



آیت‌الله سید حسن خمینی
همه با هم یکبار دیگر
به دولت روحانی
اعتماد کنیم

روزنامہ صبح ایران

**سند ۲۰۳۰ تارفع
ابہامات متوقف
می شود**



دکتر حسن روحانی در جمع پرشور مردم زنگجان:

بارای قان به روحانی
قدرت باز و بدهید



نیمہ راہیم، بہ عقب باز نمی گردیم...



آری بہ اتفاق جہان می توان گرفت

گردهمایی بزرگ هواداران دکتر روحانی
با سخنرانی دکتر اسحاق جهانگیری
بلوار امین - سالن ۴۰۰۰ فخری شهید حیدریان

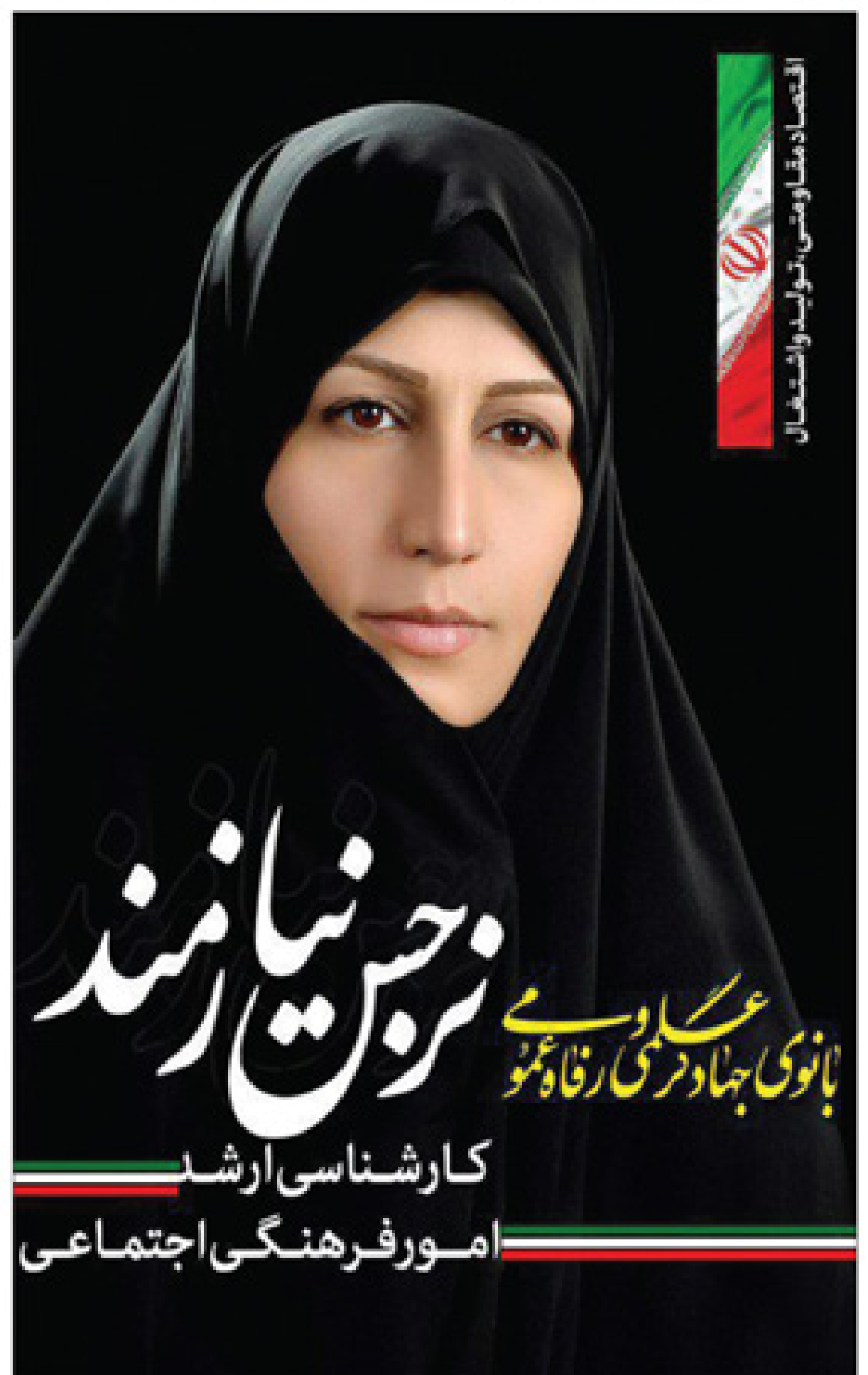
چهارشنبه ۹۶/۲/۲۷ ساعت ۲۱:۳۰



برای - ایران



(از آوردن کیف یا هرگونه وسایل اضافی خودداری فرمایید)



سرخس نیانازمند

عکاسی
بانوی جہاد دہری رفاہ عمو

کارشناسی ارشد
امور فرهنگی اجتماعی

بیشتر بدانیم

آشنایی با خواص دارویی گیاه درمنه

طبیعت گیاه درمنه خیلی گرم و خشک است. برخی از مهمترین خواص دارویی گیاه درمنه شامل خاصیت ضد سرطان، ضد مالاریا، ضد کرم و دفع انگل است. گیاه درمنه از خانواده کلسنی ها بوده، گیاهی است بوته‌ای به ارتفاع ۳ تا سانتیمتر و به رنگ سبز متمایل به خاکستری که بیشتر در مناطق بیابانی و مرتعی یافت میشود. این گیاه یکی از بارزترین گیاهان دارویی مناطق بیابانی ایران است. این جنس در ایران ۳۴ گونه گیاهی علفی یکساله و چند ساله دارد که در سراسر ایران پراکنده‌اند. قسمت‌های هوایی این گیاه در داروسازی استفاده شده و خواص درمانی فراوانی دارد. به طور کلی اندام هوایی این گیاه از نظر جنبه های دارویی و پزشکی بسیار مهم بوده در مراحل انتهایی گلدهی گیاه درمنه و زمانی که گیاه بثر میدهد، میزان مواد موثره موجود در گیاه به بالاترین میزان میرسد و این زمان، بهترین زمان برای برداشت گیاه به منظور استفاده از خواص درمانی است. مواد موثره موجود در درمنه دارای خواص ضد مالاریا و ضد سرطان است، همچنین از گیاه دارویی درمنه در برخی مناطق ایران در پخت و تهیه غذا استفاده میشود. طبیعت گیاه دارویی درمنه خیلی گرم و خشک است. برخی از مهمترین خواص درمنه عبارت‌اند از:

ضد سرطان: یکی از خواص این گیاه خاصیت ضد سرطانی است. ترکیبات شیمیایی موجود در این گیاه دارای خاصیت ضد سرطانی بوده و امروزه برای ساخت انواع داروها از آن استفاده میشود. امروزه اصلاح گران گیاهی تلاش میکند تا زئوتیپ هایی از این گیاه را که میزان بالای از این ماده دارویی ارزشمند دارند را شناسایی کنند

ضد مالاریا: ترکیبات موجود در درمنه دارای خواص ضد مالاریا بوده و برای پیشگیری و درمان این بیماری کاربرد دارد.

ضد کرم و دفع کرم‌های انگلی: اسانس گیاه درمنه دارای خاصیت ضد کرم بوده به ویژه بر روی دفع انگل کاندیدا البیکس موثر است. جهت دفع کرم ۱۰ گرم از این گیاه را در ۵۰۰ سی‌سی آب‌جوش دم کرده به ۳ نوبت در روز نوشید.

اثر ضد نفخ و بادشکن: از دیگر خواص درمنه خاصیت بادشکنی و ضد نفخی است. همانطور که ذکر شد در برخی مناطق ایران از این گیاه در تهیه غذا استفاده میشود. همچنین از برگ و سرشاخه‌های آن در تهیه ترشی استفاده میگردد.

درمان سرماخوردگی و سرفه: یکی از گیاهان دارویی که از آن برای درمان سرماخوردگی با روش‌های خانگی استفاده میشود، گیاه دارویی درمنه است. از جوشانده این گیاه همچنین برای درمان سرفه نیز استفاده میشود.

درمان مری قند: کسانی که مری قند دارند از دمرکه گرد غنچه گیاه درمنه می‌توانند استفاده کنند. به این منظور غنچه‌های ناشکفته گیاه را با دقت پاک کرده سپس در سایه خشک نموده و بکوبید. سپس از الک ری‌ز در کرده و سپس گرد قابل استفاده می‌باشد.

خاصیت ضد عفونی کننده: ترکیبات موجود در این گیاه دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی بوده و بر روی سطوح زخم‌ها و درمان زخم می‌توان استفاده نمود. از این گیاه در صنعت داروسازی برای ساخت لوسیون‌های ضد عفونی کننده فارچهای پوستی استفاده میگردد.

درمان موخوره: جهت موخوره گرد غنچه این گیاه را با روغن زیتون مخلوط کرده سپس ۱۴ روز در آفتاب بگذارید صاف نموده و به موها بمالید.

سایر کاربردهای گیاه درمنه: درمنه یکی از اصلترین و فراوانترین گیاهان مناطق مرکزی و بیابانی ایران و مرتع کشور شناخته شده است. این گونه گیاهی دارای مقاومت بالا به شرایط سخت محیطی و کمبود آب است و در نتیجه در حفظ پوشش گیاهی مراتع بسیار مهم و موثر است. برخی از مهمترین کاربردهای گیاه درمنه غیر از خواص دارویی موارد زیر را میتوان برشمرد:

پیشگیری از فرسایش خاک: ریشه های این گیاه باعث حفظ خاک در مقابل عوامل فرسایش زای محیطی است. استقرار اسان گیاه، رشد سریع آن و سازگاری با شرایط ناساعد محیطی این گیاه را به گونه‌ای مناسب برای جلوگیری از فرسایش خاک در مناطق مرکزی ایران تبدیل کرده است.

تغذیه دام و طیور: این گیاه اگر چه در فصل بهار و تابستان بواسطه بوی عطر بسیار تند آن، مورد استفاده چرای گوسفندان قرار نمی گیرد، ولیکن در فصل پاییز و زمستان که تهیه علوفه برای دام مشکل است، مورد استفاده برای چرای دام قرار گرفته و از مهمترین منابع تامین غذای دام در این زمان محسوب میشود.

علم- فناوری

راهکار جدید دانشمند ایرانی برای بسته‌بندی داروها و موادغذایی

که کره‌هایی مانند آنها در یک فضا انباشت می‌شوند، کارآمدترین انباشت آن‌ها به شکلی منظم صورت می‌گیرد که face-centred cubic خوانده می‌شود. اتم‌های سدیم و کلراید هم به همین شکل آرایش می‌شوند.

سعادت‌فر اضافه کرد: در تحقیق انجام شده، زمانی که کره‌ها به این صورت آرایش شدند، فاصله بین آن‌ها حداقل بود و فقط ۷۴ درصد فضا را اشغال کردند. با این حال، زمانی که کره‌ها به سرعت آرایشی می‌شوند، طبیعتی است که چنین آرایشی به خود نمی‌گیرند. وی گفت: دانشمندان مدت‌ها تصور می‌کردند انباشت (packing) کارآمدتر کره‌ها به صورت طبیعی امکان‌پذیر نیست و مشاهده این امر در آزمایشگاه بی‌نهایت دشوار است. دلیل این موضوع آن است که آرایش یافتن در ساختار کاملاً منظم دشوار است و این کار نیازمند شکستن الگوهای نامنظم است که به طور طبیعی شکل می‌گیرند و از لحاظ مکانیکی قوی هستند.

تیم علمی در این مطالعه از یکی از رشته‌های جدید ریاضی موسوم به هومولوژی برای تفسیر تصاویر میکروسکوپی سه بعدی پرتو ایکس و همچنین شبیه‌سازی‌های رایانه‌ای در مقیاس بزرگ استفاده کرد.

خودروی الکتریکی که ظرف ۵ دقیقه شارژ می‌شود

خواهد بود که هر یک از این محفظه‌ها یک ماژول Flash Battery را در خود جای می‌دهند.

مواد موجود در باتری جدید غیرقابل اشتعال بوده، دارای دمای احتراق بالایی هستند و مقاومت باتری را کاهش می‌دهند؛ این امر به نوبه خود ایمنی این فناوری را ارتقا می‌دهد؛ بنابر ادعای سازندگان فناوری ارائه شده محدودیت‌های سلول‌های باتری لیتیوم-یون گرافیت‌محور را ندارد.

گفته می‌شود ماژول شارژ‌کننده ابداًعی در مراحل پیشرفته تولید است و ظرف سه سال آینده وارد بازار خواهد شد.

اختراع نمایشگر جدید برای هدست های واقعیت مجازی

چشم های انسان از قابلیت های منحصر به فردی برای تمرکز بر اشیا صرف نظر از فاصله آنها با خود برخوردارند که باعث می شود بر روی بقیه اشیا موجود تمرکز نمی‌جود نداشته باشد. اما این تمرکز در هدست های واقعیت مجازی به صورت بهینه اتفاق نمی افتد و باعث می شود برخی اشیا علیرغم تمرکز چشم بر روی آنها مات و مبهم دیده شوند. Oculus می گوید راهی برای حل این مشکل پیدا کرده و نمایشگری با سطح گامونی ارتقا یافته طراحی کرده که می تواند با دقت بیشتری عملکرد چشم را تقلید کند. فناوری جدید به زودی به سیستم هدست واقعیت مجازی Oculus افزوده می شود ولی این شرکت هنوز زمان دقیقی را در این ارتباط اعلام نکرده است.

اسکلتی که قدرت بدنی کارگران را چند برابر می کند

و منعطف از جنس فیبر کربن نیز استفاده شده است. میله های این ابزار در امتداد ستون فقرات در امتداد می یابد و تا پشت رانها می رسد. این اسکلت بندی همزمان با نشست و برخاست فرد کج و راست می شود و با ذخیره سازی انرژی جنبشی افراد به تسهیل فعالیت های بدنی آنها کمک می کند. از جمله مزایای دیگر استفاده از این ابزار کاهش فشار وارده بر عضلات و مفاصل انسان است در حال حاضر این اسکلت بندی به طور آزمایشی مورد استفاده قرار گرفته و قرار است بعد از اتمام آزمایش ها برای عرضه نهایی آن ظرف یک سال آینده تصمیم گیری شود.

این ادویه را هر چه زودتر وارد برنامه غذایی تان کنید



سال ها است که در همه غذاها زردچوبه می ریزیم، دلیل خوبی هم داریم؛ زردچوبه طعم و رنگی خاص دارد و می تواند روی بسیاری از غذاهایی که می پزیم تاثیر بگذارد. زردچوبه با کاهش التهاب، مقایله با عفونت و افسردگی در ارتباط است. یک ادویه دیگر نیز وجود دارد که باید هرچه زودتر وارد برنامه غذایی تان کنید البته شاید کرده باشید: هل. هل نه تنها طعمی شیرین و عمیق به همه چیز اضافه می کند بلکه سرشار از مزایایی است که بتوانن را تغذیه می کند.

هل متعلق به جنوب هند است و یکی از قدیمی ترین ادویه جات شناخته شده به حساب می آید. حدود ۵۰۰۰ سال پیشکان در سریلانکا و هند از هل به عنوان داروی گیاهی استفاده می کردند. هل انواع مختلف بسیاری دارد اما هل سبز شایع ترین نوع آن برای استفاده آشپزی و دارویی است. هل نیروگاهی از مواد غذایی و حاوی مقدار بالایی ویتامین A، ویتامین C، سدیم، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن و دیگر مواد مغذی است. این ویتامین ها و مواد معدنی در ترکیب با یکدیگر، قدرت بسیار بالایی به هل داده اند.

مدت ها مردم دانه های را به به عنوان دارویی برای درمان بیماری های دانه و دندان می جویند. سینتول

یکی از ترکیبات اصلی روغن هل است. خاصیت ضد عفونی کننده ای دارد که باکتری های تولید کننده ی بوی بد دهان را می کشد. تحقیقات همچنین نشان

داده اند روغن های موجود در هل، به مقایله با باکتری هایی که باعث پوسیدگی دندان و بیماری های دهانی می شود کمک می کند.

اگر به دنبال یافتن دارویی برای بهبود روده خود هستید، به جز هل دنبال چیزی دیگر نباشید. طب آیورودا، یکی از انواع فنون پزشکی هند، دنبال کنندگانش را برای مقابله با مشکلاتی مانند معده درد



درمان با قطره جایگزین تزریق چشمی شد



محققان روشی جایگزین برای تزریق دارو به چشم ارائه کرده اند. در این روش تمام دارو به وسیله قطره به چشم بیمار وارد می شود و دیگر نیاز به تزریق مستقیم نیست. این روش شامل تزریق دارو به چشم است. این تزریق ها احتمال دارد به چشم آسیب برسانند؛ در همین راستا گروهی از محققان دانشگاه بیرمنگام در انگلیس درمان تازه ای ارائه کرده اند که فقط یک قطره ساده است. در حقیقت آنها نوعی سلول نفوذ کننده در پنبه(CPP) ساخته اند که طی چند دقیقه دارو را به بخش مورد نظر در چشم می رساند. این روش بسیار موثر و غیر سمی است.

به تازک نوعی روش چشم و خوک ها استفاده شده است؛ هر چند تمرکز تحقیقات گروه به درمان AMD اختصاص دارد، اما آنها اشاره می کنند احتمالاً بتوان این روش را در بیماری های چشمی مزمن دیگر نیز به کار برد.

راز افزایش لایک در اینستاگرام مشخص شد

نتایج یک بررسی در مورد پست های پر بازدید و محبوب در اینستاگرام نشان می دهد که جنسیت و زمان ارسال پست ها در افزایش میزان لایک آنها موثر است. بررسی بیش از یک میلیون عکس ارسالی در اینستاگرام نشان می دهد که به طور متوسط پست های ارسالی زنان پنج برابر بیش از مردان محبوبیت دارد و تعداد لایکها و نظرات ارسالی برای این مطالب هم حدوداً پنج برابر مردان است. بررسی یاد شده که توسط موسسه Hopper HQ انجام شده، می تواند به کاربران کمک کند تا راهی برای افزایش محبوبیت پست های ارسالی خود پیدا کنند. تجزیه و تحلیل بیش از ۱.۲ میلیون پست اینستاگرام که از طریق ۴۰۰۰ حساب کاربری ارسال شده نشان داده که مطالب ارسالی زنان به طور متوسط ۵۷۸ لایک و نظر دریافت می کند، ولی این رقم در مورد مردان ۱۱۷ مورد است. اگر تنها بخش اظهار نظر ها را کاهنتها مورد محاسبه قرار بگیرد، این رقم برای زنان در مقایسه با مردان به ۱۷۰ در برابر ۱۱۲ می رسد. یک نکته جالب دیگر این است که تعاملات در پست های مردان بیشتر در بخش اظهار نظر هاست و نه لایک ها. اگر چه اکثر کاربران اینستاگرام را زنان تشکیل می دهند، اما کاربران مرد اینستاگرام بیشتر تمایل به تعامل در بخش نظرات در زیر پست های با موضوعات مربوط به تناسب اندام و ورزش دارند. علاوه بر این پست هایی با موضوعات شخصی مانند مسافرت تا کاهش وزن بیشترین لایک را دریافت می کنند.

تصاویر حیوانات در رتبه دوم و تصاویر دلبنی طبیعت و ... در رتبه سوم هستند. متون ارسالی همراه عکس ها هم در ایجاد محبوبیت بیشتر تاثیر گذار است. متون طولانی لایک را ۱۵ درصد کاهش می دهند و متون همراه با ایموجی و شکلک بیشتر مورد توجه قرار می گیرند. استفاده از هشتگ هم بازدید را افزایش می دهد. زمان ارسال پست ها نیز مهم است و ارسال پست در عصرها بیشترین بازدید را موجب می شود. در روزهای تعطیل انجام این کار در حدود ساعت ۱۱ صبح مناسب است.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

چای دار چین معجزه می‌کند

افزودن مقدار کمی دارچین به چای، آب پرتقال یا غلات مفید است. با جوشاندن آب با یک تکه دارچین به راحتی می‌توان چای دارچینی نیز تهیه کرد یک تحقیق نشان داده شده بیماران دیابتی که به مدت ۴۰ روز، روزانه یک گرم دارچین به رژیم غذایی معمول خود افزودند، میزان قند خون، کلسترول و چربی‌های خونی‌شان تا ۳۰ درصد کاهش یافت و کاهش میزان کلسترول، قند و چربی خون در بیماران دیابتی تاثیر مفیدی در بهبود سلامتی دارد.

چای دارچین مخلوطی از دو ماده غذایی یکی چای و دیگری دارچین می باشد. دارچین خواص زیادی دارد، در یک تحقیق نشان داده شده بیماران دیابتی که به مدت ۴۰ روز، روزانه یک گرم دارچین به رژیم غذایی معمول خود افزودند، میزان قند خون، کلسترول(Cholesterol) و چربی‌های خونی‌شان تا ۳۰ درصد کاهش یافت و کاهش میزان کلسترول، قند و چربی خون در بیماران دیابتی تاثیر مفیدی در بهبود سلامتی دارد.

افزودن مقدار کمی دارچین به چای، آب پرتقال یا غلات مفید است. با جوشاندن آب با یک تکه دارچین به راحتی می‌توان چای دارچینی نیز تهیه کرد.

شما می‌توانید با نوشیدن یک فنجان چای دارچین تب را به سرعت پایین آورده همچنین دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و برای رفع درد به کار می‌رود؛ آن آرام‌کننده و نشاط‌بخش است و باعث گشوده شدن رگ‌های می‌شود و در گردش خون اثری مثبت دارد و بدن را مقابل امراض مصون نگه می‌دارد و می‌توان گفت اثر پنی سیلین و آنتی‌بیوتیک(Antibiotics) را داراست، پس پیشنهاد می‌شود اگر سرما خوردید یا ضعف شدید داشتید، مصرف یک فنجان چای دارچین را در روز فراموش نکنید؛ پس اگر چای معمولی نیز می‌نوشید آن را با یک قطعه پوست دارچین به هم زیند تا طعم چایتان را بهتر کند.

خواص دارچین در چای

۱- پیشگیری کننده از بیماری قند خون است.
۲- به کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت(Diabetes) کمک میکند.
۳- پیشگیری کننده از روماتیسم است.
۴- بدن را در مقابل فاز آنزیم مقاوم میکند.
۵- ریسک ابتلا به فشار خون(blood pressure) بالا را کاهش میدهد.
۶- خستگی را رفع میکند.
۷- تسکین دهنده و از بین برنده فشارهای عصبی است.
۸- یک آنتی باکتری طبیعی در برگیرنده طیف وسیعی از باکتری هاست.
۹- در روده ها مانع از تشکیل نیزترز آمین میشود و سیستم روده ای را تقویت میکند.
۱۰- دوست معده است.
۱۱- سر دردهای ناشی از مشغله کاری را از بین میبرد و خستگی ذهن را از بین میبرد.
۱۲- بدن را در مقابل سرطان(Cancer) مقاوم میکند.
۱۳- حاوی تعداد زیادی آنتی اکسیدان با فرمولهای متفاوت از هم میباشد.
۱۴- استرس و فشارهای عصبی را از بین میبرد و پیشگیری کننده از ابتلا به میگرن میباشد.

طرز تهیه چای دارچین:

به یک لیوان آب بدون کلر در حال جوشیدن یک عدد جوشیدن دارچین افزوده میشود ۵. دقیقه در شعله ملایم و ظرف در بسته جوشانده میشود بعد از ولرم شدن نوشیده میشود.

پاکسازی سریع کبد با ۸ خوراکی طبیعی

یکی از مهم‌ترین ارگان‌های حیاتی بدن «کبد» است چرا که در صورت وجود خللی در آن تمام اندام‌های دیگر بدن درگیر نیز شده و بدن دچار مشکلات جدی می‌شود. یکی از اساسی‌ترین کارهای کبد کبد دفع سموم بدن است. این ۸ خوراکی از بهترین پاک‌کننده‌های کبد محسوب می‌شوند.

۱. **لیمو**: لیمو به طور طبیعی یک پاک‌کننده قوی شناخته شده است. هر روز صبح با نوشیدن یک لیوان آب لیموی طبیعی (آب ولرم) بسیار در روند عملکرد کبد موثر واقع می‌شود؛ و خود را در برابر ابتلا به کبد چرب بیمه می‌کند. اسیدینه موجود در لیمو برای سیستم عصبی، گوارش و روده فوق‌العاده مفید است.

۲. **آوکالو**: به نظر می‌رسد علاوه بر آن که منبع بزرگی از چربی سالم است یک خوراکی مفید نیز برای کبد به حساب می‌آید. تحقیقات نشان داده است آوکادو سموم مخرب کبد مانند گالاکتامین را از بین برده و از کبد در برابر سموم مختلف محافظت می‌کند. این میوه یک آنتی اکسیدان قوی است و می‌تواند سلول‌های آسیب دیده کبد را نیز ترمیم کند.

۳ **زردچوبه**: اگر از التهاب کبد رنج می‌برید زردچوبه ادویه قوی برای مبارزه با التهابات درونی بدن است. این ادویه برای دفع عفونت‌های ویروسی نیز بسیار مفید است چرا که منبع غنی کرم کومین بوده که یک داروی فعال و قدرتمند ضدباکتریایی، ضدویروسی، ضدقارچی، ضدسرطان و ضد التهاب شناخته شده است. علاوه بر آن باعث افزایش سلول‌های کبدی و حتی بازسازی آن‌ها می‌شود. افزودن این ادویه به رژیم غذایی برای افزایش سطح صفراوی طبیعی بسیار مناسب است.

۴ **روی(زنک)**: این آنزیم قدرتمند باعث می‌شود واکنش‌های بسیار سالمی در بدن رخ دهد. مصرف مکمل‌های زنک برای افرادی که درگیر کبد چرب الکلی هستند بسیار مفید است. مطالعات نشان داده است افرادی که از سطح پایین روی در بدن برخوردارند کبد ضعیف و آسیب‌پذیرتری را نسبت به سایر افراد دارا هستند. ۵. **گیاه قاصدک**: این گیاه زیبا و شفافیش، شگفت‌انگیزترین خواص درمانی را به خود اختصاص داده است. یک از مهم‌ترین این خاصیت‌ها در بهبود عملکرد کبد بوده و دارای آنتی اکسیدان فراوان است که می‌تواند کبد را در برابر سموم محافظت نماید. برای هضم غذا، تولید صفرا و از بین‌برنده سموم بسیار مفید است.

۶. **سیر**: سیر به عنوان یک ضد ویروس، دفع عفونت و میکروب برای همه به خوبی شناخته شده است اما علاوه بر آن این خوراکی دارای ترکیبات گوگردی است که به عملکرد صحیح کبد کمک زیادی می‌کند، همچنین منبع غنی از سلنیوم و آلیمین بوده که حافظ کبد محسوب می‌شود.

۷. **آب**: یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای تقویت سیستم کبد مصرف آب است. بطور کلی، مصرف مایعات برای کبد بسیار مفید است اما دقت داشته باشید نه هر نوشیدنی! آب، چای گیاهی و آب لیمو جزو نوشیدنی‌های پرخاصیت و مفید برای کبد شناخته شده است چرا که سموم کبد را پاک کرده و از ابتلا به سنگ کبد صرفا جلوگیری می‌کند. کبد با کمک کلیه‌ها، پوست، سیستم لنفاوی، خون و روده به سم زایی بدن نیز می‌پردازند. به عبارتی با حذف مایعات و مواد شیمیایی از طریق تفرق، دفع و ادرار و نوشیدن آب فراوان کبد را عاری از هر گونه سموم و میکروب می‌کند. ۸. **کلم بروکسل**: این خوراکی شاید کمی بدبو باشد اما حاوی گلوکوزینولات یک ترکیب گوگردی است که از کبد در برابر آسیب‌های سمی و شیمیایی به شدت محافظت می‌کند. به گفته موسسه ملی سرطان، این نوع از کلم که دارای بوی تند و طعم تلخ است ضد سرطان نیز شناخته شده است.

کاهش وزن شگفت انگیز با این میوه ها

تا به حال از مزایای سلامتی مصرف چهار وعده میوه در روز زیاد شنیده ایم اما خیلی از ما هنوز نمی‌دانیم مصرف برخی میوه های خاص، باعث پیشگیری از چاقی و اضافه وزن می‌شود.

مطالعات نشان داده اند که ماده خاصی به نام آنتوسیانین موجود در برخی میوه ها که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، ممکن است به پیشگیری از اضافه وزن کمک کند. در اینجا خاص ترین میوه های که مصرف آنها به طور روزانه، منجر به پیشگیری از چاقی می‌شود، بیشتر معرفی شده‌اند:

سیب ها: سیب سرشار از فلاونوئیدها و غنی از فیبر است. مصرف روزانه سیب برای کاهش وزن اهمیت زیادی دارد. برای بهره بردن از مزایای سلامتی سیب، آن را پوست بخورید چون بیشترین میزان آنتی اکسیدان و فیبر این میوه در پوستش گنجانده شده‌است. مصرف سیب منجر به بهبود کنترل قند خون می‌شود و در نتیجه شما کمتر هوس مصرف غذاهایی را می‌کنید که خاصیت چندانی ندارند.

زغال اخته: سرشار از آنتوسیانین ها و پلیمرهای فلاونوئید است، به طوری که یک چهارم فنجان از این میوه، ۱۰ میلی گرم آنتوسیانین به بدن می‌رساند. هنوز مشخص نیست چرا چرا فلاونوئیدها باعث کاهش وزن می‌شود اما به گفته محققان ثابت شده مصرف روزانه این میوه، شما را دچار احساس سیری کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند.

گلابی: این میوه نیز دوز سالمی از پلیمرهای فلاونوئید را دارد و فیبر بالای موجود در آن منجر به احساس سیری طولانی مدت می‌شود. درست مانند سیب، گلابی را نیز باید با پوست بخورید تا از بیشترین منافع سلامت آن سود ببرید.

توت فرنگی: همتای زغال اخته است و به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. توت فرنگی نیز سرشار از آنتوسیانین بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز به همراه ماست کم چرب یا بلغور جو، پیشنهاد می‌شود. وقتی صحبت از مصرف زیاد میوه می‌شود، نگرانی از اضافه وزن ناشی از فروکتوز موجود در آنها وجود دارد اما میوه هایی مانند سیب سبز، گلابی، انواع توت مانند تمشک، توت فرنگی و بلوبری به بهترین میوه ها برای کاهش وزن هستند ضمن این که قند کمتری نسبت به سایر میوه ها دارند.

فلفل: تعجب نکنید چون فلفل ها هم جزو میوه ها هستند و البته جزو سالم ترین آنها که می‌توانند نقش مهمی هم در کاهش وزن داشته باشند. ترکیبی به نام کیپاسین موجود در فلفل منجر به تبدیل چربی های سفید به چربی های قهوه‌ای انرژی سوز در بدن می‌شود.

آیت‌الله‌العظمی مکارم شیرازی:

شماریس جمهور موفقی هستید



حضرت آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی در دیدار رئیس جمهوری اسلامی ایران، با قدردلی از تلاش های دولت یازدهم برای اعتلای ایران اسلامی، تصریح کرد: دولت برای بهبود وضعیت کشور و رسیدگی به وضعیت محرومان و اقشار ضعیف جامعه اقدامات زیادی انجام داده و در این مسیر به موفقیت های خوبی نیز دست یافته است که باید با عزم بیشتر و حمایت همگان ادامه یابد. این مرجع تقلید خطاب به حسن روحانی افزودند:شمارپیس جمهوری موفقی هستید و باوجود همه مشکلاتی که بخشی از آن میراث گذشته و بخش دیگر نیز شیطنت اجانب و بیگانهگان است، به تلاش های خود برای ساختن کشور ادامه می دهید.وی با تاکید بر این که «نباید انتظار داشت که مشکلات یک شبه حل شود»، گفت: برای رفع این مشکلات -حزمت زیادی متقبل شده اید وحمدالله موفقیت های خوبی نیز نصیب دولت شده است که باید با جدیت بیشتر برای خدمت به مردم و بویژه محرومان ادامه یابد. آیت‌الله مکارم شیرازی با تاکید بر ضرورت تقویت وحدت در جامعه تاکید کرد:برخی با ایراد گرفتن های بدون توجه به امکانات و حتی ارائه یک پیشنهاد برای رفع مشکلات، به دنبال مایوس کردن مردم هستند و این در حالی است که انتقاد کردن صرف، و بدون ارائه پیشنهاد،عادلانه و منصفانه نیست.وی در همین ارتباط ضرورت پرهیز از جناح گرایی و توجه به منافع ملی را خاطرنشان کرد و گفت: متأسفانه برخی هنوز جناحی فکر می کنند که معنای آن، فدا کردن منافع ملی به پای منافع جناحی است؛حرکتی که همگان بشدت باید از آن پرهیز کنند. این مرجع بارالله رهنمودهایی در حوزه های اقتصادی و فرهنگی اظهار کرد:بیکاری یکی از مضضلات اساسی جامعه امروز است و دولت باید با اطلاع رسانی بیشتر، دستاوردهای خود را در این حوزه برای مردم تشریح کند و برای حل قطعی مشکل اشتغال، همچنان اهتمام داشته باشد. ایشان در ادامه، توزیع ناعادلنس پارله ها را یک معضل برای اقتصاد کشور دانست و با تاکید بر ضرورت عزمی راسخ برای رفع این معضل، افزود: در حالی که کشور برای پیشبرد طرح های مرتبط با تولید و آبادانی و اشتغال بشدت نیازمند سرمایه است، مشکل بزرگ توزیع بارانه به صورت عمومی باید حل شود. ۹۵/۲/۲۱

آیت‌الله‌العظمی صافی گلپایگانی:

مردم امیدوارتر از گذشته شده اند



حضرت آیت الله العظمی صافی گلپایگانی در دیدار دکتر روحانی با تبریک اعیاد شعبانیه و میلاد حضرت صاحب الزمان (عج) به رئیس جمهوری و آرزوی توفیق برای دولتمردان در مسیر خدمت به مردم و تعالی کشور، افزودند: خوشبختانه با اقدامات و تلاش های دولت و حسن تدبیر رئیس جمهوری، مردم نسبت به بهبود شرایط بسیار امیدوار تر از گذشته شده اند و مطمئناً با تلاش بیشتر و تدبیر شما، مشکلات برطرف خواهد شد. ایشان با اشاره به لزوم مراقبت از رعایت قوانین شرعی و حفظ احکام اسلام در مناسبات سیاسی و اجتماعی در کشور، بر ضرورت ادامه سیاستهایی که به ثبات، آرامش و امنیت مردم منطقه بویژه در سوریه، عراق و یمن منجر می شود،تاکید کردند.

آیت الله صافی گلپایگانی توسعه روابط با دیگر کشورها را ضروری و مهم برشمردند و خاطرنشان کردند: باید در مجامع بین المللی حضور و مشارکتی فعال داشته باشیم و به گونه ای پیش برویم که مردم به توسعه روابط با دنیا امیدوار تر باشند و ما و دیگران از این ارتباط بهره ببریم. ایشان همچنین با تاکید بر لزوم عدم اختلاف و تفرقه و رعایت اتحاد و همدلی در کشور برای پیشبرد امور افزودند: حفظ این روحیه امیدواری در مردم حائز اهمیت است و مطمئن هستیم که مشکلات با حسن تدبیر جمعیالی برطرف خواهد شد و همواره تعاونی رئیس جمهوری و مسوولان هستم. ۹۵/۲/۳۱

آیت‌الله‌العظمی سبحانی:

مشکلات سنواتی در یک فرصت کوتاه حل و فصل نمی شود

حضرت آیت‌الله‌العظمی سبحانی باتبریک به دکتر روحانی و آرزوی موفقیت برای وی و دولت یازدهم، گفت:می دانم که مشکلات کشور زیاد است اما اثنا الله برنامه ریزی ها برای حل مشکلات قرین موفقیت خواهد بود. وی به شرایط کشور در عرصه های مختلف از جمله حوزه فرهنگی اشاره کرد و افزود: همه مسائل کشور باید در عرض هم جلو بروند تا مشکلات حل و فصل شود. آیت الله سبحانی اظهارداشت: همه کسانی‌که به شما رای داده اند و حتی کسانی‌که به شما رای نداده اند، به لطف الهی امیدوارند و خواستار موفقیت دولت یازدهم در حل مشکلات کشور هستند. وی با بیان اینکه دعا می کنیم تا شما و دولت یازدهم موفق باشید، تصریح کرد: همه می دانیم مشکلات سنواتی در یک فرصت کوتاه حل و فصل نمی شود اما مهم این است که تنش ها کم می شود و این روند خود به حل مشکلات کشور در عرصه های داخلی و خارجی کمک می کند. ۹۴/۲/۱۲

حجت الاسلام والمسلمین ناطق نوری:

بنابر وظیفه و تشخیص خود وبر اساس وظیفه شرعی وملی از حسن روحانی حمایت می‌کنم

حجت الاسلام والمسلمین ناطق نوری در دیدار با جمعی از استادید و فضایی حوزه علمیه قم، تصریح کرد:واقعیت آن است که هیچ شخصی از بنده در خواست حمایت از جناب آقای دکتر روحانی را نداشته است، بنده بنا بر آنچه در تشخیص خود و بر اساس وظیفه شرعی و ملی به این امر مبادرت نموده ام. وی افزود:آنچه که نمی‌توان در برابرش بی تفاوت بود، خون هزاران شهید و زحمتهای طاقت فرسایی از ملت و دانشوران این کشور در طول دهه‌های اخیر است و خون دلی که همه ما برای استقرار حکومت دینی و استیلای اخلاق در این سرزمین خورده ایم، بنابراین حراست از ارزش‌ها و آرمان‌های انقلاب و نظام، وظیفه همگان است. وی اطلاع‌رسانی در مورد دستاوردهای دولت یازدهم فارغ از مقایسه با دوران قبل از آن را به خودی خود وظیفه انقلابی و ملی خواند و گفت:اگرچه امنیت عمومی کشور آن هم در شرایط بغرنج و ناآسامان منطقه در درجه اول موهون مدیریت و هدایت مقام معظم رهبری است اما نمایان این دولت در تنش زدایی و ایجاد آرامش فکری در جامعه غیرقابل انکار است.

ناطق نوری خاطرنشان کرد: با عنایت به میزان و نحوه فروش نفت در آغاز دولت یازدهم، عدم دسترسی به پول نفت، حجم عظیم بدهی‌های آیشسته دولت به پیمانکاران، تورم بالای سیه نمایان از شرایط کشور چون تقسیم‌بندی جامعه به ۴ درصد و ۹۶ درصد همچنن ارائه دفاع کرد و به وظایف صنفی خویش در حاداعی ملی و اجتماعی اشاره نمود.

ناطق نوری در پایان صحبت‌هایش در این نشست خاطرنشان کرد: بیان مطالب خلافواقع و سیاه نمایی از شرایط کشور چون تقسیم‌بندی جامعه به ۴ درصد و ۹۶ درصد همچنن ارائه آمارهای کذب تشویش آذهان عمومی و زیرسواول بردن عملکرد کلی نظام در طول ۲۸ سال گذشته است و کسانی که مرتکب چنین بد اخقاف‌های و عوام‌فریبی‌ها می‌شوند، خواسته یا نا

حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالحییم‌اباذری

روحانیان و فقهای شیعه به شهادت تاریخ همواره در کنار مردم و برای مردم بودند. از حقوق سیاسی، اجتماعی، عزت و شرف آنان، دفاع کرد و به وظایف صنفی خویش در حاداعی ملی و اجتماعی اشاره نمود.

در این میان افراد اندکی هم بودند که متأسفانه به هر دلیل وارد این تشکیلات شدند ولی نتوانستند خود را با این صنف تطبیق دهند و درد سرها و مشکلات زیادی را به بار آوردند؛ اما باندۀ اصلی حوزه و روحانیت همچنان پویا و اصیل و مستقل و مردمی و با باقی ماندو لعرزش های افراد اندک نتوانست به ساختار و از کار آن ضربه کاری وارد کنند.

در این مورد نمونه‌های تاریخی بسیاری را در هر عصر و مقطعی می توان ذکر کرد؛ اما از حوصله این نوشتار خارج است؛ ایام ستمشاهی روحانیت به دو نوع عمده تقسیم می‌شد: ۱- روحانیت اصیل، متعهد، مردمی و انقلابی که در راس آن مراجع نظام حضور ناقد داشتند. ۲- روحانیت درباری که در اقلیت بودند اما به خاطر ارتباط با دستگاه به چشم می آمدند و البته مورد تنفر و خشم مردم بودند.

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی این تقسیم بندی خود به خود از میان رفت و جای خود را از جهتی به یک تقسیم دیگر داد: ۱- روحانیت آزاداندیش، روشن ضمیر، عاقل، دارای سعه صدر و اعتدال گرا که بدنه و ارکان حوزه و روحانیت را شامل می شود. ۲- روحانیت احصارطلب، تنگ نظر، عوام رده، اراف حق و راه صفا و راه صبق را انتخاب و متحجر و گاهی خرافه پرست که در اقلیت و حاشیه هستند اگر چه سر و صدای گوش خراشانی دارند.

در راس گروه اول حضرت امام خمینی، مراجع عظام تقلید، و شخصیت های سرشناسی مانند: بهشتی، مطهری، امام موسی صدر، خامنه ای، هاشمی رفسنجانی و... حضور داشتند. اوائل پیروزی انقلاب، امام خمینی با این که می توانست از موقعیت کم نظیر اجتماعی خویش استفاده کند و نوع حکومت را یک جنبه تعیین نماید؛ اما هو رگز این تحمیل را روا ندانست و انتخاب نوع حکومت را به آرای مردم گذاشت. البته مردم هم با اختیار و اراده خویش بیش از ۹۹ درصد به جمهوری اسلامی رای دادند. شاکرگان آدم نیز چنین بودند و چنین شدند و اعتقاد داشتند

اخبار

آیت‌الله‌العظمی وحید خراسانی:

در مسایل داخلی باید مسوولیت‌ها را بر اساس امانت و تخصص واگذار کرد



حضرت آیت‌الله‌العظمی وحید خراسانی در دیدار دکتر روحانی رئیس جمهوری با ایشان، ضمن آرزوی توفیق برای دولت در مسیر خدمت بیشتر به مردم و حل مسایل کشور، گفتند: باید در انجام تمام امور به دستورات قرآن عمل کنیم، و شما و دولت نیز با توکل بخداوند متعال و توسل به سیره اهل بیت (ع) بر همه مشکلات فائق خواهید شد.

این مرجع تقلید، همچنین با تبریک میلاد مسعود حضرت صاحب الزمان (عج)، اظهار داشتند: در مسایل داخلی باید مسوولیت‌ها را بر اساس امانت و تخصص واگذار کرد و در ارتباط با کشورهای جهان نیز با زبان نرم و خوش سخن بگوییم و بتوانیم تعاملی سازنده با آنها داشته باشیم. ایشان همچنین بر ضرورت تلاش بیشتر مسوولان کشور برای رفع مشکلات اشتغال و ازدواج جوانان تاکید کردند. ۹۵/۲/۳۱

آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی:

دولت تاکنون توفیقات زیادی به دست آورده است



حضرت آیت الله العظمی جوادی آملی در دیدار رئیس جمهوری با تقدیر از تلاش های دولت در جهت کاهش تورم و ایجاد رونق اقتصادی در کشور، گفتند: همه تلاش‌ها باید برای اجرای اقتصاد مقاومتی در عمل متمر ک شود.ایشان تصریح کردند: حفظ استقلال و پیشبرد سیاست‌های اقتصاد مقاومتی با اقدامات سفارشی امکان پذیر نیست؛ بلکه تلاش، عزم، توکل و جدیت می‌خواهد و البته دولت در این راستا همه تلاش خود را بکار گرفته است که باید ادامه یابد. وی همچنین ضرورت مبارزه جدی با انواع فساد و دست‌اندازی به بیت‌المال را مورد تاکید قرار دادند و گفتند: با اصلاح مقررات بانکی و جهت دادن منابع بانکها بر مبنای موازین شرعی و در جهت کمک به تولید و نیازهای مردم، اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی ممکن خواهد شد.

حضرت آیت الله جوادی آملی توجه بیش از پیش به وضعیت معیشتی مردم، حل مسایل اقتصادی و اشتغال را ضروری دانستند و تاکید کردند:اگر با وحدت و توکل به خدا و بدون هراس از موانع و مخالفتها، همانند زمان جنگ عمل کنیم، پیروزیم. این مرجع عالیقدر عالم تشیع افزودند: دولت به لطف خداوند تاکنون توفیقات زیادی به دست آورده و ما برای تداوم و توسعه این دستاوردها، برای تک تک اعضای دولت دعا می‌کنیم. ۹۵/۲/۲۱

آیت‌الله‌العظمی ابراهیم امینی:

دولت کارهای خوبی انجام داده است



آیت الله ابراهیم امینی در دیدار با اعضای ستاد دکتر روحانی در استان قم خاطرنشان کرد: مشکلات کشور مشخص است، اینکه بگویند مشکل اقتصادی داریم و می‌خواهیم رفع کنیم، کفایت نمی‌کند، باید بگویند چگونه می‌توانند این مشکلات را رفع کنند و در مساله اشتغال چه برنامه عملی دارند؟ وی ادامه داد: اگر کسی بخواهد وعده بدهد باید توانایی انجام آن را داشته باشد، بنابراین نباید وعده‌هایی داده شود که تورم را بالا ببرد و مشکلات را بیشتر کند.

عضو مجلس خبرگان رهبری گفت: کلندبایاها و طرفداران باید اخلاقی انتخاباتی را رعایت کنند، بعضی سخنان در مناظرها خوب و قابل تقدیر بود، اما بهترین روش این است که اخلاق را اولویت کارها قرار دهند. ایشان بیان داشت: بسیاری از مسائل در مناظره‌ها بیان شده، خوب نبود، امیدوارم در وعده دادن برای حل مشکلات راهکار ارائه دهند و بگویند مشکل بیکاری و جوانان را چگونه می‌خواهند حل کنند؟ وی تاکید کرد: مردم هوشیار هستند و به کسی که وعده‌های غیرعملی می‌دهد اقبالایی نشان نخواهند داد.

آیت الله امینی با اشاره به اینکه دولت کارهای خوبی انجام داده است، گفت: دولت باید فعالیت های خود را به مردم گزارش دهد؛ شرایط کشور حساس است و مشکلات فراوانی در داخل و خارج داریم که باید با درایت حل نماییم. وی اظهار داشت: در راس کشور مقام معظم رهبری قرار دارند که آگاه به مسائل جهان هستند، از این لحاظ خیلی همه ما راحت است.

استاد حوزه علمیه قم با اظهار تأثر از فقتان آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، گفت: مهم‌ترین مساله برای آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، نظام بود. وی خاطرنشان کرد: همگان بر مظلومیت آیت‌الله بهشتی تأکید می‌کردند؛ آیت‌الله‌هاشمی رفسنجانی هم مظلوم بود ولی کسی بر مظلومیت ایشان تأکید نمی‌کرد. وی گفت: برای مظلومیت آیت الله هاشمی رفسنجانی گریه کردم و در تمام مراسمات او شرکت نمودم، رحلت ایشان ضایعه بزرگی بود. ۹۶/۲/۱۷

آیت‌الله‌العظمی علوی گرگانی:

در مسیر خدمت به مردم، باید در برابر مشکلات ایستاد

حضرت آیت الله العظمی علوی گرگانی در دیدار با رئیس جمهوری اسلامی ایران، با اشاره به ضرورت صبر و ایستادگی در برابر دشواری ها در مسیر خدمت به مردم و تعالی کشور، بر ادامه تلاش مسوولان برای حل مشکلات و بهبود شرایط زندگی مردم تاکید کرد.

این مرجع تقلید با اشاره به موفقیت های مهم دولت در عرصه های مختلف، افزودند: علیرغم این توفیقات، توقع و انتظار مردم از دکتر روحانی به عنوان شخصیتی که هم در کشور روحانیت و هم مسوولیت ریاست جمهوری اسلامی ایران قرار دارد، بیش از سایر افراد است و لذا تلاش بیشتر دولت نسبت به رفع مشکلات مردم در بخش های مختلف بویژه در حوزه کشاورزی و تولید ضروری است.

ایشان همچنین توجه مسوولان کشور به مسائل اجتماعی و تلاش در راستای حفظ اخلاق اسلامی در جامعه را مورد تاکید قرار دادند و توفیقات روزافزون رئیس جمهوری و دولتمردان در دولت تدبیر و امید را از خداوند متعال خواستار شدند. ۹۵/۲/۲۱

خواسته آب به آسیاب دشمنان کشور می‌ریزند. رئیس دفتر بازرسی مقام معظم رهبری در نشست دیگری نیز باز هم بر حمایت خود از روحانی تاکید کرد و گفت: بنده با توجه به آشنایی با همه کلندبایاها و سوابق ایشان ضمن احترامی که برای همه آنها قائل هستم، شخص آقای روحانی را صالح دانسته و می‌دانم، همانطور که مرحوم آیت الله هاشمی نیز در انتخابات سال ۹۲ و حتی پس از آن، چنین خویش را از ایشان بارها اعلام داشته‌اند. حجت الاسلام ناطق نوری در دیدار مجمع هماهنگی پیروان امام و رهبری استان قم خاطرنشان کرد: با توجه به سوء استفاده رسانه‌های بیگانه از فضای انتخابات، همگان را به دقت در گفتار و رفتار دعوت می‌کنم. وی تاکید کرد: متأسفانه جناح‌های مختلف پس از قرارگیری در مسند مسئولیت، افراد جناح مقابل را در سطوح مختلف کاری، کنلر می‌گذارند در حالی که نیروهای مفید در هر جناحی که باشند می‌بایست از توانایی و پتانسیل آنان در جهت رشد کشور استفاده نمود.

رئیس دفتر بازرسی مقام معظم رهبری خاطرنشان کردند: بنده تاکنون در مواجهه با بسیاری از حرف‌های نادرست و تهمت‌هایی که به شخص بنده زده شده؛ سکوت کردم که دلایلش حفظ وحدت، جلوگیری از تشویش آذهن عمومی و ممانعت از سوجدجوی دشمنان انقلاب و نظام بوده است. وی خاطرنشان کرد تا سهم خواهی و انحصار طلبی افرادی که از کلندبایا حمایت می‌کنند، کاری بسیار نادرست و موجب بروز مشکلات فراوان است. همچنین رئیس دفتر بازرسی مقام معظم رهبری در دیدار کمیته روحانیون حامی حسن روحانی در استان‌های مختلف کشور گفت: انتخابات از افتخارات نظام و مظهر دموکراسی است که مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) نیز نسبت به آن تاکید فراوان داشته و دارند. وی با بیان این که حضور حداکثری مردم هدفی مهم و بسیار حائز اهمیت است، آن هم در این شرایط که در منطقه اتفاقاتی با واسطه یا بی‌واسطه علیه کشور می‌افتد تاکید کرد: مردم همیشه نشان داده‌اند که حضورشان در جهت علاقه به نظام و کشورشان بوده و نقش روحانیت در به صحنه کشاندن مردم بسیار مهم است. ناطق نوری تاکید کرد: خوب است که آمار دقیق و جامع از عملکرد



مردم یازدهم در اختیار عموم قرار گیرد تا مردم بدانند با شروع به کار این دولت چه تحولاتی رخ داده است و خود نتیجه‌گیری کنند. وی همچنین هشدار داد: مردم نسبت به جنگ روانی ایجاد شده و جوسازی‌ها مانند آمارسازی و برخی نظرسنجی‌های روغین منتشر شده، آگاه باشند. ناطق نوری با بیان این که «جناب آقای روحانی در ابتدای شروع به کار دولت اعلام نمودند که قصد دارند مشکلات و مسائل خارجی را حل نمایند و پس از آن به حل مسائل داخل بپردازند» ابراز امیدواری کرد آن شاله‌ای پس از انتخاب مجدد، ایشان بتوانند مسائل داخلی مانند معیشت مردم، اشتغال و... را در راس برنامه‌ها قرار داده و در صدد حل آن برآیند.

عقاید از دیگران و تحقیر و سرزنش رقیبان و تحمیل عقاید به آنان شدند حتی در این راستا به دروغ جنگ زدن و رقبای خود را به نسبت های ناروا متهم کردند: آنها هیچ ارزشی به رای و نظر مردم قائل نشده اند و پسندند و خیلی دوست دارند مردم را به زور به بهشت ببرند. اینها کسانی بودند که شهید بهشتی را به خاطر سخنانی فوق دیگر به مدرسه فیضه راه ندانند. چنین حسن روحانی را شخصیت های گروه اول به شمار می آید او شاگردان مکتب خمینی کبیر و فرزند خلف حوزه و روحانیت متعهد است. شیخ حسن بیشتین، عمیق ترین و طولانی ترین ارتباط ها را با شخصیت های بنیانگذار (امام، بهشتی، مطهری، خامنه ای و هاشمی) داشت و دارد، به همین سبب شعاع و جلوه‌ای از اعتدال خردورزی، سعه صدر و بزرگواری را می توان در رفتار، گفتار و کردار وی کلاما مشاهده کرد. بنابر این او نه به راست (اصولگرا) یا تعلق دارد و نه به چپ (اصلاح طلبان) وابسته است. روحانی از همان آغاز دهه چهل به روحانیان انقلابی پیوست و در ردیف «جاهدان قبل از فتح» قرار گرفت و این در مقطعی بود که متحجران و مقدس مآبان به شاگردان امام اتمام تهران به مناسبت خادنه فوت مشکوک حاج کاظمین محمدی بودند که در عرصه های سیاست خارجی، بهداشت و درمان، نفت و گاز و پتروشیمی و اطلاعات و امنیت را باز کرد و در عرصه اقتصادی به خود پیوست. این روحانی سیاست مدار در دوره اول ریاست جمهوری کرده و جلوی سراسیمگی سقوط و بحران اقتصادی را بگیرد و از تورم لحظه ای مایع شود. روحانی در بُعد اقتصادی هرگز اعتقادی به عوام فریبی، گنا پروری و اعطای بارانه انجمنانی ندارد، او عزت و عظمت ملت را می خواهد و در تلاش است به جای «ماهی حقرات، چالپوشی و وابستگی»، «قلب عزت و شرف و حریت و توانمندی» به دست مردم بدهد و آنها را از آذنه، بزرگ و روی پای خود ببیند. مردم ایران در انتخابات سال ۱۳۹۲ به کلید تدبیر و امید حسن روحانی رای دادند و بدین ترتیب تصمیم گرفتند تا سرنوشت کشورو انقلاب خود را به آسان های عاقل، کارخان و کارآمد بسپارند. این تصمیم و اراده جمعی به همان دلیل که گفته شد در انتخابات ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۶ تکرار خواهد شد تا رمز قفل گشایی و کارآمدی دولت تدبیر و امید بیش از پیش آشکار شود و راه راستین امام و انقلاب همچنان زنده و پاینده ادامه داشته باشد.

فيلم رومانسي