

بسمه تعالی



أَمْرًا لِلدُّنْيَا عَلَى اللَّهِ : عَلَى قَدْرِ النَّيَّةِ يَكُونُ مِنَ اللَّهِ الْعَطِيَّةُ
عطای خدا به هر کس به قدر نیت اوست
مهر ماه ۱۳۹۲ قمری

سخنی حکمت آموز از نهج البلاغه

موضوع: ضرورت عمل گرای (اخلاقی ، اجتماعی)

وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ [مَنْ أَبْطَأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرَعْ بِهِ نَسَبُهُ .

و درود خدا بر او ، فرمود : کسی که کردارش او را به جایی نرساند ، افتخارات خاندانش او را به جایی نخواهد رسانید .

نکته مذهبی - اخلاقی

چرایی مهربانی



همه چشم اندازها وقتی زیباست
 که نمره ی عینک مهربانی شما ۲۰ باشد

فرازی بر نهج البلاغه - خطبه ۱۰۸

و من خطبه له (ع)

كُلُّ شَيْءٍ خَاشِعٌ لَهُ وَ كُلُّ شَيْءٍ قَائِمٌ بِهِ، غِنَى كُلِّ فَقِيرٍ، وَ عِزُّ كُلِّ ذَلِيلٍ، وَ قُوَّةُ كُلِّ ضَعِيفٍ، وَ مَفْرَعُ كُلِّ مَلْهُوفٍ، مَنْ تَكَلَّمَ سَمِعَ نُطْقَهُ، وَ مَنْ سَكَتَ عَلِمَ سِرَّهُ، وَ مَنْ عَاشَ فَعَلَيْهِ رِزْقُهُ، وَ مَنْ مَاتَ فَاِلَيْهِ مُنْقَلَبُهُ....

خطبه ای از آن حضرت (ع)

همه چیز در برابر او خاشع است و همه چیز به وجود او قائم است . بی نیاز کننده هر بینوایی است و عزیز کننده هر ذلیلی است و نیرو دهنده هر ناتوانی است و پناه دهنده هر بی پناهی است . هر که سخنی بر زبان آرد، آواز او بشنود و هر که خاموشی گزیند، راز دل او بداند. هر که زنده باشد، روزیش با اوست و هر که بمیرد، بازگشتش به اوست . چشمها تو را ندیده اند که از تو خبر باز دهند و تو موجود بوده ای پیش از همه وصف کنندگانی که آفریده ای .

آفریدگان را به سبب ترس از تنهایی نیافریده ای و برای جلب منفعتی به کار و انداخته ای . کسی را که طلب کنی بر تو پیشی نگیرد و هر که

را بگیری از تو و نهد. آنکه نافرمانی تو کند، از قدرت تو نمی کاهد و آنکه فرمان تو برد، بر ملک تو نمی افزاید. آنکه به قضای تو خشود نباشد، نتواند که فرمان تو لغو کند. و آنکه از فرمان تو روی گرداند از تو بی نیاز نتواند بود. هر رازی در نزد تو آشکار است و هر نهانی در نزد تو پیدا.

تو ابدی هستی و بی انتها، پایان هر چیزی به توست. پس، از تو گریختن نتوان. تویی میعاد همگان. پس، جز به تو از تو رهایی نیست. زمام هر جنبنده ای به دست توست و به سوی توست بازگشت هر آفریده.

منزهی تو. چه بزرگ است آنچه از آفرینش تو می بینم و چه حقیر است عظمت آن در برابر قدرت تو. چه شکوهمند است آنچه از ملکوت تو می بینم. و چه ناچیز است آنچه می بینم از سلطنت تو در برابر آنچه نمی بینم. نعمتهای تو در دنیا چه فراوان است و در برابر نعمتهای تو در آخرت، چه اندک.

نکته سلامتی - پزشکی



مهارتهای کمک کننده تسکین سر درد

اکثر سر دردها، علت جدی ندارند و فقط ناشی از فشار زندگی روزمره هستند. برای تسکین سردرد، در بین کار روزانه استراحتی کرده و از هوای آزاد تنفس کنید. عضلات شانه و گردن را ماساژ دهید. اگر این اقدامات مفید واقع نشد، در اتاقی آرام، خنک و تاریک استراحت کنید و مقدار مجاز توصیه شده یکی از داروهای مسکن را مصرف کنید. مصرف داروهای مسکن یکی از راههای موثر برای برطرف کردن سر درد است. اما باید از مصرف مقادیر بیشتر از حد مجاز و توصیه شده پرهیز کنید.

هشدار:

در صورتی که سر درد شدید با هر یک از علائم زیر همراه باشد، فوراً به اورژانس مراجعه نمایید:

* بثورات پوستی مسطح به رنگ قرمز تیره که با فشار دادن محو نمی‌شوند. (باید بررسی کنید که آیا با فشار دادن شیشه ای شفاف این لکه ها دیگر دیده نمی شوند و محو میگردند یا خیر). اگر بثورات پوستی را بعد از فشار دادن از پشت شیشه ببینید، احتمال دارد که بیماریهایی از قبیل مننژیت ایجاد شده باشد.

* خواب آلودگی یا منگی

* ضعف در یک اندام (دست یا پا)

* تاری دید

* از دست رفتن هوشیاری

کاهش دفعات حمله میگرن

عوامل زیادی باعث تشدید میگرن می شوند. لازم است که شما خودتان عواملی را که بر شخص شما موثر است مشخص کنید. یادداشت برداری روزانه از حملات میگرن برای چند هفته، میتواند برای تشخیص عوامل تا حد امکان دوری کرد. شاید اقدامات زیر در کاهش دفعات حملات میگرن به شما کند:

۱- غذاهای محرک را حذف کنید.

یکی از عوامل شایع سردرد، رژیم غذایی نامناسب است. اولین و شاید بتوان گفت مهم ترین گامی که شما می توانید بردارید این است که غذاهای محرک نامناسب را حذف کنید. این غذاها شامل خوراکی هایی می شود که حاوی مقدار زیادی مواد نگهدارنده و مواد شیمیایی هستند، به خصوص فست فودها.

به مدت چند هفته موادی مثل شکلات، کافئین، گوشت های نمک سود شده، مغزها و بستنی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

۲- مراقب کمبود آب بدن خود باشید

یکی دیگر از عوامل شایع سردرد، کمبود آب بدن است. مطالعات نشان می دهد که بیشتر آمریکایی ها دچار کمبود آب بدن هستند ولی این موضوع را نمی دانند! توصیه می شود روزی حداقل ۸ لیوان آب بخورید و در تابستان که تعریق بدن شما زیاد است این میزان را بیشتر کنید.

۳- استرس خود را کم کنید

سردردهای ناشی از استرس عوامل مختلفی دارد، مثل تغییر شغل، اسباب کشی به محل جدید، قهر کردن با دوستان و یا مرگ عزیزان. شما باید تکنیک های کاهش استرس را یاد بگیرید. اگر زندگی پر مشغله ای دارید دست به برنامه ریزی بزنید و خود را برای پیشامدهای مختلف آماده کنید.

هر از گاهی به خودتان استراحت بدهید. حتی یکی دو روز استراحت هم می تواند بسیار مفید باشد. اگر استرس زیادی احساس می کنید با پزشک خودتان مشورت نمایید.

۴- به طور منظم بخوابید

خواب نامنظم می تواند به سردرد منجر شود. اعتدال را رعایت کنید.

کارشناسان توصیه می کنند هر شب ۶ تا ۸ ساعت بخوابید تا بدن شما بتواند به بهترین نحو وظایف خود را انجام دهد. در ضمن بهتر است بین ساعت ۱۰ شب تا ۳ صبح بخوابید. در این فاصله زمانی متابولیسم خواب آسان تر صورت می گیرد.

۵- ورزش منظم را از یاد نبرید

با ورزش کافی احساس بهتری به شما دست می دهد. در اثر انجام تمرینات ورزشی ماده ای در بدن تولید می شود که درد را از بین می برد و در ضمن شما در طول روز انرژی بیشتری خواهید داشت.

هنگام برنامه ریزی، توانایی بدن خود را در نظر بگیرید. افراط در انجام تمرینات ورزشی استرس و در نتیجه سردرد شما را تشدید می کند.

۶- وضعیت سردرد خود را چک کنید

اگر فعالیت های روزانه و زمان سردردهای خود را بر روی کاغذ بیاورید بهتر می توانید علت مشکل خود را پیدا کنید. ساعاتی از روز را که دچار سردرد می شوید بنویسید و به این سؤال ها نیز پاسخ دهید:

۱- امروز چه غذاهایی خورده ام؟

۲- امروز از چه نوشیدنی هایی استفاده کرده ام؟

۳- آیا خواب کافی داشته ام؟

۴- امروز چه فعالیت هایی انجام داده ام؟

اگر علی غم استفاده از درمان های طبیعی، سردرد شما همچنان ادامه داشت با پزشک مشورت کنید. گاهی - البته به ندرت - سردرد نشانه یک بیماری جدی تر است ولی به احتمال قوی با به کار بستن توصیه های فوق از دست سردرد رها خواهید شد.

منابع:

مرکز اطلاعات فنی ایران

کتاب سلامت خانواده

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم