



تامین ۷۰ درصد اعتبارات ریاست جمهوری

برای خوابگاه‌سازی قطعی شد.

معاون طرح و توسعه وزارت علوم گفت: تاکنون تامین ۷۰ درصد از اعتباری که سال گذشته مقرر شده بود از سوی ریاست جمهوری به خوابگاه سازی اختصاص یابد، قطعی شده است. دکتر حمیدرضا رازقی در گفتگو با مهر افزود: در حال حاضر دولت قول داده است که ۷۰ درصد از ۱۰۰ میلیارد تومانی که برای امسال عنوان شده بود را تامین کند. این ۷۰ درصد به طور قطع در طول سال عملیاتی می‌شود.

وی اظهار داشت: بخشی از اعتباری که قرار است در سال جاری به خوابگاه سازی اختصاص یابد، توسط بانک‌ها تامین می‌شود. وی از تاکید رئیس جمهور بر رفتار صمیمانه روسای دانشگاه‌ها با دانشجویان خیر داد و گفت: دکتر احمدی نژاد در دیدار اخیر روسای دانشگاه‌ها توصیه کرد تا روسای دانشگاه‌ها به دانشجویان فراتر از فرزندان خود نگاه کنند.

دکتر حسن مسلمی نائینی در گفتگو با مهر، افزود: رئیس جمهوری خطاب به روسای دانشگاه‌ها عنوان کرد که لازم است رئیس دانشگاه و مسئولان دانشگاه در خوابگاه‌ها، سلف سرویس‌ها و اماکن دانشجویی حاضر شده و حتی برای بررسی وضعیت کلاس‌ها در آنها نیز شرکت کنند.



۲۸ اردیبهشت

۲۸ اردیبهشت؛ روز بزرگداشت حکیم هرم خیام نیشابوری

امام غیاث‌الدین ابوالفتح عمر بن ابراهیم خیام نیشابوری یکی از حکما، ریاضی دانان و شاعران بزرگ ایران در اواخر قرن پنجم و اوایل قرن ششم است که در شهر نیشابور به دنیا آمد و در دوران جوانی به فراگیری علم و دانش پرداخت، طوری که در فلسفه، نجوم و ریاضی به مقامات بلندی رسید. خیام به دو زبان فارسی و عربی شعر سروده است. وی در زمان حیات دارای مقام و شهرت بوده و معاصران او

همگی وی را به لقب‌های بزرگی مانند امام، فیلسوف و حجه‌الحق ستوده‌اند. خیام معاصر با حکومت آلپ ارسلان و ملک‌شاه سلجوقی بود و بیشتر عمر خود را در شهر نیشابور گذراند و به درخواست سلطان ملک‌شاه سلجوقی تصمیم به اصلاح تقویم گرفت که به تقویم جلالی معروف است. این شاعر بلند آوازه در سال ۱۷ هـ ق در شهر نیشابور دار فانی را وداع گفت. برخی از مهمترین آثار او عبارتند از: ۱- رساله‌ای در جبر و مقابله ۲- رساله‌ای در شرح اصول اقلیدس ۳- زیچ ملک‌شاهی یا زیچ جلال ۴- رساله‌ای در طبیعیات ۵- رساله‌ای در باب وجود ۶- نوروزنامه ۷- دیوان رباعیات ۸- رساله‌ای در اختلاف فصول و اقالیم

۱۸ می؛ روز جهانی موزه و میراث فرهنگی

براساس قطعنامه شماره پنج دوازدهمین مجمع عمومی کمیته بین‌المللی موزه‌ها که در سال ۱۹۷۷ و در مسکو برگزار شد ۱۸ می به نام «ایکوم» روز جهانی موزه ثبت شد. گسترش موزه‌های سراسر جهان، همکاری همه جانبه علمی- فرهنگی و صنعتی موزه‌ها در جهت دستیابی به اهداف فرهنگی از طریق هماهنگ کردن اقدامات بین‌المللی و تدوین برنامه‌های مؤثر در سطح جهانی از اهداف مهم این مجمع است. هدف از تشکیل مکانی بنام «موزه»، نگهداری آثار گذشتگان و انتقال آنها به آیندگان، ارزیابی و قیاس پدیده‌های تاریخی، علمی، هنری و صنعتی گذشته و حال و جلوگیری از نابودی فرهنگ بومی و ایجاد مانع در برابر فرهنگ‌های بیگانه است.

آغاز هفته بزرگداشت میراث فرهنگی

۱۳۳۸ ش؛ آغاز ساخت آرامگاه خیام نیشابوری از سوی انجمن آثار ملی و با

طراحی مهندس سیحون

۱۳۷۲ ش؛ گشایش موزه بهزاد در مجموعه فرهنگی- تاریخی سعدآباد در

تهران

۱۳۷۴ ش؛ گشایش عکسخانه شهر (نخستین موزه تخصصی- کاربردی

عکاسی شهر تهران)

۱۳۷۹ ش؛ گشایش موزه خیام در نیشابور

۱۳۸۲ ش؛ گشایش موزه مشاهیر در بیرجند

۲۹ اردیبهشت

۱۳۱۴ ش؛ صدور فرمان تشکیل «فرهنگستان ایران» به ریاست ذکاءالملک

فروخی (اساسنامه فرهنگستان در ۱۶ ماده تهیه و به تصویب هیأت وزیران رسیده

بود.)

وجه همت این فرهنگستان مهار کردن جریان ناسالم تحمیل لغات نابهنجار تازه‌وارد به زبان فارسی بود. لذا این فرهنگستان پس از



مطالعات و جلسات متعدد در بهمن ۱۳۱۵ ش، نظامنامه‌ای را برای (بازبینی در اصطلاحات علمی) تصویب کرد.

۱۹۳۶ م؛ اختراع رادار توسط واتسون مخترع انگلیسی

رابرت واتسون مخترع انگلیسی دستگاه رادار را اختراع کرد. این دستگاه مهمترین وسیله دفاعی در مقابل حملات هوایی و دریایی است و اولین بار در فرودگاه باوژی ایالت سوفوک در انگلستان نصب شد. گفتنی است که از رادار در جنگ جهانی دوم استفاده شد.

۱۳۰۹ ش؛ هزیمت حضرت امام خمینی (ره) رهبر فقید انقلاب اسلامی به جماران

حضرت امام خمینی (ره) رهبر فقید انقلاب اسلامی ایران در میان استقبال پرشکوه مردم به جماران واقع در منطقه شمال تهران رفتند. حضرت امام خمینی مدت ۹ سال در جماران اقامت داشتند و در خانه‌ای بسیار ساده بسر بردند.

۲۰ فروردین

۱۱ ق؛ شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) (به روایت ۷۰ روز)

تردیدی نیست که حضرت فاطمه زهرا (س) در سال یازدهم قمری مدت کوتاهی پس از ارتحال پیامبر اسلام (ص) وفات نموده است. همه تاریخ‌نویسان بر این قول متفق هستند که فاطمه (س) بعد از پدر بزرگوارش، کمتر از یکسال زندگی کرد اما درخصوص تعیین روز و ماه وفات میان مورخان اختلاف است. برخی قول ۷۵ روز را پذیرفته و برخی دیگر به روایت ۹۵ روز قائل هستند، بنابراین وفات آن حضرت به روایتی سیزدهم جمادی‌الاول و به استناد روایت دیگر سوم جمادی‌الثانی می‌باشد.

۲۱ فروردین

۲۱ م؛ روز جهانی توسعه فرهنگی

۱۳۶۱ ش؛ تأسیس دانشگاه آزاد اسلامی

۱۹۰۴ م؛ آزمایش اولین بمب هیدروژنی آمریکا در جزیره «بی‌کینی»

۱ خرداد

۱ - اول خرداد؛ روز بزرگداشت ملاصدرا (صدرالمتالهین)؛ از مفاخر بزرگ جهان اسلام

محمدبن ابراهیم بن یحیی قوامی شیرازی ملقب به «ملاصدرا»، «صدرالدین» و «صدرالمتالهین»، در سال ۹۷۹ ق در شیراز متولد شد. دوران اولیه تعلیمات و آموزش‌های خود را در زادگاهش سپری کرد. ملاصدرا سپس بار سفر بست و در اصفهان که کانون فلسفه اسلامی در آن زمان بود رحل اقامت گزید. ملاصدرا در دوران اقامتش در اصفهان از محضر اساتید بزرگی همچون میرداماد و شیخ بهاء‌الدین عاملی (شیخ بهایی) بهره برد. میرداماد معروفترین استاد ملاصدرا در علوم عقلی بشمار می‌رفت و شیخ بهایی، استادی ملاصدرا را در علوم نقلی برعهده داشت. وی برای مدتی در کهک (روستای دورافتاده در اطراف قم) خلوت گزیده و به سیر و سلوک عرفانی و شهود اشراقی و تهذیب معنوی پرداخت و از اینجا دوره دوم زندگی معنوی و علمی

ملاصدرا آغاز گشت. پس از گذشت چند سال (که زمان دقیق آن معلوم نیست) ملاصدرا با بازگشت به شیراز در مدرسه الله‌وردی خان شیراز بر کرسی تدریس و تعلیم تکیه زد. عمده آثار ملاصدرا در این دوران به رشته تحریر درآمد و او موفق شد که شاگردان بزرگی را پروراند. از جمله بزرگترین شاگردانش می‌توان به ملاعبدالرزاق لاهیجی (معروف به فیاض) و ملامحسن کاشانی (ملقب به فیض) اشاره کرد که افزون بر شاگردی، داماد ملاصدرا نیز بودند. با این حال، شاید گزاف نباشد که برجسته‌ترین بعد علمی او را تأسیس مکتبی در فلسفه اسلامی بدانیم که به «حکمت متعالیه» معروف است. بر این اساس، ملاصدرا توانست تلفیقی بدیع میان سه راه عمده معرفت بشری یعنی «وحی»، «برهان و استدلال» و «کشف و شهود» فراهم آورد و نقاط ضعف و کاستی مکاتب فلسفی، عرفانی و کلامی پیشین را برطرف نماید و این همه در حکمت متعالیه او و بویژه در شاهکار فلسفی‌اش (کتاب اسفار) متجلی گردید. آثار وی را که بالغ بر پنجاه اثر است. می‌توان در دو دسته اصلی طبقه‌بندی کرد: ۱) علوم نقلی (۲ علوم عقلی. از جمله آثار دسته نخست می‌توان به شرح ملاصدرا بر اصول کافی، کتاب مفاتیح‌الغیب (تفسیر قرآن)، تفاسیر سوره‌ها و آیات مختلف قرآن، از جمله سوره فاتحه، بخشی از سوره بقره (از آغاز تا آیه ۶۱ و نیز آیه‌الکرسی)، سوره سجده، سوره یس و... اشاره کرد. اما اکثریت آثار ملاصدرا در گروه دوم جای می‌گیرد که از جمله مهمترین آنها، می‌باید به اسفار (الحکمه‌المتعالیه فی‌الاسفارالعقلیه‌الاربعه)، الشواهدالربوبیه، شرح شفاى ابن سینا و حکمت‌الاشراق سهروردی، المبداء والمعاد و رساله‌المشاعر اشاره کرد.

۱۳۰۹ ش؛ آغاز محاصره اقتصادی جمهوری اسلامی ایران از سوی آمریکا

۲ خرداد

۱۷۸۸ م؛ تولد «فریدیش روکرت» شاعر آلمانی و اولین مترجم اشعار حافظ به زبان آلمانی

فریدیش روکرت شاعر آلمانی در هامبورگ متولد شد، روکرت بعد از اتمام تحصیلات به دلیل تحقیقات گسترده و جامعی که درباره زبان‌های شرقی انجام داد به استادی زبان عربی در دانشگاه برلین منصوب شد. وی برای نخستین بار اشعار حافظ را به زبان آلمانی ترجمه کرد. از آثار او «شقیات» را می‌توان نام برد.

۱۸۰۲ م؛ ایجاد نشان لژیون دونور از معروفترین نشان‌های کشور فرانسه

نشان لژیون دونور از معروفترین نشان‌های کشور فرانسه به ابتکار ناپلئون بناپارت فرانسه ایجاد شد، هدف از ایجاد این نشان که دارنده‌ی آن از امتیازات خاصی بهره‌مند می‌شود تجلیل از کسانی بود که در راه ارائه خدمات برجسته لشکری و کشوری به فرانسه می‌کوشیدند. لژیون دونور در ابتدا فقط به فرانسویان اهدا می‌شد اما در سال‌های بعد به اتباع کشورهای دیگر نیز داده شد، نشان لژیون دونور هنوز پابرجاست و جزو نشان‌های رسمی کشور فرانسه محسوب می‌شود.



۱۳۶۱ ش؛ آزادی خرمشهر از جنگال هراق در عملیات بیت‌المقدس

در ساعت ۲ بعد از ظهر روز سوم خرداد ۱۳۶۱ ش؛ پس از ۲۴ روز نبرد بی‌امان در عملیات بیت‌المقدس، خرمشهر به طور کامل آزاد شد و پرچم پرافتخار الله اکبر بر فراز مسجد جامع و پل تخریب شده خرمشهر به اهتزاز درآمد و این شهر مقاوم که پس از ۳۵ روز مقاومت در ۴ آبان ۱۳۵۹ ش به اشغال دشمن درآمده بود پس از گذشت ۵۷۸ روز (۱۹ ماه) اسارت، بار دیگر به آغوش گرم میهن اسلامی بازگشت.

۱۹ سوم خرداد؛ روز مقاومت؛ ایثار و پیروزی**۱۵۴۱ م؛ کشف فلز روی توسط شیمی‌دان سوئدی «پاراسیلوس»**

پاراسیلوس طیب و شیمیدان سوئدی فلز روی را کشف و بعد از قرون وسطی نخستین فلز کشف شده در عصر جدید بنام کاشف ثبت شد. پاراسیلوس در سفرهای متعدد خود به مشرق‌زمین، ضمن فراگیری علم کیمیا با بسیاری از داروهای شرقی آشنا شد که طبیبان اروپایی تا آن موقع از وجود این داروها و اثر شفادهنده آنها بی‌اطلاع بودند.

۱۸۸۸ م؛ کشف واکسن بیماری حصبه توسط دو دانشمند فرانسوی

واکسن حصبه را دو دانشمند فرانسوی بنام‌های وایدال و شانتنس کشف کردند و بعدها این کشف مهم آنان را هاوکن دانشمند انگلیسی کاملتر کرد. (باکتری بیماری حصبه از طریق دستگاه گوارش به بدن انسان وارد و با مصرف خوراک و آب آلوده و یا تماس با بیمار مبتلا به حصبه موجب سرایت این بیماری می‌شود).

۱۸۴۴ م؛ ارسال اولین پیام با دستگاه تلگراف توسط ساموئل مورس**۱۹۶۳ م؛ تأسیس سازمان وحدت آفریقا**

بیشتر کشورهای آفریقایی که به صورت مستعمره اداره می‌شدند در دهه ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۰ م استقلال خود را کسب کردند. سازمان وحدت آفریقا در ۲۵ می ۱۹۶۳ م با کوشش امپراطور اتیوپی در شهر آدیس آبابا تشکیل شد و اولین هدفش را کمک به استقلال گروه‌های پرشماری از اقوام آفریقایی که هنوز مستعمره بودند اعلام کرد و هدف بعدی خود را بر این اساس قرار داد که تمام کشورهای آفریقا در چهارچوب یک سیاست متحد قرار گیرند. سازمان در آغاز ۲۶ عضو داشت و بتدریج اعضای آن به ۵۰ کشور نیز رسید. این سازمان در سال ۲۰۰۲ م به اتحادیه آفریقا تغییر نام داد.

سرمایه‌بندگان

امید، یکی از زیباترین و از شورانگیزترین ترانه‌های خواش و نماد جوشش برای کوشش است.

امید نیروی به حرکت درآورنده انسان برای پاسخگویی به ندای فطرت جهت حرکت به سوی کمال است. چرخ زندگی سالم آدمی هنگامی به چرخش درخواهد آمد و او را به سوی سر منزل وصال خواهد برد که نیرویی از جنس امید او را به سوی هدف مقدسش به حرکت درآورد. چه خوش فرموده است امام علی(ع) که: کلُّ راجِح

طالب؛ هر امیدواری، جوینده است و اما در این میان، بی‌تردید امید به خداوند، برترین امیدها است.

امید به خدا سرمایه کار بندگان و بهترین توشه رهایی به بهشت مهر و رضای الهی است. امید به خدا، راست‌ترین امیدها و پر بهره‌ترین آن‌هاست چه این که هر امیدی جز امید به او باطل و نافرجام است. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: هر چه امید دارید، به خدای سبحان داشته باشید و به کسی جز او امید مبنید؛ زیرا هیچ کس به غیر خدای تعالی امید نیست مگر آن که نومید برگشت.

امید و رجا به خداوند، در حقیقت امید به فضل، لطف و رحمت خداوندی است: امید به اینکه خداوند در دنیا و آخرت با مهر و عطف خود با بنده‌اش برخورد نماید و گناهان و خطاهای او را بخشیده و مهر و رضایش را جایگزین قهر و نارضایی‌اش کند. امید به اینکه خداوند نه تنها ستم نمی‌کند بلکه به عدالت هم با او رفتار می‌کند و وی را غریق دریای فضل و عنایت خود کرده و او را در شمار نجات‌یافتگان و رستگاران برمی‌شمارد.

رجاء و امید داشتن به خدای سبحان که بنا بر سخن امام صادق(ع) برخاسته از یقین نیکو و فرع آن است، به بار آورنده سعادت و سرایی خواهد شد که کام جویندگان راه الهی را شیرین خواهد کرد. چه نیک فرموده است پیام‌آور رحمت حضرت محمد(ص) که: مَنْ رَجَا... سَعِدَ؛ هر که به خدا امید بندد، نیکبخت شود.

اما در پاسخ به پرسش از چگونگی امید به خدا باید گفت: رجاء و امیدواری به خداوند و به فضل و رحمت او که نیک‌ترین راست‌ترین امیدها است، باید از جانب شخص امیدوار نیز بهره‌مند از راستی و درستی باشد. به بیانی دیگر، برای درست بودن و به حقیقت پیوستن امید به خدا، شخص امیدوار باید در امیدواری خود راستگو باشد و امیدی واقعی به خداوند داشته باشد.

ما هنگامی امیدی را واقعی می‌نامیم که شرایط و قواعد امیدواری، به درستی در آن رعایت شود. یکی از ویژگی‌های اساسی امیدواران به خداوند، حرکت و عمل است. نه اینکه امید او فقط یک امر ذهنی و توهمی باشد. اینکه انسان بگوید یا در خاطر داشته باشد که من به فضل و رحمت خدا امیدوارم و خداوند من را به فلاح و رستگاری می‌رساند و از خطاها و لغزش‌های من در می‌گذرد، کافی نیست بلکه باید نشانه‌های یک فرد امیدوار در عمل و رفتار او هویدا باشد.

امام علی(ع) در اعتراض به ادعای شخصی که خود را بی‌جهت امیدوار می‌داند، می‌فرماید: به گمان خود، ادعا می‌کند که به خدا امید دارد، در صورتی که به خدای بزرگ دروغ می‌گوید، و گرنه چرا امیدواری او در کردارش پیدا نیست؟ چه، هر که امیدوار است، امیدش از کردارش معلوم باشد.

این حرکت و عمل در مسیر رجا و امید باید به صورت انجام خواسته‌های الهی و ترک امور ناپسند انجام گیرد؛ با انجام واجب‌ها و ترک حرام‌ها و آراسته شدن به نیکی‌ها و پیراسته شدن از بدی‌ها. امام علی(ع) در نامه به ناهلی می‌نویسد: آیا در حالی که نزد خداوند از متکبرانی، امیدواری که پاداش فروتنان را به تو بدهد؟



دربارهٔ اندازه و مقدار رجای به خدا نیز این‌گونه بیان می‌شود که: شایسته است امید به خدا به اندازهٔ فضل و رحمت خداوند باشد، و هر چه میزان امید به خدا و لطف و مهر او بیشتر باشد، مطلوب‌تر است. البته نیک روشن است که ارتباط مستقیمی میان امید به خدا و شناخت او و شناخت میزان فضل و رحمت او وجود دارد. هر چه میزان شناخت انسان از خداوند بیشتر باشد و اندازهٔ مهربانی و بخشش او را بهتر بداند، بیشتر و بهتر به او امید بسته و رجای خود را به او ویژه می‌سازد. در سخنی از پیامبر گرامی اسلام آمده است: اگر اندازهٔ رحمت خدا را می‌دانستید، هر آینه بر آن تکیه می‌کردید.

رحمت و مهربانی خداوند آنقدر زیاد است که هر کس با هر اندازه‌ای از گناه و خطا می‌تواند به خداوند امید داشته باشد و این امید هم برای او چاره‌سازی کند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: اگر کافر از میزان رحمت خدا آگاه بود، هیچ کافری از رفتن به بهشت ناامید نمی‌شد. نکته‌ای که بسیار مهم است و باید به آن توجه ویژه داشت این است که آفات و آسیب‌هایی نیز متوجه رجای به خدا می‌شود که باید از آنها پرهیز کرد. یکی از انحرافات که در پی امید زیاد به خداوند به وجود می‌آید و در واقع سوء استفاده از این نعمت و امکان ویژه الهی است، جرأت یافتن بر گناه است.

برخی افراد در امید به خداوند و بخشش و مهربانی او به اشتباه افتاده و گمان می‌کنند که هر گناهی هم که مرتکب شوند، خداوند می‌بخشد.

اینان دچار نوعی رجای دروغین شده و جرأت انجام گناه پیدا کرده‌اند. امام صادق (ع) می‌فرماید: اُرْجُ... رَجَاءَ لَا يَجْرُئُكَ عَلَيَّ مَعْصِيَةٍ؛ به خداوند چنان امیدوار باش که تو را بر انجام گناه بی‌پروا نکند.

معنای این سخن که می‌گویند «باید از خدا ترسید» چیست؟

در آیات گرامی قرآن کریم و در سخنان پیشوایان معصوم (ع) جملاتی به چشم می‌خورد که ترس از خدا ستایش شده و به آن سفارش شده است. برای نمونه در کلامی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: أَعْلَى النَّاسِ مَنْزِلَهُ عِنْدَنَا... أَخَوْفُهُمْ مِنْهُ؛ بلند پایه‌ترین مردم نزد خدا، ترسان‌ترین آنها از او است. (بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۸۰) و در سخنی از امام صادق (ع) بیان شده است که میزان ترس از خدا ارتباط مستقیم با میزان شناخت خدا دارد. ایشان می‌فرماید: آن که خدا را بشناسد از خدا می‌ترسد و آن که از خدا

حال باید دید که معنای ترس و نیز معنای ترس از خدا چیست؟ جملاتی که در آن به ترس از خدا ترغیب شده است با واژهٔ خوف آمده است، بنابراین آنچه لغت‌شناسان گفته‌اند خوف، انتظار و توقع امری ناخوشایند است که بر اثر امری معلوم یا مبهم به انسان دست می‌دهد و خوف از خدا هم که به ترس از او ترجمه می‌شود در حقیقت خیال یا اندیشهٔ انسان دربارهٔ آیندهٔ مبهمی است که در انتظار او است. بازتاب اعمال او در دنیا و نیز آیندهٔ او در سرای آخرت که به دست او و با اعمال او ساخته می‌شود.

نکتهٔ مهم در معنای خوف این است که کسی که دچار این حالت شده در مقام رفع خطر و دفاع از خود بر می‌آید، چنان‌که در روایتی از امام علی (ع) آمده است: خوف، تلاشی برای رها شدن از رنج یک امر ترسناک پیش از وقوع آن است. بنابراین می‌توان این‌گونه گفت که خوف یا ترس یکی از واکنش‌هایی است که ریشه در فطرت انسان داشته که هرگاه احساس خطر کند - واقعی باشد یا توهمی - از خود بروز می‌دهد و در مقام حفظ و دفاع از خود بر می‌آید.

اینک با طرح چند پرسش و جزئی‌تر کردن پرسش‌ آغازین، معنای ترسیدن از خدا را آشکارتر می‌کنیم. پرسش از اینکه به راستی آیا باید از خدا ترسید؟ آیا خداوند موجودی ترسناک است؟ چرا باید از خدا ترسید؟ آیا خداوند رفتاری در مقابل انسان و اعمالش انجام می‌دهد که انسان زیانکار می‌شود؟ آیا خداوند به انسان ستم می‌کند؟ آیا خداوند به ناحق با انسان به خشونت رفتار می‌کند؟ مگر نه اینکه گفته‌اند:

خداوند از مادر به او مهربان‌تر است، پس چرا باید از او ترسید؟ در پاسخ به این پرسش‌ها می‌گوییم: خداوند رحمان و رحیم، سرچشمهٔ لطف و مهربانی است و بزرگ‌تر از آن است که به صفاتی همانند آنچه در پرسش‌ها گفته شد، با بندگانش رفتار کند.


ورزش شما را جوانتر می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که عادت به ورزش کردن دارند، وضعیت بدنی متناسب تری دارند و در مقایسه با سایر مردم به لحاظ بیولوژیکی ۹ سال جوانتر هستند.

این مطالعه که روی دو هزار و ۴۰۱ دوقلو انجام شده حاکی از این است که الگوی زندگی ساکن و بدون تحرک، خطر ابتلا به طیف وسیعی از ناراحتی‌ها، از بیماری‌های قلبی گرفته تا سرطان را افزایش می‌دهد و نقش مهمی در فرایند پیری دارد.


این تحقیقات از سوی پژوهشگران کالج لندن انجام شده و در نشریه طب داخلی به چاپ رسیده است.

در این پژوهش به لحاظ بیولوژیکی ثابت شده که ورزش کردن، انسان را در مقایسه با همسالان ۹ سال جوانتر نگه می‌دارد و خطر ابتلا به دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.



اربیات

نشریه خبری - فرهنگی
دانشگاه زنجان




صاحب امتیاز:
دانشگاه زنجان

مدیر مسئول: علی فیوجی
سردبیر: موسی براتی
مسئول آرایه و حرف‌نگاری:
الهه اشتری
ویرایش ادبی:
نوشین سیلاطانی

تلفن: ۲۲۸۳۰۸۱
فکس: ۲۲۸۳۱۰۰
نشانی: زنجان - بلوار دانشگاه
صندوق پستی ۳۱۳۳

آدرس اینترنتی:
<http://www.znu.ac.ir>
e-mail: znu_pr@mail.znu.ac.ir



بترسد، از دنیا دل بر می‌کند.