

یادداشت

شفاعت از دیدگاه امام هشتم علیه السلام

زینب حقگو

شفاعت یکی از مقام های انبیا و امامان و شهدا و فرشتگان و قرآن و صلحا و عالمان دینی و برخی دیگر است. شفاعت این افراد به ان الله انجام می گیرد ،من ذا الذی یشفع عنده الا بادنّه (بقره ۲۵۵،) «کیست که در نزد خدا کسی را بدون اذن خدا شفاعت کند ؟ » شفاعت برای افراد یکی از سه نتیجه را در پی خواهد داشت . یا باعث بخشش گناه است و یا اگر گناه ندارد باعث ترفیع درجات پاداش افزون می گردد و یا باعث تخفیف در کیفر است . شفاعت بسیا و امامان شامل افرادی می شود که زمینه شفاعت را در این دنیا فراهم کرده باشند .

اینک علی بن موسی الرضا (ع) خبر می دهد که رسول خدا در روز قیامت چهارگروه را شفاعت خواهد نمود ،اربعه انا شفیع لهم المکرم لذرتیتی من بعدی ،القاضی لهم حوائجهم والیساعی لهم فی امورهم عند اضطرارهم الیه والمحب لهم بقلبه و لسانه (عیون ،ج ۱،ص ۲۳۰ ،کشف الغمه ،ج ۳،ص ۸۱) .این چهارگروه عبارتند از :
۱- کسانی که بعد از من ذریه و تبار مرا (سادات) گرامی بدارند .
۲- کسانی که حاجات آنان را روا کنند و گره از کار آنان بگشایند .
۳-کسانی که تلاش می کنند در هنگام سختی ها مشکل آنان را بگشایند .

۴- آنان که با قلب و زبان ذریه مرا دوست دارند .

اینها به ظاهر چهارگروه‌ند اما در واقع یک گروه‌ند و آن کسانی هستند که ذریه رسول خدا را گرامی بدارند و گره گشای مشکلات آنان باشند و به مشکلات اجتماعی و زندگی آنان رسیدگی کنند و نسبت به ذریه حضرت علاقمند باشند .
آنگاه نتیجه شفاعت رسول خدا این‌است که کسی را که رسول خدا شفاعت کند وارد بهشت می شود ،من اتانی زائرا وجت له شفاعتی و من وجت له شفاعتی دخل الجنه .(وسائل ،ج ۱،ص ۲۶۱)

منبع :امام رضا (ع) الگوی زندگی، حبیب اله احمدی

حوادث

قصاص پایان سناریوی زن خیانتکار برای قتل شوهرش

گیلان امروز– حکم قصاص و زندان زن خیانتکار که با همدستی پسر جوان سناریوی قتل همسرش را طراحی و اجرا کرده بود، تایید شد.

چندی قبل زن جوانی با مراجعه به کلانتری مرودشت به مأموران اعلام کرد: همسرم بی خبر از خانه خارج شده و تاکنون نیز به منزل بازنگشته است.
با آغاز رسیدگی به پرونده و در تحقیقات به عمل آمده ، کارآگاهان اطلاع پیدا کردند که قعدانی با همسرش دارای اختلافات شدید خانوادگی بوده است.تحقیقات از همسر قعدانی در دستور کار قرار گرفت و کارآگاهان متوجه شدند که همسر قعدانی پس از طرح شکایت در کلانتری و تشکیل پرونده اولیه از محل سکوتش متواری شده و از او خبری نیست.

با توجه به شواهد و دلایل به دست آمده که نشان از ارتکاب جنایت با انگیزه اختلاف خانوادگی داشت ، دستگیری این زن در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی قرار گرفت و کارآگاهان در ادامه اقدامات خود اطلاع پیدا کردند جسد سوخته یک مرد در اطراف زرقان پیدا شده است.

در نهایت ماموران با حضور در آن محل دریافتند که جسد متعلق به مردی است که همسرش مدت ها قبل مفقودی او را اعلام کرده است. از این رو فصل تازه ای در پرونده گشوده شد و ماموران این زن را دستگیر کردند. وی در بازجویی ها به ناچار لب به اعتراف گشود و به قتل همسرش با همدستی فرد دیگری اعتراف کرد. در نهایت ماموران آن مرد را نیز دستگیر کردند.

بن مرد پس از انتقال به آگاهی در همان مراحل اولیه تحقیقات به قتل مرد جوان که از دوستانش بوده اعتراف و در اظهارتش به کارآگاهان گفت: از چند ماه پیش که به منزل دوستم رفت و آمد داشتم به صورت کاملا اتفاقی با همسرش آشنا شده و بعد از مدت کوتاهی اطلاع پیدا کردم که او با دوستم اختلاف شدیدی دارد.

وی در خصوص نحوه ارتکاب جنایت به کارآگاهان گفت: بعد از چند ماه ، به همراه او تصمیم به قتل همسرش گرفتم. این زن ساعت ۱۲ شب با من تماس گرفت و عنوان داشت که به همسرش قرص داده و او را بی هوش کرده است. من هم به خانه آنها رفته و مقتول را با ماشین به جاده زرقان بردیم و زمانی که در حال به هوش آمدن بود او را کشته و جسد را از کناره جاده به پایین و داخل گودالی پرتاب کردم. با ظرف بزنین خودم را به بالای سر جنازه رسانده و آن را آتش زدم و پس از ارتکاب جنایت از محل متواری شدم.

با توجه به اعتراف صریح متهم که چاره ای جز اعتراف نداشت متهم زن نیز در اعترافات خود به کارآگاهان گفت: از حدود چند ماه پیش و پس از چندین بار مواجهه حضوری، با او آشنا شدم . آشنایی ما دو نفر تنها محدود به تماس های تلفنی و چندین ملاقات در داخل پارک بود اما طی همین مدت به او اعتماد کرده و پس از مدتی پیشنهاد قتل همسرم را مطرح کردم که او نیز قبول کرد تا به من کمک کند. با همسرم اختلاف داشتم ولی او مرا طلاق نمی داد. شب حادثه چندین قرص خواب آور را بر آبمیوه ریخته و به همسرم خواندم. پس از بیهوش شدن با او تماس گرفته و او نیز به خانه ما آمد و همسرم را در حالی که هنوز نفس می کشید سوار ماشین کردیم و بردیم.

این پرونده با صدور کیفرخواست به دادگاه کیفری ارسال شد. جلسه رسیدگی به این پرونده در شعبه سوم کیفری یک تشکیل شد. در این جلسه اولیای دم درخواست مجازات متهمان را مطرح کردند. سپس هر دو متهم به بدفع از خود پرداخته و بار دیگر جزئیات قبلی را مطرح کردند. بدین ترتیب ختم جلسه رسیدگی اعلام و مرد جوان به قصاص و زن خیانتکار به ۲۵ سال زندان محکوم شد.

گیلان امروز– یک سوال اساسی همیشه مطرح بوده و

آنهم این که: آیا واقعا صبحانه مهمترین وعده غذایی در روز است؟ پاسخ این سوال در حال حاضر کاملا روشن است: انجمن قلب آمریکا اعلام کرده کسانی که از وعده صبحانه صرف نظر می کنند، در طول روز بیشتر از سایرین دچار پرخوری شده و اضافه وزن را تجربه می کنند.
ضمن این که دریافت کنندگان وعده صبحانه، دچار نرخ پایین تر بیماری های قلبی، فشار خون بالا، و کلسترول بالا می شوند.با این حال عوارض جانبی صبحانه نخوردن علاوه بر تاثیرات منفی روی وزن، شامل عدم سلامت هورمونی، اختلال حافظه و خلق و خوی و ... است.
چاقی: چاقی و عوارض متعاقب آن از قبیل دیابت، ناباروری، بیماری های قلبی، و ... از بزرگترین نگرانی های قرن هستند.
عدم مصرف صبحانه در این میان می تواند خطر ابتلا به چاقی و عدم از دست دادن وزن را وخیم تر کند. به گفته کارشناسان تغذیه نخوردن صبحانه باعث می شود که شما در تمام طول روز پرخوری کنید. این در حالی است که مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می شود. این هورمون باعث می

شود که سلول های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند. به عقیده محققان افرادی که صبحانه می خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می گیرند.
یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می کنید بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن ها استفاده کند.
نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است نشان می دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و کلسترول بالا می شود؛ در حالی که عکس این قضیه یعنی صبحانه سبک و ناهار سنگین چنین تاثیری را ندارد.

کاهش سطح حافظه: به طور کلی تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می گذارد. محققان دانشگاه مریلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی توانند به درستی تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیووا ایالات متحده آمریکا نیز کودکانی که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین دریافت نمی کنند بهره هوشی پایین تری دارند. این در حالی است که کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می کنند حافظه کوتاه مدت قوی تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می شود.

بی نظمی در قاعدگی: حذف وعده صبحانه در زنان با بی نظمی های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و یبوست نیز از عوارض دیگر هستند.

۱۲ خاصیت مهم سبزیجات

گیلان امروز– همه می‌دانیم سبزیجات برای سلامت ما بسیار مفیدند، برخی از سبزیجات کم کالری هستند اما سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبراند. بعضی از سبزیجات بیشتر از بقیه، امتیازاتی دارند که قابل توجه است مانند ضدالتهاب بودن و کاهش ریسک بیماری‌ها.در این مطلب چند نوع از این سبزیجات بی‌نظیر را به شما معرفی می‌کنیم.

اسفناج

این سبزی برگ‌دار تیره یکی از مفیدترین سبزیجات است که یک فنجان (۳۰ گرم) از نوع خام آن می‌تواند ۵۶ درصد از نیاز روزانه‌ی شما به ویتامین **A** را و همچنین تمام نیاز روزانه‌تان به ویتامین **K** را تأمین کند و به ازای همه‌ی این‌ها تنها ۷ کالری وارد بدنتان کند. اسفناج مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان دارد که به کاهش ریسک بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. اسفناج غنی از بتاکاروتن و لوتئین است که دو نوع آنتی‌اکسیدان هستند که ریسک ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. ضمناً اسفناج برای سلامت قلب هم مفید است و فشارخون را پایین می‌آورد.

هویج

هویج سرشار از ویتامین **A** بوده و تنها یک فنجان (۱۲۸ گرم) از آن، ۴۲۸ درصد از نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین می‌کند. هویج دارای آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن است که دلیل رنگ نارنجی آن بوده و در پیشگیری از سرطان مفید است. مصرف هویج می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان ریه را در افراد سیگاری کاهش دهد. هویج ویتامین **C** و ویتامین **K** و پتاسیم بالایی دارد.

بروکلی

بروکلی به خانواده‌ی کلم تعلق دارد و سرشار از ترکیبی گیاهی حاوی سولفور است که به آن گلوکوزینولات می‌گویند، سولفوروفان نیز یکی از محصولات فرعی گلوکوزینولات است که ثابت شده دارای خواص پیشگیرانه در برابر سرطان است. مصرف بروکلی می‌تواند در جلوگیری از بروز انواع دیگری از بیماری‌های مزمن نیز سودمند باشد. مصرف کلم بروکلی از قلب در برابر بیماری‌های ناشی از استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. بروکلی علاوه بر این خواص، سرشار از مواد مغذی نیز است؛ یک فنجان (۹۱ گرم) بروکلی خام، ۱۱۶ درصد

{اجتماعی}

سال هفدهم/ شماره ۴۶۵۶

۶ عارضه خطرناک نخوردن صبحانه



کاهش سطح خلق و خوی: مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث

تأمین ویتامین ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرفنظر کردن از اولین وعده غذایی باعث می شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهش ها نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه کاملی مصرف می کنند خوش خلق تر و مثبت تر از افراد دیگر هستند.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه خطر ابتلا به هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون را افزایش می دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن، سریع شدن ضربان قلب، است. احساس گرسنگی مدام: یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، عدم مصرف صبحانه است. افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می کنند کمتر گرسنه می‌شوند؛ اما زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می کنید معده‌تان سیگنال هایی به مغز فرستاده و اعلام خالی بودن می کند؛ در نتیجه از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدنتان شکل گرفته و باقی می‌ماند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن بکنید نیز احساس گرسنگی تان بیشتر خواهد شد. به عقیده محققان صبحانه نخورها بیشتر در دام تغذیه ناسالم می افتند. این افراد برای سیر شدن و مقابله با احساس گرسنگی شان هر ماده غذایی نامناسب را نیز مصرف می‌کنند.

چند صبحانه مغذی و اشتهاآور برای کودکان

خوردن صبحانه به ویژه برای کودکان اهمیت زیادی دارد.

در ادامه چند نوع صبحانه مغذی و اشتهاآور که والدین می‌توانند به راحتی و سرعت آنها را تهیه نمایند، برای شما معرفی می‌گردند.
با وجود این که اکثر والدین می‌دانند که مصرف صبحانه برای بهبود رشد

جسمی و بالا رفتن بهره هوشی کودکانشان بسیار موثر است؛ اما مشکل اصلی آنها با فرزندانشان در مورد مصرف صبحانه آن است که بسیاری از کودکان هر نوع غذایی را برای مصرف در صبحانه دوست ندارند.
از دیدگاه علم تغذیه، سه اصل مغذی بودن، اشتها آور بودن و طعم و مزه خوب داشتن مواد غذایی می‌توانند باعث شوند تا هر کودکی تمایل پیدا کند تا مواد غذایی مذکور را در صبحانه مصرف نماید.

صبحانه ۱: ساندویچ تخم‌مرغ پیتزایی
در این نوع صبحانه یک تخم‌مرغ را کاملاً پخته و به صورت اسلایس درآورده سپس هر قطعه را بر روی یک قطعه نان تست قرار داده و روی آن یک عدد گوجه‌فرنگی و یک برگ پنیر گودا قرار داده و به مدت ۳ دقیقه در داخل تستر یا مایکروفر گذاشته تا داغ شود.ساندویچ حاصل از لحاظ ارزش تغذیه‌ای بسیار مغذی و دارای ارزش سیرکنندگی بالایی می‌باشد.

صبحانه ۲: دسر ماست و کورن فلکس
کودکان مصرف دسر را بسیار دوست دارند. به همین دلیل می‌توان در یک لیوان پایه بلند مقداری کورن فلکس ریخت و روی آن را با ماست و مقدار کمی ژله یا ژلاتین پر کرد و حدود ۱ ساعت در فریزر قرار داد تا به شکل بستنی خود را بگیرد. سپس صبح آن را به عنوان صبحانه به کودک داد. این نوع صبحانه برای کودکانی که اشتهایی به خوردن غذا در صبح ندارند، پیشنهاد بسیار خوبی می‌باشد.

صبحانه ۳: ساندویچ صورت آدمک پنیری

بسیاری از کودکان ممکن است از خوردن نان و پنیر ساده در صبحانه خوش‌شان نیاید، اما اگر بتوان به نوعی آن را سرو کرد که مورد پسند واقع شود، می‌تواند به عنوان یک صبحانه دوست داشتنی برای کودک مطرح باشد. در این نوع صبحانه می‌توان مقدار حدود ۳۰ گرم پنیر را بر روی یک اسلایس نان تست که ترجیحا هم به شکل گرد و دایره‌ای درآمده مالیده و سپس از برش‌های گوجه فرنگی و خیار برای تشکیل صورت آدمک استفاده نموده.

صبحانه ۴: مخلوط مغزهای گیاهی و میوه‌های شیرین
مخلوط کردن مغزهای گیاهی مانند بادام، فندق، بادام هندی با میوه‌های شیرینی مانند موز، زردآلو، هلو، سیب، پرتقال یا نارنگی شیرین برای برخی کودکان می‌تواند بسیار دلپذیر باشد.

به علاوه اینکه این نوع صبحانه از نظر ارزش تغذیه‌ای و میزان انرژی مورد نیاز برای کودک بسیار مقوی و مغذی می‌باشد.

صبحانه ۵: مخلوط پنیر، چپیس تورتیلا و تخم‌مرغیکی دیگر از صبحانه‌های مقوی ترکیب کردن پنیر با چپیس تورتیلا و تخم‌مرغ پخته خردشده می‌باشد. این صبحانه از لحاظ ارزش تغذیه‌ای جزء صبحانه‌های مغذی است که توصیه می‌شود حداقل یک تا دو بار در هفته از جمله صبحانه‌های مصرفی توسط کودک باشد.

۱۲ خاصیت مهم سبزیجات

(آرتروز) کاهش داده و سایر علائمشان را نیز تسکین دهد.
مکمل زنجبیل هم در کاهش قند خون در بیماران دیابتی موثر است.

مارچوبه

این سبزی بهاری سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و بسیار مفید است. تنها نصف فنجان (۹۰ گرم) مارچوبه حاوی یک سوم نیاز روزانه‌ی شما به اسیدفولیک است. همین مقدار مارچوبه دارای مقادیر زیادی سلنیوم، ویتامین **K**، تیامین و ریبوفلاوین است. دریافت اسیدفولیک کافی از منابعی چون مارچوبه می‌تواند از شما در برابر بیماری‌ها محافظت کرده و از نقص‌های مربوط به لوله‌های عصبی در دوران جنینی پیشگیری کند. همچنین مارچوبه با حمایت از عملکرد متابولیکی کبد و محافظت از آن در برابر سمی شدن، برای سلامت این اندام بسیار مهم نیز سودمند است.

کلم بنفش

کلم بنفش هم مانند سایر اعضای خانواده‌ی خود منبع سرشاری از آنتی‌اکسیدان‌هاست. یک فنجان (۸۹ گرم) کلم بنفش خام حاوی ۲ گرم فیبر و ۸۵ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به ویتامین **C** است. کلم بنفش غنی از آنتوسیانین است که نوعی ترکیب گیاهی و عامل رنگ خاص این کلم بوده و فواید بی‌شماری هم دارد. مطالعات نشان داده عصاره‌ی کلم بنفش می‌تواند مانع افزایش کلسترول خون شده و از آسیب به قلب و کبد پیشگیری کند. کلم بنفش خواص ضدالتهابی نیز دارد.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین، سبزی ریشه‌ای بوده و مزه‌ی شیرینی دارد، یک سیب زمینی شیرین متوسط دارای ۴ گرم فیبر، ۲ گرم پروتئین و منبع خوبی از ویتامین **C**، ویتامین **B۶**، پتاسیم و منگنز است. سیب زمینی شیرین دارای نوعی از ویتامین **A** به نام بتاکاروتن است و می‌تواند ۴۲۸ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به این ویتامین را تأمین کند. مصرف بتاکاروتن، نقش چشمگیری در کاهش ریسک انواع خاصی از سرطان مانند سرطان ریه و سرطان سینه دارد.

منبع سلامت نیوز