

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

حدیث هفته



سخنی حکمت آمیز از نهج البلاغه

موضوع: ارزش های اخلاقی (اخلاقی ، اجتماعی)

وَقَالَ عَلِيٌّ [عَلَيْهِ السَّلَامُ] لَا غِنَى كَالْعَقْلِ وَ لَا فَقْرٌ كَالْجَهْلِ وَ لَا مِيرَاثٌ كَالْأَدَبِ وَ لَا ظَهِيرٌ كَالْمُشَاوَرَةِ.

درو خدا بر او ، فرمود : هیچ ثروتی چون عقل ، و هیچ فقری چون نادانی نیست . هیچ ارثی چون ادب ، و هیچ پشتیبانی چون مشورت نیست .

نکته مذهبی - اخلاقی

چرایی خدمت به مردم

بهترین خدمتی که می توانید به دیگران بکنید

فقط این نیست که داشته های خود را با آنها تقسیم کنید

بلکه داشته های آنها را به آنها بنمایانید



ادبی- سخنانی از دکتر علی شریعتی

**زنده بودن را به بیداری بگنزانیم

که سالها به اجبار خواهیم خفت

**ای خدای بزرگ به من کمک کن تا وقتی می خواهم درباره ی راه

رفتن کسی قضاوت کنم، کمی با کفش های او راه بروم

**مشکلات، انسانهای بزرگ را متعالی می سازد و انسانهای کوچک را متلاشی

**بنگر که سنگ بودن به کجا می رسد جز خاک شدن ،

و رود بودن به کجا می رود جز دریا شدن ...

نکته سلامتی- پزشکی

میوه بخورید تا دچار دیابت نشوید

هر چند نتایج این تحقیقات ثابت نکرده است که مصرف میوه و سبزیجات از ابتلای انسان به دیابت محافظت می کند اما محققان معتقدند که این تحقیقات مردم را تشویق می کند تا مصرف سبزی و میوه تازه را به طور روزانه افزایش دهند.



این تحقیقات از نزدیک با مشاهده ۳۷۰۰ فرد بالغ در انگلیس انجام شده و نشان می دهد افرادی که مقادیر زیادی میوه و سبزی در هفته مصرف می کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نسبت به کسانی که میوه و سبزی کمتری مصرف می کنند، هستند. احتمال ابتلا به دیابت در بین افرادی نیز که انواع مختلفی از میوه ها و سبزی ها را -صرفنظر از مقدار آن- مصرف می کنند، کاهش می یابد و این بدان معناست که مردم نباید فقط به مقدار میوه و سبزیجاتی که می خورند؛ توجه کنند بلکه تنوع آنها نیز باید مدنظر قرار گیرد.

محققان در این تحقیقات اطلاعات مربوط به ۳۷۰۴ فرد بالغ ۴۰ تا ۷۹ سال را به عنوان بخشی از یک تحقیقات بزرگتر درباره تغذیه و بیماریهای مزمن مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و ۶۵۳ نفر از این افراد در طول ۱۱ سال تحقیقات یاد شده مبتلا به دیابت شدند. در آغاز این تحقیقات همه شرکت کنندگان رژیم غذایی خود در طول هفته را فرم ها ثبت کردند و محققان دریافتند شرکت کنندگانی که بالاترین میزان سبزی ها و میوه های متنوع مصرف می کردند، کمتر در سالهای بعدی در معرض ابتلا به دیابت قرار داشتند. محققان گفتند: با وجود فاکتورهای دیگری که در دیابت دخیل است اما مصرف فراوان سبزیجات و

میوه‌ها با کاهش خطر ابتلا به این بیماری به میزان ۲۱ درصد در ارتباط است. محققان دریافتند افرادی که تا ۱۶ نوع میوه و سبزی مختلف مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که فقط هشت نوع مختلف مصرف می‌کنند با کاهش خطر ابتلا به دیابت به میزان ۴۰ درصد روبه‌رو هستند. دیابت را بر حسب علت ایجاد بیماری به دو گروه دیابت نوع اول و دوم تقسیم می‌کنند. دیابت نوع اول یا دیابت نوجوانان در نتیجه تخریب نابجای سلول‌های مولد انسولین به وسیله دستگاه ایمنی بدن رخ می‌دهد. این بیماران مجبورند از همان ابتدا با تزریق انسولین خارجی کمبود این هورمون را در بدن رفع کنند و قند خود را در حالت عادی نگه دارند. دیابت نوع دوم یا دیابت بزرگسالان معمولاً در میانسالی بروز می‌کند و زمینه ارثی در ایجاد آن دخیل است. این نوع دیابت به علت مقاومت پیدا کردن سلول‌های بدن به انسولین رخ می‌دهد و علاجه ندارد اما کارهای مختلفی می‌توان برای اداره درمانی و نیز پیشگیری از آن انجام داد. کنترل دقیق دیابت و طبیعی کردن قند خون در هر دو نوع این بیماری می‌تواند باعث جلوگیری از بروز عوارض درازمدت تهدید کننده حیات ناشی از آن شود و عمر طبیعی بیماران را تضمین کند. دیابت نوع دوم بسیار شایع‌تر از دیابت نوع اول است به طوری که ۹۰ تا ۹۵ درصد بیماران به نوع دوم دیابت مبتلا هستند. سازمان بهداشت جهانی در تازه‌ترین گزارش خود پیش بینی کرده است که میزان مرگ و میر افراد دیابتی تا سال ۲۰۳۰ میلادی افزایش یابد. این سازمان تعداد افراد مبتلا به دیابت در جهان را بیش از ۳۴۶ میلیون نفر اعلام کرده و گفته است: پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، وزن مناسب و خودداری از مصرف دخانیات به مبتلا نشدن به بیماری دیابت کمک می‌کند.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم