

به نام خداوند بخشاینده ی مهربان

حدیث هفته



سخنی حکمت آمیز از نهج البلاغه

موضوع: روش استفاده از نعمت ها (اخلاقی ، معنوی)

وَقَالَ عَلِيُّ [عَلَيْهِ السَّلَامُ] إِذَا وَصَلَتْ إِلَيْكُمْ أَطْرَافُ النِّعَمِ فَلَا تُنْفِرُوا أَفْصَاهَا بِقِلَّةِ الشُّكْرِ. فرمود : چون نشانه های نعمت پروردگار آشکار شد، با ناسپاسی نعمت ها را از خود دور نسازید.

\*\*\*\*\*

نکته مذهبی - اخلاقی

چرایی فلسفه ی تلخی ها و ناگواریها



اگر در داد و ستدها، اسناد تجاری را محکم تنظیم نکردیم و ضامن  
و وثیقه از طلبکار نگرفتیم و او مال ما را نداد، مقصّر خود ما هستیم  
اگر روی حوض آب نرده نگذاشتیم و کودک در آن افتاد و غرق شد،  
مقصّر خود ما هستیم

اگر مراعات بهداشت، قوانین رانندگی و آداب اجتماعی را نکردیم  
و گرفتار امراض و تصادفات و تحقیرها شدیم، مقصّر خود ما هستیم

سختی‌ها، سبب رشد و تکاپوی انسان است

حوادث تلخ، کفّاره بسیاری از لغزش‌هاست

حوادث تلخ، سبب تنظیم روحیات مردم است

حوادث تلخ، کمالات انسان را شکوفا می‌کند

آنکه گرفتار شده، با صبر و پایداری رشد می‌کند و

آنکه در رفاه است و برای نجات مردم تلاش می‌کند،

وبا ایثار و از خودگذشتگی رشد می‌کند.

\*\*\*\*\*

نکات سلامتی - پزشکی

### مصرف نمک در بیماری‌های قلب و عروق

بیماری‌های قلب و عروق در کشور ما و کشورهای دیگر  
دنیا بسیار شایع است. این بیماری‌ها در حال تبدیل شدن به  
اصلی‌ترین عامل مرگ و میر و ناتوانی بشر در اغلب  
کشورهای جهان است.



بهتر است بدانید که بعضی فاکتورهای پیش‌گیرنده بیماری‌های قلبی و عروقی مربوط به تغذیه است. بر همین  
اساس نمک یکی از اصلی‌ترین مشکلات تغذیه‌ای بویژه در بیماران قلبی و عروقی است. مصرف نمک یعنی  
کلرید سدیم به دلیل ساختار آن، سدیم را وارد گردش خون کرده و این کار فشار زیادی به قلب وارد می‌کند. از  
آنجا که همه فعالیت‌های الکتریکی سلول به وسیله تغییر سدیم و پتاسیم انجام می‌شود، با مصرف نمک، بار

مضاعفی به سلول تحمیل می‌شود. این بار اضافی هم از نظر مکانیکی برای سلول و هم برای ساختار قلب و عروق مشکل ایجاد می‌کند، بنابراین مصرف کلرید سدیم باعث افزایش بار قلب و عروق می‌شود. یکی از راهکارهای کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی محدودیت مصرف یا حذف نمک در رژیم‌های غذایی است. باید از مصرف سدیم خودداری و از مصرف غذایی که از نمک به عنوان نگه دارنده در آن استفاده شده پرهیز کنیم. بسیاری از کارشناسان می‌گویند مصرف نمک باید به روزانه ۳ گرم محدود باشد. به گفته آنها، بهترین راه کاهش مصرف نمک، دوری‌کردن از غذاهای آماده، توجه به برچسب اطلاعات مواد غذایی و مصرف مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه است. پس پیشنهاد ما به شما این است؛ هر چه زودتر نمک را از آشپزخانه حذف کنید.

منبع: مرکز اطلاعات فنی ایران

\*\*\*\*\*

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم