

به نام خداوند جان و خرد



محرم، ماه ایثار و از جان گذشتگی، ماه حماسه و شجاعت و جوانمردی و ماه ظلم ستیزی و مبارزه با ذلت است. محرم ماه شور و شعور و عشق و فریاد است. ای ماه خون، دوباره آمدی و سکوت تاریخ را در هم می‌شکنی و بغض ناله را از حنجره‌ها آزاد می‌سازی. بانگ کاروانت به گوش می‌آید و عاشقان را دوباره به مهمانی فرا می‌خوانی.

سلام بر حسین سید و سالار شهیدان و یاران باوفایش. آن اصحاب شهادت طلبش که مصداق واقعی آگاهی و ایمان و شجاعت و فداکاری بودند، چه آن‌هایی که در رکابش به فیض شهادت رسیدند و چه آن‌هایی که پیش از عاشورا شهید شدند. مصائب امام حسین (علیه‌السلام) و اهل بیتش در این راه آنقدر عظیم و جانسوز است که اگر همه ایام محرم هم از آن گفته شود باز هم نمی‌توان حق مطلب را به درستی ادا کرد.

حکمت ۱۲۱ نهج البلاغه

وَقَالَ [عَلِيهِ السَّلَامُ] شَتَّانَ مَا بَيْنَ عَمَلَيْنِ عَمَلٍ تَذْهَبُ لَذَّتُهُ وَ تَبْقَى تَبِعَتُهُ وَ عَمَلٍ تَذْهَبُ مَثْوَتُهُ وَ يَبْقَى أَجْرُهُ. درود خدا بر او، فرمود: چقدر فاصله بین دو عمل دور است: عملی که لذتش می‌رود و کیفر آن می‌ماند، و عملی که رنج آن می‌گذرد و پاداش آن ماندگار است!

مسابقه قرآنی:

- کدام سوره را می توان سوره اخلاق و آداب اجتماعی نامید؟

سوره تغابن سوره حجرات سوره النور سوره المعارج

- از سوره های قرآن کریم و نام مشهور ترین مسجد شهر مکه است؟

سوره قریش سوره الصف سوره الرعد سوره الجن

ادبی

* آن که در کاری که نافرمانی خداست بکوشد، امیدش را از دست می دهد و نگرانی ها به او رو می آورد.

امام حسین(ع)

* هر کس بذر خوبی بکارد شادمانی درو میکند. امام هادی(ع)

* از دنیا سه چیز طلب می شود:

عزت و بی نیازی و راحتی

اما آنکه زهد و رزق عزیز می شود و آنکه قناعت پیشه کند بی نیاز می شود و آنکه دست از طلب باز کشد، به

راحتی می رسد. شیخ بهایی

* زندگی بازگشت اندیشه ها، گفتارها، و کردارهای ماست، که دیر یا زود به ما باز می گردد. اسکاول شین

* هر بدی که می توانی به دشمنت نرسان که ممکن است دوست تو گردد

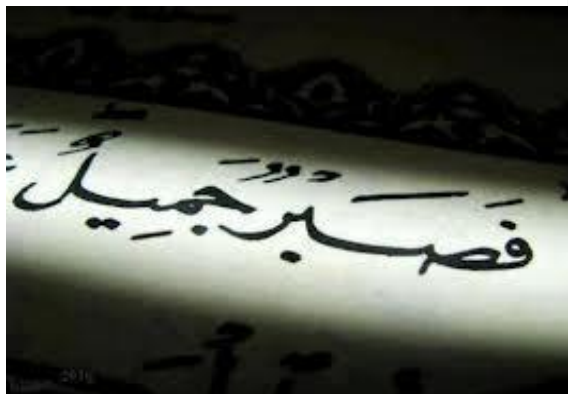
و هر رازی که داری با دوستت در میان مگذار که ممکن است دشمن تو گردد... سعدی

* شادمان ترین مردم، بهترین چیزها را در زندگی ندارند، بلکه آن ها بهترین "برداشت" را از زندگی دارند.

کاترین پاندر

چرا خداوند ما را امتحان می کند؟/مگر به سرنوشت ما علم ندارد؟

آیا فلسفه و حکمت آزمون و امتحان همیشه آن است که بخواهیم نتیجه آن را ملاحظه کنیم؟ آیا نمی‌توان اهداف بلندتر و بالاتری برای برگزاری یک آزمون و امتحان تصور کرد؟



خداوند علم مطلق دارد و برای آنکه از سرنوشت امتحان آگاه شود لازم نیست امتحانی برگزار کند تا به نتیجه آن آزمون و امتحان اطلاع پیدا کند، اما آیا می‌توان گفت حال که نتیجه آزمایش از اول معلوم است چرا باید آزمایش و امتحان کرد و چرا دنیا را سرای آزمون خوانده‌اند؟

گاهی پیدا شدن صحنه آزمایش و امتحان و سربلند بیرون آمدن و موفقیت امتحان دهندگان، به خودی خود امری مطلوب و زیبا است. اگر خداوند، قادر مطلق، عالم مطلق و فضل او بی نهایت است، باید زیباترین و کامل‌ترین جهان را خلق کند. زیباترین وجود و کامل‌ترین جهان، دنیایی است که موجودی با اختیار خود در عرصه‌های سخت امتحان در حالی که عشق به خدای نادیده می‌ورزد (برخلاف ملائکه که شرایط دیگر دارند) صحنه‌های زیبایی از عشق به معشوق را خلق کند.

این نکته همان است که فلاسفه از آن به نظام احسن تعبیر می‌کنند. همچنین نکته مهم‌تر در پاسخ به سؤال آن است که گاهی امتحان و آزمون نه برای پی بردن به نتیجه آزمایش بلکه برای به کمال رسیدن امتحان دهنده انجام می‌پذیرد.

اصلاً فلسفه و حکمت امتحان آن است که شخص در ضمن آزمون، کامل‌تر شود (نظیر آزمون‌هایی که برخی مؤسسات قبل از برگزاری کنکور دارند). اگر دقت کنید این نکته با نکته قبلی کاملاً قابل جمع است. کمال و ماهیت انسان به گونه‌ای است که در سایه آزمون‌های جهان هستی و سختی‌ها، مشکلات و حوادثی که برای او اتفاق می‌افتد و چگونگی برخوردش با این حوادث و آزمون‌ها، استعدادهای بالقوه‌اش به صورت بالفعل درآمده، راه سعادت و شقاوت خود را تعیین می‌نماید. در اصل صحنه زندگی چیزی جزو آزمون و آزمایش نیست.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «اگر چه خداوند به روحیات بندگانش از خودشان آگاه‌تر است، ولی آنها را امتحان می‌کند تا کارهای خوب و بد (که معیار پاداش و کیفر است) از آنها ظاهر گردد». به این معنا که صفات درونی انسان به تنهایی نمی‌تواند معیاری برای ثواب و عذاب گردد، مگر آن زمانی که بروز و ظهور خارجی یافته، در

میان اعمال انسان خودنمایی کند. خداوند بندگان را می‌آزماید تا آن چه در درون دارند، در عمل آشکار کنند؛ استعدادها را از قوه به فعل برسانند و مستحق پاداش و کیفر گردند.

قرآن کریم می‌فرماید: «آیا مردم گمان کردند به صرف این که بگویند: ایمان آوردیم، رها می‌شوند و آزمایش نمی‌شوند؟ به یقین کسانی را که بیش از اینان بودند آزمودیم تا خداوند آنان را که راست گفته‌اند معلوم کند و دروغگویان را نیز معلوم دارد.»

در واقع آزمون الهی، چیزی جز سنت‌ها و قوانین حاکم بر زندگی انسان‌ها نیست که نام آن آزمون گذاشته شده است.

حوزه قرآن و عترت گروه فرهنگی باشگاه خبرنگاران جوان

پزشکی - سلامتی

چگونه می‌توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد؟

بدن انسان دارای سیستم ایمنی قوی است که به آن ایمنی سلولی می‌گویند. این سیستم ما را در برابر عوامل بیماری‌زا از قبیل میکروب، ویروس، انگل، قارچ و آلاینده‌های محیطی حفاظت می‌کند. سیستم ایمنی ارگان‌های مختلف بدن را حمایت می‌کند و بدین ترتیب، سیستم‌های تنفس، گردش خون، کلیه‌ها و پوست هر یک به طریقی (عرق، ادرار، مدفوع، خلط و صفرا) مواد مضر را از بدن انسان خارج می‌کنند.

پزشکان آکادمی علم تغذیه توصیه می‌کنند افراد برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود مواد مغذی و خوراکی‌هایی همچون تخم‌مرغ، سویا، خشکبار، غذاهای دریایی و گوشت که حاوی پروتئین هستند مصرف کنند تا خود را در برابر بیماری‌ها محافظت کنند. به اعتقاد آنها خوراکی‌های حاوی ویتامین A نیز وضعیت سلامت پوست و بافت‌های آن را بهبود می‌بخشند که می‌توان با مصرف مواد خوراکی همچون اسفناج، فلفل قرمز، هویج، تخم‌مرغ و کلم‌پیچ از آنها بهره برد.

مصرف مواد خوراکی حاوی ویتامین C نیز با تولید آنتی‌بادی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. از جمله مواد خوراکی حاوی این ویتامین می‌توان به پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت اشاره کرد. روی نیز که در مواد خوراکی همچون شیر، خشکبار، غذاهای دریایی و گوشت‌مرغ وجود دارد عملکرد سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌دهد.

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی به همشهری می‌گوید: نوشیدن مایعات یکی از راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن است. نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت کند چرا که آب و مایعات

می تواند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کند، به تقویت عملکرد سلول ها کمک کرده و دستگاه تنفس را نیز را مرطوب نگه دارد. از سوی دیگر، مصرف انواع ویتامین ها هم به تقویت سیستم ایمنی بدن یاری می رساند. ویتامین C، E، D، AD، A، از این جمله هستند. محققان می گویند: ویتامین C میزان تولید گلبول های سفید خون و پادتن را افزایش می دهد، به ویژه اینترفرون را که پادتنی است که روی سلول ها را می پوشاند و از ورود ویروس به داخل آنها جلوگیری می کند. ویتامین C احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را کاهش می دهد و همچنین با مداخله در عملیاتی که از طریق آن چربی در شریان ها به پلاک تبدیل می شود، از بالا رفتن فشارخون جلوگیری می کند. افرادی که ویتامین C را جز یکی از اصلی ترین مواد در برنامه غذایی خود قرار می دهند، به میزان کمتری به بیماری های روده، پروستات و سرطان سینه مبتلا می شوند. ویتامین C در انواع میوه ها و سبزی ها وجود دارد. به گفته دکتر رضایی، مصرف ویتامین E، D، A نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. ویتامین E در انواع دانه ها و جوانه های گندم وجود دارد. گردو، بادام و پسته از منابع غنی ویتامین E است. ۸۵ درصد ویتامین D هم از طریق نور آفتاب و مابقی از طریق لبنیات پرچرب و غذاهای دریایی تأمین می شود. ویتامین A هم در منابع حیوانی و در غذاهایی همچون تخم مرغ، جگر و لبنیات وجود دارد و هم در غذاهای گیاهی و انواع میوه ها و سبزی های رنگی. مصرف زینک و روی نیز که منابع آن پروتئین های حیوانی و گیاهی، غلات و حبوبات است، سبب تقویت سیستم ایمنی می شوند. اما دکتر مهدی فهیمی، کارشناس طب سنتی در گفت و گو با همشهری از خواب راحت به عنوان عامل ارتقای سیستم ایمنی بدن یاد می کند و معتقد است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن افراد باید قبل از ساعت ۱۰ شب بخوابند و قبل از طلوع آفتاب نیز از خواب بیدار شوند چرا که در این حالت سلول های ایمنی به عالی ترین درجه آماده باش می رسند و می توانند هم مانع از بروز عفونت ها در بدن و هم مانع از شروع فعالیت های سلول های سرطانی شوند.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم