

بسمه تعالی



سخنانی حکمت آموز از نهج البلاغه

حکمت ۶: ارزش های رازداری و خوشرویی (اخلاقی، سیاسی، اجتماعی)

و قَالَ [عليه السلام] صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقُ سِرِّهِ وَ التَّبَشَّاشَةُ جِبَالَةُ الْمَوَدَّةِ وَ الْإِخْتِمَالُ قَبْرُ الْعُيُوبِ

و درود خدا بر او ، فرمود : سینه خردمند صندوق راز اوست و خوشرویی وسیله دوست یابی ، و شکیبایی گورستان پوشاننده عیب هاست .

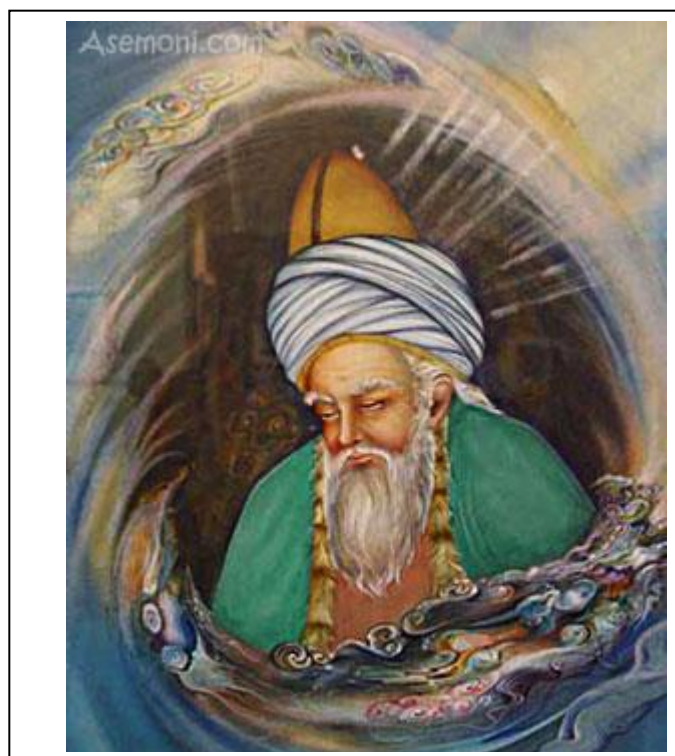
نکات ادبی - اخلاقی

مشکل ترین کارها این است که انسان خود را بشناسد و آسانترین کارها این است که از دیگران عیب جویی کند. ((لرد آویبوری))

اگر ما دیگران را در سختیها و گرفتاریها دلداری دهیم، خود نیز آرام می شویم. ((آبراهام لینکلن))

بهترین ترکیبی که هر پدر و مادری می توانند داشته باشند ، پدری است که در پشت چهره قاطع خود ،
مهربان باشد و مادری که در پشت چهره مهربانش ، قاطع باشد. (دبورا استتن)

در بیکرانه زندگی دو چیز افسونم کرد، رنگ آبی آسمان که می بینم و میدانم که نیست و خدایی که
نمی بینم و می دانم که هست . (دکتر علی شریعتی)



سخن که از جان خیزد ز جان حجاب کند
ز آفتاب معانی بیان حجاب کند

باز درآمد به جمع مجلسیان دوست دوست
گر چه غلط می دهد نیست غلط اوست اوست

فیه مافیه

کس را بر اندیشه دست نیست
اندیشه ها مرغان هوایی اند

ما نبودیم و تقاضا مان نبود
لطف تو ناگفته ما می شنود

نکته سلامتی - پزشکی

رژیم مدیترانه ای باعث طول عمر می شود: رژیم مدیترانه ای مملو از میوه ها و سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج ، حبوبات، غلات سبوس دار، ماهی، آجیل، چربی های سالم و روغن زیتون است . در رژیم غذایی مدیترانه ای جایی برای گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد.

تحقیقات نشان می دهد که ارتباط مطلوبی بین بیماری های قلبی و عروقی، آلزایمر، دیابت و سرطان و رژیم مدیترانه ای وجود دارد. این برنامه غذایی از بروز بیماری های مزمن کلیوی نیز جلوگیری می کند . رژیم غذایی مدیترانه ای با وجود روغن زیتون، باعث کاهش وزن می شود و از بروز دیابت جلوگیری می کند، رژیم غذایی مدیترانه ای باعث کاهش فشار خون می شود، رژیم غذایی مدیترانه ای سلول های سرطانی را مانع از ابتلا به پارکینسون و آلزایمر می شود.

دشمن چربی شکم را بشناسید: پژوهش های اخیر حاکی از این است که نوعی ترکیب طبیعی موجود در فلفل قرمز) کاپسایسین (به میزان قابل توجهی چربی های ذخیره شده در شکم را کاهش می دهد . چاقی شکمی خطرناک ترین نوع چاقی است زیرا خطر بیماری های مزمن از جمله پرفشاری خون، دیابت و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد . همچنین کاپسایسین موجب کاهش کلسترول خون و کاهش

شدت سیگنال های درد در بدن می شود. این ماده خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و سلول های بدن را در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند و از خاصیت ضد باکتریایی نیز برخوردار است.

جدیدترین اخبار بهداشت و سلامت

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم