

به نام خداوند جان و خرد

أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مَنْ صَبَرَ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ عَوَّضَهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ خَيْرًا مِمَّا صَبَرَ عَلَيْهِ
هر که بر طاعت خداوند شکبیا باشد، خداوند سبحان بهتر
از آنچه صبر کرده به او می دهد

غزوالحکم ح ۳۴۸۵ ص ۱۸۴

حکمت ۱۰۰ نهج البلاغه

إِنَّكَ أَعْلَمُ بِي مِنْ نَفْسِي وَ أَنَا أَعْلَمُ بِنَفْسِي مِنْهُمْ وَ قَالَ [عليه السلام] وَ مَدَحَهُ قَوْمٌ فِي وَجْهِهِ فَقَالَ اللَّهُمَّ
. يَعْلَمُونَ اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا خَيْرًا مِمَّا يَظُنُّونَ وَ اغْفِرْ لَنَا مَا لَا

و درود خدا بر او آنگاه که گروهی او را ستایش کردند فرمود:
بار خدایا، تو مرا از خودم بهتر می شناسی، و من خود را بیشتر از آنان می شناسم، خدایا مرا از آنچه
اینان می دانند نیکوتر قرار ده، و آنچه را نمی دانند ببامرز.

مسابقه قرآنی:

۱- سوره ای که به «ملانکه» منسوب است چه نام دارد؟

الف) الرحمن ب) السجده ج) الضحی د) الفاطر

۲- در کدام سوره قرآن راجع به «آفرینش انسان» سخن به میان آمده است؟

الف) نور آیه ۴ ب) حجر آیه ۲۶ ج) مومنون آیه ۱۱۵ د) آل عمران آیه ۴۳

امیر المؤمنین (ع) می فرماید: الْعَدْلُ يَضَعُ الْأُمُورَ مَوَاضِعَهَا وَ الْجُودُ يُخْرِجُهَا مِنْ جِهَتَيْهَا (عدالت، هر چیز را به جای خود می نهد و بخشندگی آن را از جای خود بیرون می نهد.) پس عدل، نفعش برای همه است و جود و بخشش، نفعش برای گروه خاصی است. فَالْعَدْلُ أَشْرَفُهُمَا وَ أَفْضَلُهُمَا (پس، عدالت از بخشندگی شریف تر و افضل تر است.)

اگر خاموش باشی تا دیگران به سخنت آرند ، بهتر که سخن گوئی و خاموشت کنند. سقراط

آدمی ساخته ی افکار خویش است ، فردا همان خواهد شد که امروز می اندیشیده است.
موریس مترلینگ

میاسای از آموختن يك زمان

به دانش میفکن دل اندر گمان
فردوسی

کسی که واعظی درونی نداشته باد ، موعظه های مردم سودی به او نمی رساند. امام محمد باقر (ع)

چاپلوسی هم گوینده و هم شنونده را فاسد می کند. دلیل کارنگی

هر که دل به دنیا بندد ، به سه خصلت دل بسته است:

۱- اندوهی که پایان ندارد

۲- آرزویی که بدست نیاید

۳- امیدی که به آن نرسد

امام صادق (ع)

آنکه می تواند، انجام می دهد، آنکه نمی تواند انتقاد می کند. (جرج برنارد شاو)

تنها فکر خوب داشتن کافی نیست، اصل این است که آن را خوب به کار بریم. رنه دکارت

اگر تو به کارهای خود قضاوت کنی، احتیاج به قضاوت دیگران نخواهی داشت. اسحاق نیوتون



سلامتی - پزشکی

کربوهیدرات بخوریم یا نخوریم؟

کربوهیدرات‌ها یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی ما هستند، اما برخی از رژیم‌های غذایی کربوهیدرات‌ها را عامل اصلی چاقی، دیابت و سایر مشکلات بهداشتی می‌شمارند. کربوهیدرات‌ها یکی از پنج جزء اصلی رژیم غذایی به علاوه چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

چقدر کربوهیدرات بخوریم

توصیه می‌شود که افراد سالم بزرگسال میزان مصرف کربوهیدرات را به میزان ۴۵ تا ۶۵ درصد کالری روزانه خود محدود کنند. برای تعیین میزان کربوهیدرات مورد نیاز ابتدا میزان کل کالری مورد نیازتان در روز را مشخص کنید و برای به دست آوردن حداقل میزان کربوهیدرات لازم آن را در ۰,۴۵ و برای حداکثر میزان کربوهیدرات در ۰,۶۰ ضرب کنید. سپس هر یک از اعداد به دست آمده را بر ۴ تقسیم کنید. (هر گرم کربوهیدرات ۴ کالری دارد). بنابراین مثلاً اگر شما روزانه ۱۶۰۰ کالری مصرف می‌کنید، می‌توانید بین ۱۸۰ تا ۲۶۰ گرم کربوهیدرات در روز بخورید.

کربوهیدرات‌های باکیفیت و بی‌کیفیت

قندها، نشاسته‌ها و فیبرها همگی از کربوهیدرات تشکیل شده‌اند. بدن کربوهیدرات‌ها را به انرژی موردنیاز برای مغز، سیستم عصبی و عضلات تبدیل می‌کند. در واقع کربوهیدرات‌ها منابع اصلی بدن برای تأمین انرژی لازم برای فعالیت‌های بدنی و ذهنی هستند. کربوهیدرات‌ها در غذاهایی با اساس گیاهی و ترکیبات لبنی نیز یافت می‌شوند. انواع فراوری نشده آن‌ها سالم‌ترین اشکال این ترکیبات هستند. غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها تازه و سایر حبوبات (نظیر لوبیا و نخودفرنگی خشک‌شده) حاوی کربوهیدرات‌های فراوری نشده هستند. آن‌ها همچنین سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و مواد مغذی گیاهی هستند که ما را سالم نگه داشته و با بیماری‌ها مقابله می‌کنند.

فیبرها خصوصاً می‌توانند به تثبیت قند خون، کاهش کلسترول، بهبود عملکرد روده، کنترل گرسنگی و سیری و کاهش وزن کمک کنند. در مقابل کربوهیدرات‌های فراوری شده به علت حذف فیبر از آن‌ها و اضافه کردن روغن و نمک برای طعم دهی بهتر، ارزش غذایی کمی دارند. نمونه‌هایی از این دست شامل نان سفید و ماکارونی ساخته‌شده از غلات تصفیه‌شده و فاقد سبوس، نوشیدنی‌های شیرین شده با قندهای مصنوعی، چپس‌ها، دونات و شیرینی‌ها هستند. نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند سبب افزایش قند خون به حداکثر میزان خود شوند و با افزایش وزن و خطر فزاینده بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی و دیابت بیجانند. یک مسئله اصلی درباره کربوهیدرات‌ها این است که در صورت مصرف زیاد می‌توانند به مشکلات بهداشتی منجر شوند. کربوهیدرات‌های اضافی که بیشتر از نیاز بدن شما مصرف شده‌اند، به صورت چربی ذخیره می‌شوند و می‌توانند موجب افزایش وزن و افزایش میزان تری‌گلیسیرید خون شوند. برای افراد دیابتی که با مصرف قندهای فراوری شده مشکل دارند، خوردن مقادیر زیاد کربوهیدرات در یک وعده منجر به افزایش حداکثری قند خون می‌شود و در نتیجه کنترل دیابت در آن‌ها را مشکل می‌کند.

چه کربوهیدراتی را انتخاب کنیم

مهم این است کربوهیدرات‌ها را از طیف متنوعی از منابع غذایی نظیر میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، ماست یا شیر دریافت کنیم یا انواع مختلفی از ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز برای سلامتی خود را تأمین کنیم. افراد بزرگسال سالم نیاز دارند که حداقل ۱۳۰ گرم کربوهیدرات در روز برای تأمین انرژی و نیازهای سوخت و سازی خود مصرف کنند. اما باید توجه داشته باشید که از این حد نگزید و به دستورالعمل‌های راهنما در این زمینه مراجعه کنید.

مطابق جدول زیر برخی مواد غذایی را با گزینه‌های مناسب جایگزین کنید تا کربوهیدرات‌ها باکیفیت‌تری را مصرف کنید:

نخورید	بخورید
کلوچه مافین	نان جو
ماکارونی	کدوسبز
فراوری‌شده	خردشده

نوشابه گازدار	آب میوه طبیعی
چوبشور	کراکر گندم کامل
شیرینی	میوه
کلوچه	نان گندم سبوس دار
سیبزمینی سرخ کرده	سیبزمینی شیرین
چیپس ذرت یا سیبزمینی	چیپس میوه
برنج سفید یا زرد	برنج قهوه‌ای

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم