پایین بیاورد.

به نقل از لوسی تحقیقات گروهی از محققان اسپانیایی نشان می‌دهد؛ افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای یعنی رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی‌ها به همراه زیتون و روغن زیتون به مدت دوسال استفاده کردند، از استخوان‌های قوی‌تری برخوردار بودند و احتمال ابتلای آنها به پوکی استخوان کاهش یافت. محققان گفتند، پیروی از این رژیم غذایی موفق شد تا سطح پروتئین osteocalcin و بسیاری از فاکتورهای رشد استخوان در خون را افزایش دهد و این امر تأثیری پیشگیرانه بر استخوان‌ها داشت و قدرت و استحکام آنها را افزایش داد. به گفته این محققان، پیروی از این رژیم غذایی و افزایش سطح پروتئین osteocalcin و بسیاری از فاکتورهای رشد استخوان در خون همچنین باعث کاهش خوردگی استخوان مرتبط با بالا رفتن سن در زنان و مردان شد و احتمال ابتلا به پوکی استخوان و خطر شکستگی‌ها را کم کرد. روغن زیتون خواص فراوانی دارد و دفع‌کننده سنگ کیسه صفراست که برای این منظور باید آن را با آب‌لیمو مصرف کرد. همچنین روغن زیتون برای رفع سرفه‌های خشک مفید است. روغن زیتون برای رفع خارش‌های پوستی نیز مفید است و برای بدن بچه‌هایی که به نرمی استخوان و کم‌خونی مبتلا هستند؛ روغن زیتون اثر مفیدی دارد و برای رفع پیوره لته (التهاب لته) می‌توان روغن زیتون را به روی لته مالید. همچنین دم‌کرده برگ درخت زیتون تبخیر و جوشانده آن برطرف‌کننده رماتیسم است و پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم