

به نام شفا بخش جسم و جان



پیک سلامت

دوره چهاردهم - زمستان ۱۴۰۱

* در این شماره بخوانید: ۱- روزهای سلامت: روزی برای دو لوبیای بزرگ
 ۲- سبک زندگی و بهداشت روان: عصبانی نشو ۳- دین و سلامت: در دعای قنوت
 از خدا چه می‌خواهیم؟ ۴- بیماری و سلامت: سه علت اصلی کم‌خونی ۵- تغذیه
 و سلامت: لبنیات با چی خوبه؟ ۶- مسابقه سلامت: پاسخ مسابقه و دیگر هیچ
 ** منابع: پایگاه اطلاع‌رسانی مسجد هدایت، سایت طرح قرآنی لالالی فرشته، وبلاگ انجمن
 روانشناسی و مشاوره

روزهای سلامت

روزی برای دو لوبیای بزرگ!



۱۸ اسفند روز جهانی کلیه

کلیه‌ها دو عضو لوبیایی شکل بدن هستند که آنها را نمی‌بینیم و بی‌سروصدا کار خود را انجام می‌دهند، برای همین اغلب توجهی به آنها نداریم. در حالیکه بدون این دو کارخانه کوچک تصفیه خون، بیش از چندروز زنده نخواهیم ماند!

* اگر مصرف آب روزانه شما کافی نباشد...

* اگر بیش از حد مایعاتی بنوشید که ادرار آور هستند (مثل نوشابه‌ها)...

* اگر در خوردن نمک و قند زیاده روی کنید...

* اگر خودسرانه دارو مصرف کنید...

* اگر رفتن به دستشویی را به تاخیر بیندازید...

باعث اضافه کار کلیه‌ها شده و کم‌کم آنها را فرسوده می‌کنید

مراقب اندام‌های حیاتی بدن خود باشیم



عصبانی نشو!

وقتی عصبانی هستی حتی شنیدن جمله "عصبانی نشو" بیشتر عصبی ات می کند! اما همیشه راهی برای عصبانی نشدن هست، به شرط آنکه از قبل آماده باشی.

نشانه های خشم خودت را بشناس

دندانهای خود را فشار می دهی؟ صورتت سرخ می شود؟ ماهیچه هایت را منقبض می کنی؟ طپش قلب می گیری؟ یا؟ هرکدام را که دچار می شوی به عنوان یک زنگ خطر به خاطر بسپار

وقتی زنگ خطر خشم به صدا درآمد...

حالا باید به مغز خود کمی فرصت بدهی تا بتواند بر اوضاع مسلط شود این کارها را امتحان کن: شمردن تا ده، باز کردن پنجره، خارج شدن از محلی که در آن خشمگین شده ای و... / راه مناسب خودت را پیدا کن

مغز تاحدی فرمان را به دست گرفته اما هنوز خشمگینی

هنوز زمان مناسب برای اقدام رودررو نیست بلکه از روش های آرام سازی استفاده کن: انجام کاری که تو را مشغول کند (ورزش یا نظافت) یا کاری که به روش ایمن خشم را تخلیه کند (نقاشی یا نوشتن)

حالا زمان اقدام و پیشگیری است

چه کسانی تو را خشمگین می کنند؟ اگر اهمیتی در زندگی ات ندارند از آنها دوری کن وگرنه با حوصله و رودرو با آنها صحبت کن. اگر مشکل حل نشد از مشاور کمک بگیر



در دعای قنوت از خدا چه می خواهیم؟

دعاهای زیادی در قنوت می توان خواند اما اغلب ما آیه ی شریفه

«رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً» را می خوانیم

که یعنی: پروردگارا در دنیا حسنه و در آخرت حسنه به ما عطا کن. اما حسنه در دنیا و آخرت چه معنایی دارد؟



پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در مورد این دعا فرموده اند: « **الْحَسَنَةُ**

فِي الدُّنْيَا، الصَّحَّةُ وَالْعَافِيَةُ، وَفِي الْآخِرَةِ، الْمَغْفِرَةُ وَالرَّحْمَةُ »

مقصود از حسنه در دنیا تندرستی و دوری از بلا و در آخرت آمرزش و رحمت است.

منبع: بحارالانوار، جلد ۸۱، صفحه ۱۷۴

ما تقریباً روزی پنج بار از خداوند طلب تندرستی می کنیم... اما تا به حال به این فکر کرده اید که خودمان برای حفظ آن چه تلاشی می کنیم؟ چقدر برای یک زندگی منظم، خواب کافی، تغذیه سالم و دوری از تنش های بیهوده برنامه ریزی داریم؟

از تو حرکت...

از خدا برکت...



سه علت اصلی کم خونی

کم خونی یعنی گلبول های قرمز خون به حد کافی وجود ندارند یا به دلایلی ناکارآمد شده اند و به همین دلیل وظیفه ی اصلی آنها - یعنی رساندن اکسیژن به بافت های بدن - به خوبی انجام نمی شود.

کسانی که کم خونی دارند معمولاً رنگ پریده اند، زودتر از دیگران خسته می شوند، در ورزش و بازی های پرتحرک کم می آورند، در کلاس درس نمی توانند به حد لازم تمرکز و دقت داشته باشند، اغلب شبها بی خواب و روزها بدخلق هستند.

اگر شما هم این علائم را دارید و می خواهید کم خونی خود را درمان کنید باید بدانید که لازم است اول علت کم خونی مشخص شود؛

* علت بیشتر کم خونی ها **کاهش تولید گلبول های قرمز** است. اگر نیاز ما به آهن یا برخی ویتامین های گروه ب تامین نشود، گلبول سازی دچار مشکل می شود. اما عوامل دیگر مثل برخی بیماریهای زمینه ای (مثلاً نارسایی کلیه) هم وجود دارد.

* گاهی کم خونی به دلیل **غیرطبیعی بودن گلبول های قرمز** است چون گلبولهای غیرطبیعی عمر کوتاه تر دارند. مثل بیماری تالاسمی که گلبول غیرطبیعی می سازد.

* و گاهی **خونریزی باعث کم خونی** می شود. کلمه خونریزی اغلب ما را به یاد بریدگی

رگ (مثلاً با چاقو) می اندازد اما ممکن است خونریزی داخل

بدن و مخفی باشد و ما به راحتی متوجه نشویم.

”پس قبل از درمان کم خونی، آزمایش لازم است“



لبنیات با چی خوبه؟

پنیر

پنیر طبع سرد و تر دارد، باید همراه آن از مواد مناسبی استفاده کرد که سردی پنیر را کم کنند، مثل:

گردو، آویشن، نعناع
و سبزی های خشک معطر

کشک

طبع آن سرد و خشک است و بهتر است با سیر، نعناع خشک یا پونه کوهی بخورید

خامه و سرشیر

بهترین ماده غذایی برای همراهی با خامه و سرشیر، عسل است

شیر

اگر شیر را همراه با عسل بخورید، کمتر احتمال دارد که دچار مشکل گوارش بشوید

ماست

زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاه دانه و پونه سردی ماست را کم میکنند

دوغ

زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاه دانه و پونه سردی دوغ را کم میکنند

کره

این دو خوراکی برای همراهی با کره مناسبند:

شکر سرخ و عسل



توضیح - به مواد غذایی که همراه یک غذای خاص می خوریم تا

طبع آن اصلاح شود، مُصلِح می گویند



پاسخ مسابقه و دیگر هیچ!

قصه داشتیم امسال (برخلاف سالهای گذشته که فقط در شماره پاییز مسابقه داشتیم) در هر سه شماره پیک، مسابقه ای ترتیب دهیم که برندگان آن کارت امتیاز بالا دریافت کنند و راه برای اردوی امتیازی آخر سال هموار شود. اما...

اما هیچکس در مسابقه پاییز شرکت نکرد! پس این فرصت امسال از شما گرفته شد. و اما جواب مسابقه پاییز: از شما خواسته بودیم نام فارسی و لاتین استخوانهایی که در تصویر مشخص شده است را همراه با یک توضیح دوخطی برای ما بفرستید:

۱- استخوان فک پایین (mandible)

این استخوان تنها استخوان متحرک صورت است که به ما امکان جویدن غذا و زنده ماندن می دهد

۲- استخوان جناغ سینه (sternum)

یک شاهراه ارتباطی استخوانی است و دو استخوان ترقوه و دنده ها به آن متصل می شوند

۳- استخوان ران (femor)

بلندترین استخوان بدن



