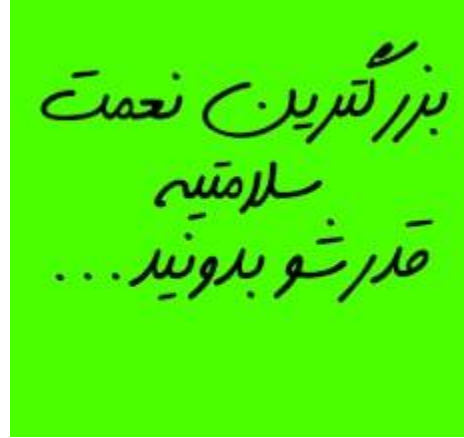


انچه باید درباره سلامتی بدانیم



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

بعد از حمد و ثنای خداوند سبحان و صلوات و درود بر سید انبیاء محمد
مصطفی و آل طاهرینش

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ. (اعراف ایه 31)

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد.

سلامتی از بزرگترین نعمت های الهی است که ما باید راههای حفظ آن را
بلد باشیم تا اینکه تا انجایی که دست خودمان است سلامتی خود را حفظ
نماییم.

امام حسین علیه السلام □ فرمود:

«فَبَادِرُوا بِصِحَّةِ الْأَجْسَامِ فِي مُدَّةِ الْأَعْمَارِ»¹

در زندگی، برای حفظ سلامتی بکوشید

از پیامبر خدا سوال شد در شب قدر از خدا چه بخواهیم؟ فرمود عافیت و سلامتی رو بخواهید...

در قران کریم درباره سلامتی مستقیم و غیر مستقیم آیاتی است که در این کتاب به بعضی از آنها اشاره شده است. همچنین بیش از ده هزار روایت در مورد سلامتی وجود دارد که در کتب مختلف از جمله طب الصادق و طب الرضا و مکارم الاخلاق به آنها اشاره شده است.

هر چقدر اطلاعات ما درباره سلامتی بیشتر باشد کمتر بیمار می شویم ما یا درمان بیماری ما بهتر خواهد بود.

افرادی که اطلاعات بالایی درباره مسائل مربوط به سلامتی دارند کمتری بیمار می شوند و اگر هم بیمار شدند معمولا زودتر درمان می گردند.

لذا اسلام به دانستن خیلی تاکید دارد و یک مسلمان باید تلاش کند در هر زمینه ای که به ان برای زندگی بهتر نیاز دارد اطلاعات داشته باشد مخصوصا درباره عوامل حفظ سلامتی.

ولی متأسفانه اکثر مردم علاقه به مطالعه ندارند برای همین مطب دکترها و بیمارستان ها و داروخانه ها و آزمایشگاهها پر از مریض است. در حالی که اکثر آنها اگر اطلاعات بالایی داشتند یا بیمار نمی شدند یا اینکه زود درمان می شدند. به چند مثال اشاره میشود:

اسلام بر زود خوابیدن در شب تاکید دارد. و این مساله در سلامتی تاثیر مهمی دارد ولی **اقایی بالای شصت ساله می گفت** دیشب تا ساعت چهار صبح بیدار بودم خواستم بخوابم خانمم گفت حاجی چرا داری زود می خوابی!

الان ایشان عمل قلب کرده و در قلبش فنر هست و گفته اند قلبش فقط ده درصد کار می کند! واکثرا ناراحت هست...

اقایی می گفت تپش قلب و چند بیماری داشتم. تصمیم گرفتم شبها زود بخوابم و سحر بیدار بشوم. اینکارو کردم. بعد چند ماه تپش قلب و بقیه بیماری ها خوب شد.

مثال دوم. یکی از دوستان جوان پیش من آمد و گفت دو روز است سکسکه امانم را بریده! نمی دانم چکار کنم!

گفتم تا ده بشمر و نفس نکش! این کارو کرد و سکسکه اش بند امد.
تعجب کرد گفتم با یک جستجو ساده در نت میتونستی این راه درمان
سکسکه رو پیدا کنی!

مثال سوم: خانمی از بستگان معده اش اذیت بود گفتم سحرها یک دانه
سیب بخور. مدتی بعد زنگ زد و گفت وضع معده ام بهتر شده است...
بنابراین سعی کنید هر کتابی .هر مطلبی درباره سلامتی بود مطالعه کنید
که روزی به دردتان می خورد.

از جمله عوامل سلامتی یکی دعا هست که میتواند در حفظ سلامتی ادمی
موثر باشد. یکی هم دادن صدقه است که نقش مهمی در دوری از بلاها از
جمله دوری از بیماری ها دارد.

همچنین دوری از مشروبات و مواد مخدر و غذاهای زیان اور در سلامتی
موثر است که در این رابطه هم مطالبی آورده شده است.

ما در این کتاب به اطلاعات مختلف درباره عوامل سلامتی اشاره می
نماییم و روایات اهل بیت(ع) همچنین کشفیات جدید درباره مسائل
مختلف سلامتی مطالبی را گرد آورده ایم.. انشالله هیچوقت بیمار نشوید

البته بیماری سخت. والا سالی دوسه بار سرماخوردگی یا گاهی کمر درد
موقت و امثال ان جزو طبیعیات است.

پاییز 1403-کرمانشاه

انچه باید درباره سلامتی بدانیم

راهکارهای مهم جهت حفظ سلامتی که تجربه شده است:

شب زود بخوابید و سحر خیر باشید....

قبل اذان صبح یک دانه سیب بخورید...

صبحانه اول صبح بخورید...

بجای قند و شکر از شیرینی طبیعی مانند عسل و خرما و کشمش استفاده

کنید و سعی کنید در چای شیرین بجای شکر از عسل استفاده کنید...

بعد خوردن غذای پختنی حتما نصف لیوان ابلیموی طبیعی بخورید چه با

اب چه بی اب.....

شام غذای سبک بخورید مانند نان و پنیر و هندونه و امثال ان....

تحرک داشته باشید حال یا با کار کردن یا با ورزش. در کنار این

راهکارها، صدقه و دعا فراموش نشود..مخصوصا این دعا در سجده اخر

هر نماز: یا ولی العافیہ. نسالک العافیہ. عافیہ الدنیا و الآخرہ. ای خدای
سلامتی. از تو سلامتی در دنیا و آخرت را درخواست می نمایم...

درباره درمان سینوزیت با سیر و اب نمک

اقایی می گفت :من در نوجوانی سینوزیت سختی داشتم. دکتر معاینه کرد و دستور عکس داد . عکس پیش ایشان بردم گفت باید عمل کنی. تاریخ عمل مشخص شد. در تاریخ مذکور تا اطاق عمل رفتم و لی بخواست الهی عمل نکردم. در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر نوشته شهید پاکنژاد خواندم که خوردن سیر و ریختن اب نمک در بینی، سیوزیت رو درمان می کند.مدتی این کار را کردم و سینوزیتم درمان شد .به شفای الهی

(شب قبل خواب کمی سیر لای نان گذاشته بخورید و بخوابید وقتی بیدار شوید اثری از بوی ان نیست حداقل یکماه انجام دهید و روزی چند بار اب نمک داخل بینی. استنشاق. کنید)

درمان با توصیه های غذایی اهل بیت علیهم السلام

یک قسمت از روایات درباره سفارشات اهل بیت علیهم السلام درباره سلامتی است

امام ششم(ع):اگر مردم می دانستند در سیب چه «
»!فوایدی است،مریضهایشان را فقط با سیب درمان می کردند

حضرت امام کاظم(ع) درباره فواید این میوه بسیار ارزشمند فرمودند:
"سیب، برای درمان چند چیز سودمند است: مسمومیت، سحر، جنونی که
از زمینیان پیش می آید، و بلغمی که چیره شده باشد. هیچ چیز منفعتش
سریع تر از این نیست

فایده تره

آمده است که: غلام امام کاظم (ع) بیمار شد. امام سراغ او را گرفتند. گفتند «
که به بیماری طحال گرفتار شده است. امام فرمود: تا سه روز به او تره
بخورانید! به او تره دادند و او شفا پیدا کرد

موسی بن بکر گوید: خدمت امام هفتم رسیدم. امام فرمود: رنگت را زرد
می بینم! تره بخور

خوردم و خوب شدم

برای درمان تب، کباب برگ گوشت گوسفند بخورد

امام ششم (ع): کباب تب را از بین می برد «

یونس بن بکر می گوید: امام رضا (ع) به من فرمود: چرا رنگت زرد شده «
است؟ گفتم: کسالتی عارضم گشته است. فرمود: گوشت بخور! منم

گوشت خوردم. پس از یک هفته، حضرت مرا به همان حال سابق دید. فرمود: مگر نگفتم گوشت بخور؟ عرضه داشتم. من از آنروزی که شما امر فرمودید، چیزی جز گوشت نخوردم! فرمود: چگونه خوردی؟ گفتم: بصورت پخته! فرمود: کباب کن و بخور! -منهم چنین کردم. -بعد از یک هفته امام بدنبال من فرستاد. من خدمت آقارفتم، درحالیکه خون بصورت من دویده بود! حضرت وقتی مرادید، فرمود: خوب شدی.

از خوردن سیر غافل نشوید

پیامبر اسلام (ص) فرموده اند: کَلُوا الثَّوْمَ وَتَدَاوُوا بِهِ، فَإِنْ فِيهِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً ؛ سیر بخورید که آن هفتاد بیماری را شفا می دهد

عراز طولانی بودن عمر علماء

کم خوردن-شب زود خوابیدن و سحر بیدار شدن وچند چیز دیگر از عوامل طولانی بوذن عمر علمای شیعه می باشد. به نکاتی در این رابطه از بیانات ایه الله مکارم شیرازی که بیش از 98 سال عمر دارند اشاره میشود:

حضرت آیت الله مکارم شیرازی (أدام الله بقائه) که متولد ۱۳۰۵ است: دربارهی سبک زندگی و تغذیه اش در مصاحبه ای چنین فرموده است:

از همان اوایل زندگی به کتاب هایی که تغذیه سالم و فعالیت های « ورزشی و جسمانی را شرح می داد علاقه داشتم در مجموعه غذای خودم را کم کردم و احساس کردم بسیار راحت شدم... بسیاری از کسالت ها و ناراحتی ها از همین غذای اضافی است که جذب بدن انسان نمی شود من با کتاب های «گیاه خواران» و «خام گیاه خواران» آشنایی پیدا کردم و از بعضی از آنها که برای حل مشکلاتی به من مراجعه کردند سؤالات زیادی کردم و از مجموع آنها این چنین فهمیدم که باید قسمت مهمی از تغذیه ام

را غذای خام گیاهی و میوه و سبزیجات قرار بدهم و زیاد به سراغ غذاهای حیوانی و چرب نروم و همین به من آرامش می داد. به اندازه ای غذا می خورم که اگر دفعه‌تاً میهمانی از راه برسد و سفره‌ای دوباره پهن شود و مصلحت با این باشد که با او هم غذا شوم هیچ مشکلی ندارم و ظرفیت تناول غذای دوباره را دارم....

درباره ایه الله حائری یزدی موسس حوزه علمیه قم آمده که صبحانه نان و چای میخورد و ناهار نمی خورد و شام دوتا تخم مرغ اب پز می خورد

درباره ایه الله اراکی از مراجع تقلید آمده که روزی دو وعده غذا می خوردند...

ایه الله محمد تقی بهلول معمولاً نان و ماست می خوردند و می فرمودند در ماست همه مواد مورد نیاز بدن وجود دارد

خوراک ایه الله بروجردی نان و دوغ بود...

اشخاصی مهمان مقام معظم رهبری بودند نقل کرده اند شام یا املت بوده
یا حلوا...

همانطور که درباره امام علی علیه السلام آمده بیشتر غذای حضرت نان و
سرکه یا نان و دوغ و مانند اینها بوده است.

و این نشان می دهد هرچقدر انسان کم غذا باشد و غذایش ساده باشد
سالم تر خواهد بود و نیاز به دکتر و دوا پیدا نخواهد کرد....

نصایحی به افراد بالای 40 سال

نصیحت اول ■ □

حجامت سالانه را بر خود لازم بگیر اگرچه که احساس بیماری نمی کنی

نصیحت دوم ■ □

همواره آب بنوش اگرچه که احساس تشنگی نمی کنی ... زیرا بیشتر بیماری ها به علت کمبود آب بدن می باشند

نصیحت سوم ■ □

همواره ورزش بکن اگرچه در اوج مشغولیت بودی ... بدن همواره باید تحرک داشته باشد. با پیاده روی، شنا و یا هر ورزشی دیگر

*:نصیحت چهارم * ■ □

خوراک خود را کم کن

غذا برای انسان به اندازه ای کمرش راست شود، کفایت «

(می کند)» حدیث

پرخوری را رها کن زیرا هیچ فایده ای برایت ندارد ... خودت را در

سختی نینداز بلکه خوردن را کم بکن

*:نصیحت پنجم * ■ □

تا حد امکان از ماشین فقط در مواقع ضروری استفاده بکن. سعی کن

برای رفتن به مسجد، مغازه، دید و بازدید و بقیه کارهایت پیاده بروی

*:نصیحت ششم * ■ □

عصبانی نشو

عصبانی نشو

عصبانی نشو

ناراحت نباش ... سعی کن چشم پوشی کنی ... خودت را در پریشانی
نینداز ... همه ی این ها سلامتی ات را به خطر می اندازند و شادابی ات را
از بین می برند. با کسانی مجالست کن که با آنها احساس آرامش
می کنی

*:نصیحت هفتم * ■ □

همانطور که میگویند «مال خودت را در زیر آفتاب بزار و خودت زیر
سایه بنشین» ... بر خود و بر اطرافیانت زندگی را تنگ نکن ... مال برای
آن هست که با آن زندگی کنیم نه برای آن

*:نصیحت هشتم * ■ □

بر هیچ کس و هیچ چیزی که نمیتوانی آن را بدست بیاری حسرت
نخور.

خود را به فراموشی بزن بلکه اصلا فراموشش کن. اگر قرار باشد به تو
برسد حتما میرسد اگرچه در تخت خود باشی و هرچه را که تقدیر تو
نیست خداوند او را از تو منع میکند. هیچ چیزی را از تو منع نمیکند مگر
بخاطر ضرری که برایت دارد ... همه ی ما این ها را میدانیم اما انسان
فراموش کار است لذا نیاز به همچنین یادآوری هایی داریم تا از آن نفع
ببریم.

*:نصیحت نهم * ■ □

تواضع اختیار کن... تواضع اختیار کن... مال و جاه و قوت و قدرت همه با
تکبر و غرور از بین می روند
تواضع تو را در نزد انسان ها محبوب می کند و درجه ات را نزد خداوند
بالا می برد.

*:نصیحت دهم * ■ □

سفیدی موی سر نشانه ی پایان عمر نیست بلکه نشانه ی این هست که
زندگی بهتری شروع شده. خوش بین باش، سفر کن و از مال حلال خود
بخور و لذت ببر.

*:و یک نصیحت دیگر * ■ □

زود بخواب و شب نشینی نکن

*:آخرین و مهمترین نصیحت * ■ □

نماز را به هیچ عنوان ترک نکن زیرا که نماز برگه ی سود تو در دنیا و
آخرت است. آن روزی که نه فرزند فایده میدهد و نه مال

در حدیث است که یونس بن عمار از پیسی که در بدنش ظاهر شده ۱. بود به حضرت صادق علیه السلام شکایت کرد. حضرت فرمود: «هنگامی که یک سوم آخر شب فرا می رسد وضو بگیر و مشغول نماز شب شو و این دعا را در آخرین سجده نماز بخوان: یا عَلِيُّ یا عَظِيمُ، یا رَحْمَنُ یا رَحِيمُ، یا سَامِعَ الدَّعَوَاتِ، یا مُعْطِيَ الْخَيْرَاتِ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاعْطِنِي مِنْ خَيْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَاصْرِفْ عَنِّي شَرَّ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَأَذْهَبْ عَنِّي هَذَا الْوَجَعِ (ونام آن بیماری را ببر) فَإِنَّهُ قَدْ غَظَنِي وَأَخْزَنِي [۲] ودر تضرع و دعا اصرار کن». یونس بن عمار گوید: به سفارش امام عمل کردم، قبل از آنکه به کوفه برسم پیسی از من برطرف شد. [۳]. عده الدّاعی، ص ۲۵۷

در حدیثی دیگر آمده است که اسحاق بن اسماعیل و دیگران نیز از ۲. این بیماری به امام صادق علیه السلام شکایت کردند. حضرت فرمود:

«وضو بگیرید و دو رکعت نماز بگزارید و حمد و ثنای الهی کنید و بر محمد

و اهل بیت او صلوات بفرستید، سپس این دعا را بخوانید: یا الله یا الله یا

الله، یا رَحْمَنُ یا رَحْمَنُ یا رَحْمَنُ، یا رَحِيمُ یا رَحِيمُ یا رَحِيمُ، یا وَاحِدُ یا

وَاحِدُ یا وَاحِدُ، یا أَحَدُ یا أَحَدُ یا أَحَدُ، یا صَمَدُ یا صَمَدُ، یا أَرْحَمَ

الرَّاحِمِينَ، یا أَقْدَرَ الْقَادِرِينَ، یا أَقْدَرَ الْقَادِرِينَ، یا رَبَّ

الْعَالَمِينَ، یا رَبَّ الْعَالَمِينَ، یا رَبَّ الْعَالَمِينَ، یا سَامِعَ الدَّعَوَاتِ، یا مُنْزِلَ

الْبَرَكَاتِ، یا مُعْطِيَ الْخَيْرَاتِ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاعْطِنِي خَيْرَ

الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاصْرِفْ عَنِّي شَرَّ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَأَذْهِبْ مَا بِي، فَقَدْ غَاطَنِي

((الْأَمْرُ وَأَخْزَنَنِي)) (مناقب ابن شهر آشوب، ج ۴، ص ۲۳۴)

در روایتی دیگر فرمود: «سوره یاسین را با غسل بر ظرفی بنویس، ۳.

سپس آن را با آب بشوی و آب حاصل از آن را بنوش تا پیسی برطرف

((.شود)). (مکارم الأخلاق، ص ۳۸۴)

در حدیثی دیگر فرمود: «سوره انعام را با غسل در ظرفی بنویس، ۴.

سپس آن را با آب بشوی و آب آن را بنوش». (مکارم الأخلاق، ص ۳۸۴

))

از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «خوردن ۵. چغندری که با گوشت گاو پخته شده باشد، پیسی را برطرف می‌کند» ((محاسن، ص ۵۱۹، ح ۷۲۴

در حدیثی دیگر فرمود: «هیچ چیز برای پیسی سودمندتر از تربت ۶. امام حسین (ع) نیست، (مقدار کمی) از آن را با آب باران بخور و بر محلّ ((بیماری بمال)). (مکارم الأخلاق، ص ۳۸۴

درمان خوره (جُذام)

در کتاب مکارم الأخلاق آمده است: «آیات زیر را برای درمان خوره و ۱۰ پیسی بر ظرفی بنویس، سپس آن ظرف را بشوی و آب آن را بخور و این آیات را همراه خود داشته باش: (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. يَمْحُوا اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثَبِّتُ وَعِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ [۹]. الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ جَاعِلِ الْمَلَائِكَةِ رُسُلًا أُولَى أَجْنِحَةٍ مَّثْنَى وَثُلُثَ وَرُبَاعَ) [۱۰] بِاسْمِ فَلَانِ بْنِ

فُلان. وبه جای فلان بن فلان، نام بیمار و پدرش برده شود» ((مکارم
(الأخلاق، فی الإستشفاء بالقرآن، ص ۴۴۳

- از امام کاظم علیه السلام روایت شده است که فرمود: «گوشت گاو، ۲.
{خوره و پیسی را برطرف می سازد} [بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۱۲، ح ۵
- از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «موی بینی از ۳.
مبتلا شدن به خوره جلوگیری می کند». [بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۱۲، ح ۸
- نیز در حدیثی فرمود: «تربت حضرت رسول صلی الله علیه و آله، ۴.
(خوره را برطرف می سازد)» ((بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۱۲، ح ۹
- از حضرت علی علیه السلام روایت شده است که فرمود: «گرفتن ۵.
شارب (موی سبیل) در هر روز جمعه، باعث حفظ از بیماری خوره
(می شود)» [بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۱۳، ح ۱۰
- از امام کاظم علیه السلام روایت شده است که فرمود: «زمینه ابتلای به ۶.
بیماری خوره در همه وجود دارد و خوردن شلغم، زمینه آن را از بین
(می برد)» [بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۱۳، ح ۱۶

درمان بهق [بَهَق] لکه سفیدی که بر اثر علّتی غیر از بیماری برص روی
{ پوست پیدا می‌شود. در عربی به آن بهقمی گویند }

در حدیث است که کسی از پیسی و بهق به امام صادق علیه السلام ۲۰
شکایت کرد. حضرت فرمود: «به حَمّام برو، حنا و نوره را با هم مخلوط
(کن و بر محلّ آن بمال، اثری از آن نخواهد ماند» ((طبّ الأئمّه، ص ۷۱

زکام □ ☪

پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم فرمودند □

از چهار بیماری ناراحت نشوید زیرا برای پیشگیری از بیماری های دیگر
هستند.

زکام، پیشگیری از جذام □

(جوش و دمل، پیشگیری از برص (پپسی، ویتلیگو [?]

عفونت چشم، پیشگیری از کوری [?]

و سرفه، پیشگیری از فلج است [?]

(خصال ج 1 ص 210)

چرا زخم اثنی عشر ایجاد می شود؟

دلایل و موارد مختلفی منجر به ایجاد زخم در دوازده می شوند. این موارد معمولا به لایه مخاطی اثنی عشر آسیب وارد می کنند. در ادامه به علل ایجاد زخم دوازده اشاره می کنیم

همیشه مقدار مشخصی از : (H. pylori) باکتری هلیکوباکتری پیلوری هلیکوباکتری در معده و اثنی عشر وجود دارد که طبیعی است و حتی به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند، اما زمانی که مقدار این باکتری به دلایلی مختلف مانند عفونت از حالت کنترل خارج شود به لایه مخاطی معده آسیب وارد می کند. این موضوع در نهایت منجر به ایجاد زخم می شود. این باکتری ها از طریق بزاق یا آب آلوده به فرد سالم منتقل می شوند؛ بنابراین زخم اثنی عشر و هلیکوباکتری پیلوری با هم در ارتباط مستقیم هستند.

مصرف بیش از حد (NSAID) داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند آسپرین یا ایبوپروفن
می‌تواند باعث افزایش التهاب در معده و روده شود. اگر این روند ادامه
پیدا کند پوشش مخاطی معده و روده آسیب می‌بیند و ممکن است زخم
ایجاد شود.

❓❓ درمان تپش قلب با تربت امام حسین(علیه السلام)

حجت السلام محمد صالح حائری،

مدیر مرکز نشر رئیس قوه قضائیه و از شاگردان پیشین مقام معظم

رهبری:

یک روز که در نماز رهبر معظم انقلاب حضور یافتم، مشاهده کردم که ❓

پس از پایان نماز، ایشان هفت بار دست خود را بر روی مهر زده و به

روی قلب خود می کشند

در آنجا فرصت نبود تا علت این رفتار ایشان را سوال کنم

چند روز بعد که به قم مشرف شدم و در نماز آیت الله شب زنده دار،
عضو محترم شورای نگهبان حضور یافتم، مشاهده کردم که ایشان نیز
پس از پایان نماز، همین حرکت را انجام می دهند

وقتی علت را جویا شدم، ایشان گفتند

در کتاب کفعمی که به آداب و مستحبات می پردازد، گفته شده است که
اگر کسی پس از نماز، هفت بار دست خود را بر ترتب امام حسین (علیه
السلام) زده و به روی قلب خود بکشد، از عارضه تپش قلب در امام
خواهد بود.

آیت الله شب زنده دار سپس ادامه دادند؟

من مدت ها پیش مبتلا به تپش قلب بودم به صورتی که وقتی به سجده
می رفتم گاه یک ربع طول می کشید که بتوانم از سجده برخیزم

لکن پس از اینکه به این دستور عمل کردم، تپش قلبم به کلی برطرف
شد و لذا سعی کرده ام تا همواره بر آن مداومت کنم

معجزه تربت امام حسین(ع) در بیرون آمدن از کما

اقایی می گفت دخترم بر اثر بیماری به کما رفت. بعد از ده دوازده روز دیدم از دست پزشکان کاری بر نمی آید. با یکی از علما مشورت کردم ایشان مقداری تربت امام حسین(ع) داد و گفت این را زیر زبانش بذار..منم بیمارستان بالای سر دخترم رفتم و تربت رو زیر زبانش گذاشتم و دعای جوشن کبیر رو هم خواندم و به خانه برگشتم. فردا بیمارستان رفتم دیدم دخترم روی صندلی نشسته است و گفت بابا بیا منو بغل کن....

لیموترش بهتر از شیمی درمانی

سال ۱۹۵۷ پزشکان آمریکا کشف کردند که لیموترش با آنتی اکسیدان بالا ضد تمامی سرطان‌هاست. اما به ضرر جامعه پزشکی بود و فاش نشد.

لیموترش ۱۰,۰۰۰ هزار بار قوی تر از شیمی درمانی است

اندام انسان چه زمانی خود را پاکسازی می کند ؟

اندام های بدن هر کدام بر اساس ساعت و زمانی خاص بازسازی و پاک سازی می شوند. در واقع هر کدام دارای جدول زمانی خاصی برای پیش بردن اهداف و فعالیت های خود هستند.

اغلب به همین علت است که در ساعات خاصی از روز احساسات خاصی نظیر سردرد و خستگی به سراغمان می آید، زیرا به دلیل بازسازی اندامی خاص، انرژی بدن به سمتی خاص هدایت شده و بر روی اندامی ویژه متمرکز میشود.

زمان بازسازی و پاکسازی هر اندام به شرح زیر است

ریه ها : 3 تا 5 صبح

روده ی بزرگ : 5 تا 7 صبح

معدده : 7 تا 9 صبح

طحال : 9 تا 11 صبح

قلب : 11 صبح تا 1 ظهر

روده ی کوچک : 1 تا 3 بعداز ظهر

مثانه : 3 تا 5 بعد از ظهر

کلیه ها : 5 تا 7 بعداز ظهر

لوزالمعدده : 7 تا 9 شب

عروق و رگ های خونی : 9 تا 11 شب

کیسه صفرا : 11 شب تا 1 بامداد

کبد : 1 تا 3 صبح

ریه ها

ریه اولین عضوی است که پاکسازی می شود و سموم را از خود دفع می کند. این فرآیند در ساعت 3 تا 5 صبح رخ می دهد.

به این دلیل است که گاهی در هنگام خواب سرفه می کنیم. در واقع ریه ها در حال خلاص شدن از شر سموم هستند. اگر سرفه هایتان در این زمان زیادتیر است ، حتما باید به فکر بهبود رژیم غذایی تان باشید.

بامیه معجزه ای برای دیابتی ها

فیبر موجود در بامیه، قند خون را بالا نمی برد، بدین ترتیب که سرعت ^[?] جذب قند را کاهش داده و به حفظ قند خون کمک می کند و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است

بامیه دارای مواد لزجی است که کمک فوق العاده ای به دفع مواد زائد و ^[?] سموم از بدن کرده و یبوست را رفع می کند

یکی از دلایل عدم کنترل قند در افراد دیابتی یبوست و وجود فضولات ^[?] در بدن است

^[?] بامیه با رفع یبوست و دفع سموم از بدن به تنظیم قند کمک می کند

پنجاه فایده حجامت که 1400 سال پیش بر ماسلمانان تاکید شده

!بودوالان دانشمندان غیرمسلمان ازفایده های آن پی برده اند

1- سردرد های عصبی و میگرن #

2- جوش ها و #لکه های صورت #

3- تقویت #بینایی چشم -

4- فشار_خون #

5- چربی، #قند و #اوره خون #

6- ترک_اعتیاد و ترک سیگار #

7- بیماری های #پوستی و #خارش بدن -

8- سکتَه_مغزی و #قلبی #

9- ریزش_مو و #شوره_سر #

آرتروز و #رماتیسم -10

خواب_رفتگی دست و پا -11

کوتاهی_قد اطفال و نوجوانان -12

آسم و #سرفه و #تنگی_نفس -13

آلرژی و #حساسیت -14

سرماخوردگی مزمن و #آنفولانزا -15

نازایی -16

افزایش_هوش و #حافظه اطفال و بزرگسالان -17

افزایش قدرت #ایمنی بدن -18

عفونت ها و بیماری های زنانگی -19

رفع #غلظت_خون -20

ریال سینوزیت -21

افزایش #اشتها و رفع #لاغری -22

اختلالات_هورمونی # -23

سوء_هاضمه و #ورم_معدده # -24

سیاتیک و #واریس # -25

سم #خون و عفونت های مزمن -26

بیماری های ا#عصاب و #روان -27

افسردگی و #کسالت بدن # -28

کیست_تخمدان # -29

آفت_دهان # -30

تبخال # -31

اختلالات #خواب -32

لکنت_زبان # -33

سنگ_کلیه و #سنگ_کیسه_صفرا # -34

هپاتیت # -35

دیسک_کمر و #کمر_درد # -36

کھیر و #اگزما # -37

بیماری های #پروستات -38

زردی نوزادان # -39

سرطان # -40

زونا و #آبله مرغان و #اوریون # -41

ویار بارداری # -42

پوکی دندان # -43

اسپاسم و گرفتگی عضلات # -44

عفونت #لوزه -45

ضعف عضلات # -46

دلهره و #ترس # -47

کمخونی # -48

پوکی_استخوان # 49-

چین و #چروک پوست # 50-

افراد سحرخیز نسبت به دیگران فعال تر و بازدهی بیشتری دارند. برای

اینکه بتوانید صبح زودتر از خواب بیدار شوید باید شب ها زودتر بخوابید و این باعث می شود که هورمون های سیری و گرسنگی تنظیم شوند. و کنترل اشتها آسان تر است. به همین دلیل، رعایت رژیم غذایی و حفظ تناسب اندام آسان تر خواهد بود

به این ترتیب می توانید با حوصله برنامه روز پیش رو را تنظیم کنید و بر اساس آن کار خود را انجام دهید. این برنامه ریزی باعث می شود در طول روز بازدهی بیشتری داشته باشید

در واقع، زود بیدار شدن نه تنها ساعات بیشتری را در ابتدای صبح به شما می دهد، بلکه آرامش ناشی از آن باعث می شود بتوانید از آن ساعات بیشتر استفاده کنید. علاوه بر این، وقتی روز پیش رو به خوبی برنامه ریزی می کنید، دیگر استرس نخواهید داشت که سر کار نرسید. این کار تمرکز شما را در طول روز نیز افزایش می دهد

موفقیت در حرفه و شغل و هموار شدن مسیر رسیدن به اهداف

افراد سحرخیز در حرفه خود موفق ترند. در هر موقعیتی که باشند، دانشجو یا کارآفرین، دکتر یا معلم... در حرفه خود بسیار موفق هستند. هستند. همه اینها به دلیل تمرکز، توجه، فداکاری و استفاده از صبح زود است.

از هدف صحبت کردیم و حیف است از نقش سحر در رسیدن به اهداف صحبت نکنیم. زود بیدار شدن، رسیدن به اهداف را برای شما آسان تر می کند. ابتدا با انجام این کار زمان بیشتری خواهید داشت، بنابراین می توانید زمان بیشتری را برای رسیدن به هدفی که در ذهن دارید صرف کنید. دوم اینکه کیفیت این زمان بسیار بیشتر از زمانی است که در طول روز دارید. چرا؟ زیرا همانطور که گفتیم، حواس پرتی اطراف شما کمتر است.

سوم، فرصتی برای برنامه ریزی است. برای اینکه از فواید زود بیدار شدن در رسیدن به اهداف خود بهره مند شوید، بهتر است هر هفته یک هدف برای خود تصور کنید. هدف شما لزوماً خیلی بزرگ و مهم نیست.

به عنوان مثال، همین که بتوانید از مینیمالیسم دیجیتال برای کاهش زمان صرف شده در اینستاگرام استفاده کنید، کافی است.

سپس هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید باید یک قدم به سمت هدف خود بردارید. به این ترتیب به مرور زمان می توانید با کمک زمان و تمرکزی که با زود بیدار شدن به دست آورده اید سریعتر به سمت اهداف خود حرکت کنید.

بعضی از چیزها در فراموشی ما تاثیر دارند

مانند زیاده روی در خوردن ترشیجات..خواندن مطالب روی قبرها. از
...بین دو تا زن رد شدن! و

به چند روایت در این زمینه اشاره میشود

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم: «عَشْرُ خِصَالٍ تُورِثُ النَّسْيَانَ أَكْلُ الْجُبْنِ وَ أَكْلُ سُورِ الْفَارِ وَ أَكْلُ التَّقَّاحِ الْحَامِضِ وَ الْجُلْجُلَانِ وَ الْحِجَامَةِ عَلَى النُّقْرَةِ وَ الْمَشْيُ بَيْنَ الْمَرَاتَيْنِ وَ النَّظَرُ إِلَى الْمَصْلُوبِ وَ التَّعَارُّ وَ قِرَاءَةُ لَوْحِ الْمَقَابِرِ: ده چیزند که فراموشی می آورند: خوردن پنیر، پس مانده موش، سیب ترش، گشنیز؛ حجامت نقره؛ راه رفتن بین دو زن، نگریستن به دارآویخته؛ شب بیداری و خواندن سنگ قبرها. (در احادیث دیگر، ادرار».) در آب راکد هم ذکر شده است

وَ الْإِكْتَارُ مِنْ لُحُومِ الْوَحْشِ وَ الْبَقَرِ يُورِثُ تَغْيِيرَ الْعَقْلِ وَ تَحْيِيرَ الْفَهْمِ وَ « تَبَلُّدَ الذَّهْنِ وَ كَثْرَةَ النَّسْيَانِ ...: زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی و گاو، عقل را دگرگون می کند، فهم را حیران می کند، ذهن را کودن می کند و فراموشی را زیاد می کند.

یک داستان

گویند شخصی وارد شهری شد و برای نماز به مسجد رفت. موقع اذان دید موزن از روی کاغذ اذان می گوید. بعد اذان پرسید چند وقت است اذان می گویی؟ گفت سالهاست اذان می گویم

پرسید هنوز ان را حفظ نکردی؟ گفت مردم اینجا حافظه ندارند. برو به امام جماعت مسجد سلام کن تا بفهمی

او داخل مسجد شد و دید امام جماعت روی سجاده نشسته منتظر است مردم بیایند. به او سلام کرد. امام جماعت نگاهی به او کرد و از زیر سجاده کاغذی در آورد و از روی کاغذ گفت: و علیکم السلام مومن

تقویت کننده های حافظه و ذهن

... قرآن، روزه داری، کندر و *

وَمِنَ الْفِرْدَوْسِ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -
پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم خَمْسٌ يَذْهَبْنَ بِالنَّسِيَانِ وَيَزِدْنَ فِي
الْحِفْظِ وَيَذْهَبْنَ بِالْبَلْغَمِ السَّوَاكِ وَالصِّيَامُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ وَاللُّبَانُ:
پنج چیزند که فراموشی را برطرف می کنند و حافظه را می
افزایند و بلغم را می برند: مسواک زدن، روزه گرفتن، خواندن قرآن،
عسل و کندر.

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ عَلَيْكُمْ بِاللُّبَانِ فَإِنَّهَا تَمْسَحُ الْحَرَ عَنْ
الْقَلْبِ كَمَا يَمْسَحُ الْإِصْبَعُ الْعَرَقَ عَنِ الْجَبِينِ وَ تَشُدُّ الظَّهْرَ وَ تَزِيدُ فِي الْعَقْلِ
: وَ تُزَكِّي الذَّهْنَ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ وَ تَذْهَبُ النَّسِيَانَ

بر شما باد کندر که حرارت را از قلب می زداید چنان که انگشتان، عرق
را از پیشانی؛ کمر را سفت کرده؛ و ذهن را پاکیزه و دیده را روشن می
کند و فراموشکاری را می برد

الْحَشْرُ مَنْ كَتَبَهَا فِي جَامِ زُجَاجٍ وَ غَسَلَهَا بِمَاءِ الْمَطَرِ وَ شَرِبَهَا يُرْزَقُ الْحِفْظَ
: وَ الْفِطْنَةَ

هر کس که سوره حشر را در جامی از شیشه بنویسد و آن را با آب باران
. بشوید و بنوشد، حافظه و زیرکی، روزیش خواهد شد

و عن شهاب الدين السهروردي من كان بعيد الذهن قليل الحفظ فليقل :
كل يوم بعد صلاة الفجر قبل ان يتكلم يا حي يا قيوم فلا يفوت شيئا علمه
: و لا ييوده فانه يكثر حفظه و يقل نسيانه

شهاب الدین سهروردی می گوید: کسی که کند ذهن و کم حافظه است، هر روز بعد از نماز صبح، ذکر یا حیّ یا قیوم را بگوید، دیگر از دانسته هایش چیزی را از کف نمی دهد و از آنها احساس خستگی نمی کند، حافظه اش زیاد و فراموشی اش کم خواهد شد

خواص کندر....در یک تحقیق دیگر هم شرکت کنندگان به مدت ۱۲۰ روز کندر را دریافت کردند. نتایج این تحقیق نشان دارد که با مصرف این ماده می توان التهاب، درد و سفتی مفاصل را در آرتروز خفیف تا متوسط زانو کاهش داد....بسیاری از افراد از خواص کندر برای معده و روده استفاده می کنند. چون تحقیقات نشان داده اند که این ماده می تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود بخشد.

در یک مطالعه مشاهده شد که کندر در ترکیب با سایر داروهای گیاهی باعث کاهش معده درد، نفخ و حتی افسردگی و اضطراب در افراد مبتلا به می شود....برای اسم مفید است. بهبود (IBS) سندرم روده تحریک پذیر بیماری های تنفسی یکی از مهم ترین خواص کندر از نظر طب سنتی

است. به همین دلیل، قرن‌ها است که از کندر برای درمان برونشیت و آسم استفاده می‌شود.....از خواص جویدن کندر می‌توان به بهبود سلامت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری‌های لثه اشاره کرد. چون اسید بوسولیک موجود در کندر خواص ضد باکتریایی قوی دارد و می‌تواند با عفونت‌های دهان مبارزه کند.....بعضی از محققان بر این باورند که اسید بوسولیک کندر از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.... اسانس کندر برای درمان آکنه و پیشگیری از پیری زودرس پوست گزینه مناسبی باشد.

درمان خانگی عفونت ریه

استفاده از آویشن: گیاه آویشن به عنوان داروی گیاهی برای درمان سیاه سرفه، برونشیت، سرما خوردگی، عفونت ریه و... استفاده می شود. برای استفاده از این گیاه دارویی یک مشت آویشن را در یک لیتر آب جوشانده و آن را صاف کنید، سپس 250 گرم عسل به آن اضافه کرده و هر روز نصف فنجان میل کنید.

سیر: ضد عفونی کننده قوی برای مجاری ریه است و مصرف آن به سرعت خلط سینه را کم می کند. سوپ سیر در زمستان، مجاری تنفسی را تقویت می کند و برای مرض برونشیت مفید است.

جوشانده عناب: تسکین دهنده برای درمان عفونت های گلو، برونشیت، روده ها و مجاری ادرار است. به این صورت که 30 تا 60 گرم عناب

خشک را در یک لیتر آب به مدت نیم ساعت می جوشانند و آن را
مصرف می کنند.

بخور بابونه، آویشن، اسطوخودوس به پاکسازی ریه کمک می کند

”سوزن و لحظات حساس اولیه“ سکتۀ مغزی

دقایق اولیه بعد از بروز سکتۀ زمان حساسی است ولی با راهکار ساده
سوزن زدن سرانگشتان به خوبی میتوان با آن مواجه شد

اقدامات اولیه در زمان بروز سکتۀ مغزی

سکتۀ مغزی ممکن است حتی برای افرادی رخ دهد که احتمال بروزش
در آنان کم است. سکتۀ در یک چشم برهم زدن زندگی فرد را تغییر
می دهد و حتی ممکن است باعث مرگ او شود. اگر اقدامات اولیه برای
فردی که دچار سکتۀ شده سریع انجام نگیرد نیز خطر مرگ دوچندان
می شود. از این رو، دقایق اولیه بعد از بروز سکتۀ زمان حساسی است

سکته مغزی به علت ایجاد اختلال در خونرسانی به مغز رخ می دهد و باعث می شود سلول های مغز که حساسترین عضو بدن به اکسیژن است در عرض چند دقیقه دچار مرگ شود. اغلب تنها بخش کوچکی از مغز تحت تأثیر قرار می گیرد.

محققان برای آگاهی رسانی درباره نشانه های سکته، روی چند نکته ...تمرکز می کنند؛ صورت، دست ها، گفتار و زمان و

اقدامات اولیه در سکته مغزی بسیار مهم است

در این مطلب ترفندی جالب برای نجات جان افراد مبتلا به سکته ارائه شده، این تکنیک ساده و در عین حال موثر شاید روزی به کارتان بیاید.

سکته مغزی با پاره شدن مویرگ های مغز و توقف خون رسانی به این عضو حیاتی همراه است. قطع شدن جریان خون باعث نرسیدن اکسیژن کافی به مغز و مرگ سریع سلول های آن می شود.

اقدامات لازم

جهت بکارگیری این روش، سوزن های مخصوص پزشکی توصیه می شود، اما در موارد اضطراری می توانید از سوزن های معمولی نیز استفاده کنید.

در قدم اول آرامش خود را حفظ کنید و به هیچ وجه فرد مبتلا به سکته را اجابه جا نکنید

سوزن را قبل از استفاده ضدعفونی کنید. سپس در نوک هر کدام از انگشتان دست فرد، در نزدیک ترین نقطه نسبت به ناخن، به سرعت سوراخی ایجاد کنید. صبر کنید تا خون جاری شود. در صورت مشاهده نشدن خون، انگشتان فرد را فشار دهید. بعد از جاری شدن خون انتظار می رود فرد هشیاری خود را مجدداً بدست آورد.

با استفاده از سوزن میتوان جان فردی را که سکته کرده نجات داد

: نکته

اگر متوجه شدید حالت دهان فرد تغییر کرده، گوش هایش را بمالید تا قرمز شوند. این کار باعث تقویت جریان خون می شود. سپس با سوزن دو بار سوراخی کوچک در نرمه گوش ایجاد کنید تا دو قطره خون از آن به بیرون تراوش کند. چند دقیقه بعد دهان فرد به حالت طبیعی باز می گردد.

منتظر بمانید تا فرد کاملاً هشیاری خود را بدست آورد...

ضرر های پر خوابی

کارشناسان در رابطه با عوارض پر خوابی به طور خاص به شش پیامد اشاره می کنند

افزایش خطر بیماری قلبی

بیماری قلبی عروقی عامل شماره یک مرگ و میر محسوب می شود و خواب شبانه بیش از هشت ساعت خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری قلبی را تا 34 درصد افزایش می دهد.

از سوی دیگر، زنان بیشتر از مردان مستعد پر خوابی هستند که این موضوع آنها را در معرض بیشترین خطر ناشی از ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی قرار می‌دهد.

افزایش خطر اضافه وزن

مطالعات زیادی از ارتباط میان اضافه وزن و کم خوابی نشان دارند، اما میان پر خوابی و چاقی نیز ارتباط وجود دارد، هر چند این ارتباط در حد علت و معلول نیست.

به گفته کارشناسان، آنچه ما می‌دانیم این است که هر اندازه افراد چاق تر باشند احتمال این که در زمره افراد پر خواب باشند، بیشتر است و احتمال چاق شدن افرادی نیز که خواب طولانی مدت دارند، بیشتر است.

یک تئوری در این زمینه این است که خوابیدن طولانی مدت به کم تحرکی و دوره‌های فعالیت کمتر منجر می‌شود که در نتیجه کالری کمتری هم سوزانده می‌شود.

افزایش خطر ابتلا به دیابت

پرخوابی افزایش خطر ابتلا به دیابت را هم به دنبال دارد. خوابیدن طولانی مدت باعث افزایش سطوح قند خون می‌شود و قند خون بالا نیز خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد.

مغز پیر می‌شود

منتشر Geriatrics Society بر اساس تحقیقی که در مجله آمریکایی شده است، خوابیدن طولانی مدت، سن مغز را بیش از دو سال افزایش می‌دهد و انجام وظایف روزانه را برای مغز دشوار می‌سازد.

افزایش خطر مرگ زودهنگام

این موضوع که خوابیدن طولانی مدت خطر مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد، ترسناک است ولی حقیقت دارد. مطالعات اپیدمیولوژیک که در مقیاس بزرگ انجام شده‌اند، نشان داده‌اند خطر مرگ زودهنگام در افرادی که خواب طولانی دارند، بیشتر است. محققان برای توضیح چرایی این موضوع، به نقش احتمالی التهاب اشاره دارند.

آسیب روحی و روانی

آسیب به وضعیت روحی-روانی از دیگر پیامدهای خوابیدن طولانی مدت است.

به گفته کارشناسان، افراد مبتلا به برخی انواع افسردگی، خواب طولانی‌تر دارند و خواب طولانی مدت نیز می‌تواند افسردگی را بدتر کند.

چند توصیه برای حفظ سلامتی

تلاوت قرآن شفا ی جسم و روح می باشد

صدقه شفا ی بیماری است .مرتب صدقه بدهید انهم صدقه حسابی...

دعا در سلامتی نقش مهمی دارد.. ..

نماز شب از عوامل حفظ سلامتی است نماز حتی نشسته ...

خوردن و خوابیدن با حال جنابت خوب نیست مگر وضو

بگیرد....نخوردن خوردنی هایی مانند نوشابه و کنسرو و غذاهای کارخانه

ای در سلامتی نقش مهمی دارد..دوری از قلیان و سیگارنخوردن

غذای حرام

ورزش و تحرک نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد.

نخوردن چای در سلامتی مهم است. دوری از قند کشور چه مستقیم و چه

غیر مستقیم مانند آب میوه های کارخانه ای و کیک و شکلات و شیرینی

.تا میتواند نخورد که این پرهیز نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد

همچنین دوری از روغن های کارخانه ای و استفاده از روغن حیوانی و روغن زیتون..دوری از قرض و کپسول و داروهای شیمیایی و درمان با گیاهان دارویی.

کم خوابیدن از عوامل مهم سلامتی است:

پیامبران و امامان و اولیا خدا کم خواب بودند....همچنین اولیاء خدا کم خواب بودند به عنوان مثال شهید مطهری چهارساعت استراحت داشتند....میرزا جواد اقا ملکی تبریزی اکثر شب بیدار بودند

درقران آمده است: **ان ربک یعلم انک تقوم ادنی من ثلثی الیل و نصفه وثلثه و طائفه من الذین معک** (مزمل ایه آخر) یعنی تو دوسوم شب یا نصف شب یا یک سوم را بیداری....

متاسفانه اکثر جوانها پر خوابند! اکثر زنها تا لنگ ظهر می خوابند! و این خودش باعث بیماری است. باید شب زود خوابید و سحر بیدار شد.

کم حرف زدن نیز عامل سلامتی است...

چقدر به ما توصیه شده که کم حرف باشیم و بیشتر سکوت کنید که سکوت علامت حکمت است. البته سکوت یعنی حرف بیهوده نزیم. والا گاهی ادم باید حرف بزند مثل نهی از منکر یا نصیحت کردن یا با همسر. و بچه ها حرف زدن

بعضی افراد پر حرف هستند. یک مطلبی را که میشود کوتاه بیان کرد گاهی یکساعت و بیشتر طولش می دهند تا بگویند!

بعضی خانم ها واقعا پر حرف هستند. از صبح تا ظهر با هم حرف می زنند و خسته نمی شوند!

نقل می کنند دوتا زن در زندان بودند. بعد سی سال یکیشون آزاد شد. موقع خداحافظی با دوستش گفت ما که نتوانستیم دل سیری حرف بزیم! منتظر می مونم وقتی آزاد شدی بقیه حرفهامون رو بزیم!

جالب است که خداوند متعال به انسان یک زبان داده است و دو گوش. ممکن است یک نکته اش این باشد که انسان باید کمتر سخن بگوید و بیشتر گوش بدهد!

ادم پر حرف وقت مردم را می گیرد و معمولا مردم از ادم پر حرف
خوششان نمی آید!

ما درباره حرف هایی که می زنیم در قیامت مورد سوال قرار می گیریم
پس سعی کنیم که کم حرف باشیم و حرفی هم که می زنیم حساب شده
و مفید باشد. از حرفهای بی فایده و بیخود دوری کنیم انوقت همه به
حرفهای ما علاقه مند میشوند!

کم حرفی در سلامتی موثر است در این رابطه به پژوهشی که درباره
فواید سکوت و کم حرفی انجام شده اشاره می شود:

آیا می دانید سکوت چقدر برای ذهن شما مفید است؟ اگر روزانه یک
برنامه مشخص و منظمی برای خلوت کردن با خود تدارک ببینید کارایی
مغز خود را به طور شگفت آوری افزایش خواهید داد اما انجام چنین
کاری در این سال ها کمی دشوار به نظر می رسد. همه ما می دانیم که
این عصر یکی از پرسر و صداترین دوران تاریخ جهان است صدای
اتومبیل ها، اتوبوس ها، کامیون ها در خیابان. صدای تلویزیون، موبایل،
کولر، در خانه و بسیاری موارد دیگر.

افزایش آرامش ۱۰

کند آرام یکی از مهم ترین فواید سکوت این است که به شما کمک می کنند، دهند افرادی که بیشتر سکوت می تر باشید. مطالعات نشان می گرایش بیشتری به آرامش دارند و آن ها کمتر تحت تاثیر افکار و گیرند و توانایی بهتری در تشخیص عوامل تاثیر احساسات منفی قرار می گذار و عوامل بی تاثیر در زندگیشان دارند و از این رو افرادی که بیشتر . کنند به نسبت دیگر افراد موفق تر هستند سکوت می

فایده باورنکردنی سکوت که نمی دانید ۲۱

درک بهتر احساساتتان ۲۰

یکی از راه های درک بهتر احساساتتان سکوت کردن است و وقتی افتد این است که با خودتان مکالمه می کنید، اتفاقی که می سکوت می کنید، به عبارت دیگر شما درگیر گفتگو با خودتان خواهید شد و این

شود که درک بهتری از احساسات تان کسب کنید و به گفتگو باعث می
این ترتیب باعث افزایش اعتماد به نفستان خواهید شد

با وابستگی ماینوکسیدیل چیکار میکنی؟ اختراع پزشک یزدی مشکل رو
برطرف کرد

ادامه مطلب

اعتماد به نفس ناشی از اعتقاد به خودتان از طریق تفکر شخصی شماست
تواند بصیرت شما را تقویت کند و به همین دلیل است که سکوت می

شناخت بهتر خودتان ۳.

لائو تزو در مورد شناخت بهتر خود یک نقل قول قدرتمند و معنی دار
دارد: "دانستن دیگران هوشمندی است و دانستن خود عقل واقعی است
". و تسلط بر دیگران قدرت است؛ تسلط بر خود، قدرت واقعی است

افرادی که موفق به دستیابی به نتایج خارق العاده ای در زندگی می شناسند و آن ها پتانسیل، شوند، افرادی هستند که خود را بهتر می توانند از شناسند و به این ترتیب، می قدرت و اشتیاق خود را می شخصیت خود برای به حداکثر رساندن نتایج دلخواهشان در زندگی کنند استفاده.

وقتی خود را بهتر بشناسید، قدرت و ضعف تان را خواهید دانست و در نتیجه، قادر خواهید بود که کار های خود را به بهترین شکل ممکن به نتیجه برسانید و به موفقیت دست یابید و بنابراین وقت خود را برای شناخت خود در سکوت بگذرانید.

بهبود یافتن آگاهی ۴.

کنید آگاهی شما نسبت صحیح بودن و یا نبودن هنگامی که سکوت می یابد. هنگامی که از اتفاقات پیرامون خود آگاهی کارهایتان افزایش می

توانید امور خود را به بهترین شکل ممکن کنترل کنید و داشته باشید می
راحت تر به اهدافی که دارید برسید. در این دنیا، سر و صدا و حواس
پرتی های زیادی وجود دارد. برای کشف بهتر خود و ارتقاء سطح آگاهی
خود باید به سکوت و آرامش پناه ببرید.

ارتقاء بخشیدن خلاقیت ۵.

مطالعات نشان داده است که وقتی تنها هستید و در حالت سکوت قرار
دارید، بیشتر با ذهن خود درگیر خواهید شد. شما در چنین وضعیتی
پرسید کنید و به سوالاتی که از خودتان می بیشتر با خودتان صحبت می
دهید و بیشتر از پاسخ خواهید داد و در نتیجه خلاقیت خود را ارتقاء می
کنید مغز خود استفاده می

گذرانند، گرایش بیشتری به افرادی که وقت بیشتری را به تنهایی می
خلاقیت دارند و بسیاری از دانشمندان مانند آلبرت انیشتین و اسحاق

نیوتن خلاقیت خود را هنگامی که تنها بودند و درگیر تخیل خود بودند تقویت کردند و به اهداف خود دست یافتند.

کاهش یافتن استرس و اضطراب ۶.

تحقیقات نشان داده اند که وقتی افراد در سکوت هستند، قادر خواهند بود که سطح استرس و اضطراب خود را کاهش دهند. به همین دلیل کنند که هنگام استرس و اضطراب ناشی از کار و پزشکان توصیه می زندگی، در محیطی آرام پیاده روی کنید. خالی نکردن استرس و تواند منجر به اعمال وحشتناکی مانند خودکشی شود و اضطراب می بنابراین بهتر است با استفاده از این روش استرس خود را کاهش دهید.

سم زدایی ذهنی ۷.

سکوت کردن باعث خلاصی از شر همه افکار و انرژی های منفی می شود و در دنیای امروز، مملوء از حواس پرتی ها و تاثیرات منفی است پس بهتر است با تمرین سکوت، ذهن خود را سم زدایی کنید. به همین

دلیل است که مدیتیشن به تازگی از محبوبیت بالایی برخوردار است و راهی عالی برای تمرین سکوت و رهایی از بیماری های روانی خواهد بود.

افزایش صبر و شکیبایی ۸.

مطالعات نشان داده است افرادی که همیشه در سکوت هستند تمایل بیشتری به صبور بودن دارند و صبور بودن در دنیای پر سرعت امروزی بسیار حائز اهمیت است . چنین افرادی در برخورد با شرایط تنش زا مانند گرفتار شدن در ترافیک سنگین و یا استرس ناشی از کار، شکیبایی دهند و وقتی تنها و ساکت باشید، احساس بیشتری از خود نشان می آramش بیشتری خواهید داشت و هنگامی که آرامش داشته باشید ، صبورتر خواهید بود.

کاهش تنش عضلانی 9.

احساس درد در اثر تنش عضلانی به دلیل نشستن طولانی مدت پشت میز محل کار امری کاملاً متداول و طبیعی است و تنها کاری که باید در چنین شرایطی انجام دهید این است که در سکوت قدم بزنید

تواند تنش عضلانی شما را کاهش داده و تاری دیدتان را این روش می بهبود بخشد و به همین دلیل است که مدیتیشن اثرات درمانی زیادی کند که در سکوت به آرامش برسید و تنش دارد زیرا به شما کمک می های عضلانیتان را بهبود ببخشید

گسترش چشم اندازها ۱۰.

تواند چشم اندازهای شما را گسترش دهد، سکوت می

رساند و می B به نقطه A آلبرت انیشتین گفت: "منطق، شما را از نقطه رساند." عمل در سکوت و تخیل، شما را به هر جایی که بخواهید می دهد که وضعیت خود را از منظری دیگر تنهایی به شما این امکان را می

مشاهده کنید . شما به جای این که به یک مشکل از بیرون نگاه کنید ،
توانید مشکل ناشی از افکار خود را ببینید و این امر به شما در می
کند و زمانی که مسئولیت مسئولیت پذیری مشکلاتی که دارید کمک می
اعمال خود را بپذیرید قادر خواهید بود که اوضاع تان را تغییر دهید

صرفه جویی در مصرف انرژی ۱۱۰

شوید، انرژی شما خوابید و صبح از خواب بیدار می هنگامی که خوب می
کنید، گذرد و کار می در کامل ترین حد خود قرار دارد و هرچه زمان می
شود و به همین دلیل است که معمولاً تا بعد از انرژی تان بیشتر صرف می
کنند زیرا بیشتر ظهر اکثر مردم احساس خستگی و خواب آلودگی می
انرژی خود را صرف کرده اند

یکی از راه های عالی برای شارژ مجدد انرژی تان، سکوت کردن است و
کنید، زیرا در حالت کنید از انرژی کمتری استفاده می وقتی سکوت می

آرام و تحت تاثیر حواس پرتی کمتری قرار دارید و پس بنابراین اگر خواهید دچار کمبود انرژی نشوید، بیشتر سکوت کنید می

کمک کردن به کشف اهداف جدید. 12.

بیشتر مردم این روزها هیچ تصویری از آنچه که در زندگی خود می خواهند ندارند. این ویژگی به ویژه در جوانان بسیار مشهود است و این افراد از ندای درونی خود غافلند. با این حال، هنگامی که در سکوت دهید و این یک هستید، بهتر و بیشتر به ندای درون خود گوش می خواهید است و به این روش شگفت انگیز برای کشف آنچه که واقعا می خواهید انجام دهید ترتیب، شما هدف واقعی زندگی خود و آنچه که می را کشف خواهید کرد.

شود تمرکز بهبود بخشیده می. ۱۳.

یکی دیگر از مزایای سکوت کردن، افزایش تمرکز در انجام کارهای کنید، کمتر مستعد حواس پرتی مختلف است و زمانی که سکوت می

خواهید بود و در نتیجه، در هنگام سکوت قادر خواهید بود که بهتر و متمرکز تر فعالیت های خود را انجام دهید .

رشد بهتر روابط ۱۴.

دهند که سکوت باعث ایجاد روابط بهتر با افراد دیگر مطالعات نشان می شود. البته این به معنای سکوت طولانی مدت نیست و این بدان معنی می است که با آرام کردن خود و داشتن آرامش و صبر و شکیبایی، بهتر می . توانید روابط تان با دیگران را اداره کنید

توسعه یافتن اراده 15.

توانید در زندگی کند چگونه می اراده عامل مهمی است که تعیین می خود موفق باشید. افرادی که فاقد اراده هستند، در انجام کارها به راحتی شوند، از نظم انضباط کمتری برخوردارند و از تمرکز خوبی تسلیم می برخوردار نیستند و از طرفی دیگر، افرادی که از اراده بهتری برخوردارند، دارای نظم و انضباط بیشتری هستند و تمایل کمتری به تسلیم

شدن دارند پس سکوت کردن به توسعه و رشد اراده شما کمک زیادی
کند می.

کمک به تصمیم گیری بهتر ۱۶.

تحقیقات نشان داده است که سکوت کردن به گرفتن تصمیمات بهتر و
توانید به ندای کنید می کند. وقتی که سکوت می عقلانی تر کمک می
درون خود بهتر گوش دهید و تصمیمی بگیرید که بعد ها از گرفتن آن
کنید، پاسخ واقعی آنچه را که تصمیم پشیمان نشوید. وقتی سکوت می
کنید خواهید کشف خواهید کرد و تصمیم بهتری اتخاذ می می

کاهش یافتن روند پیری 17.

تواند باعث رشد مغز شود و سرعت روند پیری را کند کند . سکوت می
چنانچه در نمناک اشاره کرده ایم مطالعات صورت گرفته بر روی موش
تواند منجر به رشد ها حاکی از آن است که روزانه دو ساعت سکوت می
سلول های جدید مغزی شود و وقتی مغز رشد کند، روند پیری کندتر

خواهد شد و به همین دلیل است که سکوت برای سلامت روان بسیار
حائز اهمیت است و هنگامی که مغز درگیر رشد و پیشرفت باشد، از
بروز بسیاری از بیماری های روانی مانند افسردگی و آلزایمر جلوگیری
شود می.

درمان سردرد و میگرن ۱۸.

این مزیت دیگر سکوت است ، وقتی آرام باشید و سکوت کنید، عضلات
گیرند و در نتیجه سردرد و میگرن بر شما در حالت آرامش قرار می
شود، ضربان قلب شود . در این وضعیت، تنفس شما کند می طرف می
یابد و آرامش عمیقی را تجربه خواهید کرد کاهش می

ایجاد هماهنگی بین روح ، ذهن و بدن ۱۹.

شود سکوت باعث ایجاد تعادل بین اعضای بدن و ذهن و روح انسان می
کنند و امروزه بیشتر افراد دائما در عجله و تکاپو هستند و فراموش می
. که وقت خود را صرف پرورش روح و روان خود کنند

گاهی اوقات برای این که بهتر از پس مسئولیت ها و اهداف خود
بربیایید، نیاز است که متوقف شوید و اندکی تامل کنید و برای پیشرفت
بیشتر، باید دید بهتری کسب کنید و مطمئن شوید که در راهی درست
در حال حرکت هستید و سکوت کردن به شما این توانایی را خواهد داد.

زندگی کردن در لحظه ۲۰.

دهد که در لحظه حال زندگی سکوت کردن به شما این امکان را می
کند و درگیر اتفاقاتی که در گذشته افتاده و یا استرس اتفاقات آینده
خود نشوید و از لحظه ای که در آن قرار دارید نهایت بهره را ببرید.

رسیدن به ثبات عاطفی بالاتر ۲۱.

یکی دیگر از مزایای بسیار مهم سکوت این است که به شما در رسیدن
کند. با استفاده از این روش، افراد به یک ثبات عاطفی مناسب کمک می
شوند و کمتر تحت تاثیر احساسات منفی قرار می کمتر عصبانی می
کند و گیرند و به عبارت دیگر، سکوت منابع ذهنی شما را بازیابی می

دارد و به این ترتیب قادر خواهید روان تان را در حالت پایدار نگه می بود که از پس مشکلات خود به راحتی برآیید و در زندگی تصمیمات بهتری اتخاذ کنید.

توانید به خودتان تمرین با توجه به مزایای بی شمار سکوت کردن، می سکوت دهید و روزانه 15 دقیقه سکوت کنید و در صورت توان زمان آن را افزایش دهید که سکوت ابزاری قدرتمند برای کسانی است که از طریقه استفاده به موقع از آن آگاهند و بعد از چند هفته، به فوایدی که از این طریق عایدتان خواهد شد واقف خواهید بود^۲

² <https://www.asriran.com/fa/news/843142/%DB%B2%DB%B1-%D9%81%D8%A7%DB%8C%D8%AF%D9%87-%D8%A8%D8%A7%D9%88%D8%B1%D9%86%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86%DB%8C-%D8%B3%DA%A9%D9%88%D8%AA-%DA%A9%D9%87-%D9%86%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AF>

نظر اسلام درباره خوردن گوشت

باتوجه به اینکه عده ای از افراد گیاه خوار هستند و گوشت نمی خورند نظر اسلام درباره خوردن گوشت چیست؟ البته گوشت که خیلی گران شده و اماری که چند روز قبل دادند مصرف گوشت نسبت به سال قبل نصف شده است ولی اگر کسانی میخواهند نظر اسلام را درباره مصرف گوشت بدانند ما در اینجا به چند روایت اشاره می کنیم:

پیامبر خدا(ص) فرمود ما پیامبران گوشت خوار و طرفدار گوشت هستیم..پیامبر خدا(ص) فرمود **بهترین غذای دنیا و آخرت، گوشت است...**

امام صادق علیه السلام فرمود اگر چهل روز گذشت و پول نداشتی گوشت بخری قرض کن من ضامنم قرضت پرداخت میشود...

پیامبر خدا(ص) گوشت دست گوسفند را دوست داشت و گوشت ران چون به بول گاه حیوان نزدیک است نمی خوردند.

علائم افسردگی در جوانان

هر کسی در زندگی خود احساس غم و اندوه را تجربه می‌کند، اما اگر هر یک از علائم زیر پایدار بماند می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد

اضطراب

احساس غم و اندوه یا بی‌ارزشی

زودرنجی و عصبانیت

بی‌حالی، خستگی، کمبود انرژی

مشکلات در تمرکز، حافظه و یا تصمیم‌گیری

درد، سردرد یا مشکلات معده که علت آن را نمی‌دانید

اختلالات خواب

خوابیدن بیش از حد معمول

کاهش اشتها

اشتهای زیاد و افزایش وزن

بروز افکار خودزنی یا خودکشی.....

درمان "برای خود یک برنامه منظم خواب و بیداری تنظیم کنید

خیلی کم یا خیلی زیاد خوابیدن از علائم افسردگی است که تأثیر زیادی

نیز بر خلق و خو دارد. سعی کنید از شب بیداری ها و دیر بیدار شدن ها

اجتناب کنید. قبل از خواب استفاده از وسایل الکترونیکی را متوقف

کنید..... هر از گاهی در طبیعت قدم بزنید و از هوای تازه تنفس کنید و

نور آفتاب را بر پوست خود احساس کنید..... باید برنامه غذایی مغذی و

سالمی تهیه کنید و به آن پایبند باشید. آنچه در وعده های غذایی خود

مصرف می کنید نقش مهمی در سطح ویتامین ها و ریزمغذی ها دارد.

مصرف مناسب ویتامین و مواد مغذی برای بهبود عملکرد مغز بسیار

مؤثر است..... هر وقت احساس غم و اندوه به ذهن راه پیدا کرد

می توانید با ۳۰ دقیقه ورزش روزانه بر آن غلبه کنید

❓ درمان زخم معده و اثنی عشر

زخم معده و اثنی عشر نوعی آسیب خوش خیم در دستگاه گوارش ❓
است که معمولا با اسید معده ارتباطی تنگاتنگ دارد

اثنی عشر ابتدای روده کوچک است که به انتهای معده متصل می ❓
باشد...

علل زخم معده و اثنی عشر ❓

فشارهای روحی و روانی (۱)

عفونت ناشی از هلیکوباکتر پیلوری (۲)

...مصرف بیش از حد ترشی ها یا میوه های ترش و (۳)

مشروبات الکلی (۴)

انواع دخانیات (۵)

..نوشابه های گاز دارو (۶)

داروهای شیمیایی خصوصا آسپرین، ناپروکسن سدیم، داروهای (۷)
آرتروز و ضد التهاب و استروئیدی، دیکلوفناک و پیروکسیکام
....خوب نجویدن غذا و پر خوری و تنوع غذا در یک وعده و (۸)

...علائم زخم معده و اثنی عشر [؟]

✓ ☐ حالت تهوع و استفراغ

✓ ☐ سوء هاضمه

✓ ☐ درد معده و ...

کاهش وزن ☒

نفخ شدید شکم ☒

کم اشتها ☒

خونریزی از طریق استفراغ یا مدفوع ☒

دشواری تنفس ☒

مدفوع تیره ناشی از خونریزی ☒

سوزش سر دل وسط و بالای معده ☒

درد معده در صورت خالی بودن معده ☒

پرهیزات ☐

ادویه های تند، تیز، ترش و.. نخورید (۱)

آب قبل بعد و بین غذا نخورید (۲)

نوشابه و دلستر و هر نوع نوشیدنی گاز دار ممنوع (۳)

آبمیوه های صنعتی و....ممنوع (۴)

فست فودها و غذاهای سرخ کردنی ممنوع (۵)

داروهای شیمیایی خصوصا آسپرین وناپروکسن سدیم و داروهای (۶)

آرتروز و ضد التهاب و... ممنوع

مشروبات الکلی و هر نوع دخانیات (۷)

.. نوشیدن چای، قهوه، نسکافه، کاکائو و (۸)

ترشی ها، سرکه، آبلیمو آبغوره و...تا بهبودی کامل ممنوع (۹)

....پرهیز از تمامی غذاهای کارخانه ای و صنعتی (۱۰)

استاد تبریزیان ♡□

دمنوش زنجبیل همراه عسل □

عسل سیاه دانه [?]

جامع امام رضا همراه دمنوش زیره [?]

مرکب ۲ [?]

هاضوم (آویشن+زنیان کوییده و سیاه دانه آسیاب نشده که در دهان [?]

جوییده شود)قبل و بعد غذا

آب بین غذا نخورید [?]

سویق گندم [?]

استاد خیر اندیش ♡ [?]

یک لیوان عرق نعنا به همراه یک ق م خوری بارهنگ ۱۰ دقیقه بجوشد [?]

و بعد از ولرم شدن یک قاشق عسل زخم معده و اثنی عشر و کل

دستگاه گوارش را درمان می کند.

و اگر یبوست دارد نصف عرق نعنا نصف گلاب که یبوست هم درمان
شود.

استاد ضیائی ♡

قبل و بعد غذا سبزی سوسنبر

بین غذا چهار زیره

بعد غذا راه برود

بعد از غذا یک سیب رسیده شیرین میل کند

عدد خرما بعد از غذا ۷

موملایی شیرین بیان یک ق م بعد از غذا

استاد روازاده ♡ □

عسل □

چهار تخم در برنامه غذایی □

سیرابی □

تا بهبود کامل میوه، سبزی، پیاز، ترب، فلفل، سیر و ترشی و.... نخورد □

تجارب □

یک قاشق عسل و مقداری سیاه دانه روی آن و سیاه دانه در دهان □

.جویده میل شود

مقداری گلپر ساییده بعد از غذا میل شود □

روزی یک ق م خ روغن بادام شیرین □

یک قاشق م خ بارهنگ در یک لیوان عرق شیرین بیان ۱۰ دقیقه □

بجوشد و بعد از ولرم شده یک قاشق عسل قبل از غذا صرف شود

.یبوست هم درمان می شود

دمنوش نعنا به همراه عسل [?]

دمنوش هل یا عرق هل بعد از غذا همراه عسل [?]

دمنوش بابونه یا عرق بابونه با عسل [?]

هر ۱۲ ساعت یک ق غ خ ماست شیرین [?]

گوشت گوسفندی جوان در برنامه غذایی [?]

برنج خوب [?]

مربای به و هویچ [?]

زرده تخمرغ عسلی [?]

نان سبوسدار و سنگک [?]

توت خشک [?]

مویز [?]

حریره بادام [?]

نارگی [?]

موز شیرین رسیده [?]

دمنوش گل پنیرک به همراه عسل [?]

دمنوش ریشه شیرین بیان به همراه عسل [?]

کوبیده زیره سبز و زنیان کوبیده بعد از غذا [?]

استفاده از زرد چوبه در تغذیه [?]

قابل توجه دوستانی که برای رقیق کردن خون آسپرین میخورند [?]

دچار سرطان مری و آسم و زخم معده می شوند در حالی که جای

آسپرین میشود عنب، انار، زرشک، سیاه دانه و....مصرف شود

نقش پسته در زود خواب رفتن

اگر شب ها به سختی میخوابید، قبل از خواب پسته بخورید؛ پسته سرشار از ملاتونین (هورمون خواب) است

اگر ترسو هستید، یعنی #قلب شما ضعیف است 

قلب ضعیف ناشی از #کم) _خونی و عدم گردش خون متوازن در بدن  است. نه اینکه عضله قلب ضعیف باشد، اگر شما به تست اکو، ورزش و نوار قلب پردازید، ممکن است بگویند قلب شما هیچ مشکلی ندارد.. و این مسئله با آنچه که به بیمار یا فرد می گوئیم قلب ضعیف دارید، متفاوت و دو چیز جدا از هم است

کسانی که قلب ضعیف دارند، به محض اینکه یک خبر ناراحت کننده [?] بشنوند پس می افتند و #توان_تفکر ندارند، دهانشان #خشک می شود و نمی دانند چکار کنند، بسیار فکری هستند و دائم به همان مسئله ی [?] ناراحت کننده فکر می کنند. از شدت ترس و ناراحتی خواب درست و حسابی ندارند.

طمأنینه و آرامش ندارند و قدرت تسلط بر #استرس ندارند. افراد □ ☹ استرسی هستند و مدام استرس هر چیز کوچک و بزرگ دارند. از پله که بالا بروند نفس نفس می زنند.. کمی که راه بروند زود #عرق می کنند و ..تشنه می شوند

اینگونه افراد، تاب و #تحمل پایینی دارند و طاقت و صبرشان کم است [?]

مادرانی که قلب ضعیف دارند، معمولاً در دوران #بارداری، تشکیل □ □
قلب در جفت آن‌ها انجام نمی‌شود، و جنین دچار ثبات نیست و #رحم
آن‌ها استحکام لازم، جهت تقویت و نگهداری #جنین را ندارد

این افراد اصلاً توان #ریسک کردن در هیچ مسئله‌ای را ندارند و به □ □
محض اینکه کوچکترین خللی پیش آید یا با مانع و سدی در راه و
زندگی خود مواجه شوند یا اتفاقی بیوفتد، ناراحت و ناامید می‌شوند و
□ □ می‌گویند

..بدبخت شدم " نابود شدم " و از این دست جمله‌ها " □

به قول معروف دل و #توکل ندارند و اگر یک یک اتفاق ناخوشایند □
بیوفتد زمین و زمان را به هم می‌دوزند و تقصیرها را گردن این و آن و
زن یا شوهر یا پدر و مادر خود می‌اندازند و توان ایستادگی ندارند

امروزه اکثر مردم به خاطر خوراک #ناسالم، مصرف مداوم [? ? ? ? ? ? ? ?]
چای و قهوه و گوشت مرغ و ماهی و... خوراک غیر طیب، و به ویژه
که عامل بدبخت شدن #قلب و [? ? ? ? ? ?] مصرف روغن نباتی و ناسالم
این جامعه، جامعه ای است که [? ? ? ? ? ?].... انسان است، اینگونه شده اند
هیچ وقت پیشرفت نخواهد کرد، مردم همیشه نا امید هستند و قدرت
ایستادگی مقابل ظلم و زور را نخواهند داشت. مردم اینگونه جوامع
همیشه تسلیم هستند و حسرت سرابی که در خارج از کشور و جامعه
شان به آن ها نمایش داده می شود را می خورند

اگر خصوصیات فوق الذکر را دارید، دستور فالوده سیب را حداقل تا [? ?]
۴۰ روز انجام دهید

❓ معرفی یک آرامبخش خوشمزه

کسانی که خواب بد میبینن ❓

کسانی که استرس و اضطراب دارند ❓

کسانی که افسردگی دارند ❓

❓ فالوده سیب بخورند ❓

ترکیبات ❓

سیب سرخ یا سیب گلاب رنده شده دو عدد یا به اندازه یک لیوان +
گلاب یک ق + عرق بیدمشک ۳ ق + کمی زعفران ساییده + عسل یک ق
مرباخوری روزانه میل کنید

چربی خون چه علایمی داره؟

سرگیجه، سنگینی دست و پا، وزوز گوش، درد بازو، داغ شدن کف پا، [?] درد در پهلوی

چطوری درمانش کنیم؟

تخم شوید برگ شوید برگ کاسنی تخم شنبلیله سماق زرشک [?]
ابگیری همه مواد را پودر کرده به میزان یک قاشق چایخوری در یک
نعلبکی ابغوره مخلوط کرده و هر روز قبل از نهار و قبل از شام میل
نمایید.

یک استکان آبغوره در یک لیوان آب مخلوط کرده جرعه جرعه [?]

عصرها میل شود.

برای دفع سنگ کلیه:: یک عدد تخم مرغ خانگی تازه (حتما تازه باشد) یا

اگر تخم مرغی باشد که جوجه از آن خارج شده را در مقداری آب

لیموی تازه گذاشته تا دیواره آن حل و بعد از جدا کردن سفیده و زرده

تخم مرغ آن را هر روز مصرف کنید. می توانید قبل از اضافه کردن آب

لیمو محتویات تخم مرغ را خالی کرده و پودر کنید و بعد از آن آب لیمو

را اضافه کنید.

افراد عصبی مزاج بخوانند

درمان کسانی که زود عصبانی می شوند

افراد زیادی هستند که فوری عصبانی می شوند و به اصطلاح زود از کوره

در می روند، استرسی هستند و به راحتی نمی توانند بر اعصاب خود مسلط

باشند شما با این دمنوش آرام خواهید شد. برای آرام شدن این افراد دمنوشی را معرفی می‌کنیم که اثر فوری برای این حالت به همراه دارد. یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان، یک قاشق چایخوری سنبل‌الطیب، یک عدد لیمو عمانی و مقداری نبات را با هم دم کرده و میل کنید. اثر ترکیب این داروهای گیاهی همانند خوردن دو عدد قرص آرامبخش است و فوری آرام خواهید شد و استرس از بدن شما دور می‌شود.

درمان زگیل

شیره‌ی درخت انجیر حاوی آنزیم‌های نابود کننده زگیل هاست. برگ‌های انجیر را نصف کرده و شیره‌ی آن را روی زگیل‌ها بمالید. تا محو شدن کامل آن‌ها هر صبح و شب این کار را تکرار کنید.

شب احساس می کنم شخصی رو سینه ام نشسته

سوال: سلام حاج اقا. بعضی شب ها احساس می کنم شخصی روی سینه ام نشسته و من دچار تنگی نفس و ترس می شوم. آیا مربوط به سحر و جادو و طلسم و اینجور چیز است؟ جواب: سلام. خیر این یک نوع بیماری است که قابل درمان است. به مقاله ای در این مورد توجه نمایید: کاربری در شبکه اجتماعی ایکس نوشته پس از فوت مادرش تا مدتی بختک به خواب وی می آمد و اکنون نیز دوباره به خوابش می آید. اما بختک چیست، آیا واقعیت دارد؟ یا صرفاً نامی افسانه‌ای است که برای یکی از اختلالات خواب به کار می‌رود.، از قدیم به دلیل اینکه توضیح علمی برای بختک پیدا نکرده بودند آن را موجودی تخیلی می‌پنداشتند که قصد خفه کردن افراد در خواب را دارد. بر اساس باورهای قدیمی معتقدند که بختک روی سینه افراد می‌نشیند و تمام وجود آن‌ها را فلج می‌کند.

بختک قرن هجدهمی

بختک فقط باوری مختص ایرانیان قدیم نیست و از آنجایی که پدیده‌ای است که برای تمام انسان‌ها به طور مشترک ممکن است در خواب رخ دهد در جوامع مختلف با نام‌ها و افسانه‌های متفاوت به آن باور داشته‌اند. این باور تا حدی در میان اروپایی‌ها رایج بوده که هنری فوسلی نقاش سوئیسی در قرن هجدهم تابلویی از بختک کشیده که امروز مشهورترین نقاشی وی است

بختک یا فلج خواب چیست؟

اما بختک در واقع پدیده‌ای علمی است با نام فلج خواب که آن را ناتوانی در حرکت در عین هوشیاری توصیف کرده‌اند. این پدیده زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بین مراحل بیداری و خواب به سر می‌برد. در طول این موقعیت انتقالی از بیداری به خواب، ممکن است برای چند ثانیه تا چند

دقیقه نتوانید حرکت یا صحبت کنید. فلج خواب می‌تواند بین چند ثانیه تا ۲۰ دقیقه طول بکشد.

فرق نارکولپسی با فلج خواب

نارکولپسی یک اختلال خواب مربوط به دستگاه عصبی است. فلج خواب ممکن است با سایر اختلالات خواب از جمله «نارکولپسی» همراه باشد. در این اختلال فرد مبتلا، میزان خواب بیش از اندازه‌ای را تجربه کرده و ممکن است به یک‌باره، چندین و چند مرتبه در طول شبانه‌روز به خواب رود.

ژنتیک نقش دارد؟

کسانی که دچار فلج خواب می‌شوند به صورت ژنتیکی از دیگر اعضای خانواده به ارث برده‌اند. اگر فردی در بین اعضای خانواده یا فامیل درجه یک شما به مشکل فلج خواب دچار باشد، احتمال آنکه شما هم به این مشکل دچار شوید بیشتر خواهد بود.

فلج خواب کابوس است؟

در زمان فلج خواب فرد به دلیل اینکه توانایی تکان دادن عضلات خود را ندارد، دچار احساس ترس و نگرانی می‌شود. البته ترس و نگرانی وی لزوماً به دیدن کابوس ربطی ندارد و به دلیل وضعیت جسمی خاصی (احساس خفگی و فشار روی قفسه سینه) است که به طور موقت دچار آن شده است.

درمان بختک

آیا فلج خواب قابل درمان است؟ پاسخ به این سؤال مثبت است. افرادی که به صورت مداوم دچار فلج خواب می‌شوند حتما باید به پزشکان فلوشیپ طب خواب مراجعه کنند تا هر چه زودتر اختلالات خواب آنها درمان شود. فلج خواب درمان دارویی نیز دارد و این داروها با بالابردن سطح دوپامین و گاهی ریتالین به بیمار در درمان فلج خواب کمک می‌کنند.

دلایل ابتلا به فلج خواب

استرس و اختلال در برنامه خواب از دلایل فلج خواب عنوان شده‌اند. اضطراب اجتماعی یا اختلال هراس نیز تا حد زیادی با فلج خواب مرتبط دانسته شده‌اند.

جلوه‌های درمانی قرآن کریم

بررسی متون اسلامی به روشنی نشان می‌دهد که یکی از اهداف مهم احکام اسلامی طب است. خداوند متعال، تصریح می‌کند که قرآن و برنامه نورانی و حیات بخش آن، جامعه را به سوی سلامت سوق می‌دهد. (یهدی به الله من اتباع رضوانه سبل السلام" (مأئده آیه ۱۶"

خداوند، هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن (کتاب) به "

راه‌های سلامت، رهنمون می‌شود

بدین سان انسان می‌تواند با پیوند با خدا و برنامه‌هایی که او برای زندگی بشر ارائه کرده، به بزرگترین نعمت الهی یعنی سلامت و در نهایت سعادت و خوشبختی در دنیا و آخرت دست یابد.

آیا قرآن شفا بخش است؟ -

آموزه شفا جویی از قرآن کریم چیزی از پیش خود ساخته یا سنت
مرسوم در فرهنگ عامیانه نیست بلکه حقیقتی است که خداوند رحمان
در متن قرآن بدان اشاره کرده است.
در سه جای از آیات قرآن کریم به مسأله شفا بودن قرآن برای دردهای
جسم و جان انسان اشاره شده است:

و ننزل من القرآن ماهو شفاء و رحمه للمومنین ولايزيد الظالمين الا "
(خساراً) (اسراء ۱۸۲)

و از قرآن آنچه شفا و رحمت است برای مؤمنان نازل می‌کنیم و "
ستمگران را جز خسران و زیان نمی‌افزاید

یا ای‌ها الناس قد جاء تکم موعظة من ربکم و شفاء لما فی الصدور "
"وهدی ورحمة للمومنین

ای مردم اندرز از سوی پروردگارتان برای شما آمده است و درمانی "
"برای آنچه در سینه هاست و هدایت و رحمتی است برای مومنان

همان طور که در آیات بالا نیک پیداست خداوند در قرآن، قرآن را مایه
شفا و رحمت برای مومنان، شفای آنچه در سینه هاست و مایه هدایت
و رحمت برای مومنان معرفی کرده است. پس اینک که قرآن خود را
شفا و مایه رحمت و هدایت معرفی کرده است به این ریسمان آویخته از

سوی خدای متعال چنگ زنیم و درمان دردهای نهان و آشکار خود را به وسیله قرآن از خدای قرآن طلب کنیم.

چگونه قرآن شفا بخش است؟

به نظر می‌رسد که تحقق شفا به وسیله قرآن از سه طریق امکان پذیر است:

تأمین سلامت روان، تأمین سلامت جسم و معرفی اصول طبی لازم برای حفظ تندرستی.

در این مقاله که به روش کتابخانه‌ای تدوین شده، سعی شده که با جستجو در آثار مختلف، سلامت جسم و روان و درمان بیماری‌ها در خود آیات بررسی شود.

تأمین سلامت روان

ما به عنوان یک مسلمان معتقد، آثار روانی آیات الهی را باور داشته و شاهد آن نیز بوده ایم طبق تعالیم قرآن کریم در انسان دو جریان روانی وجود دارد. یکی فطرت که منشأ الهی داشته و طبق آیه "فطرت الله التي فطر الناس عليها" سرشت انسان‌ها را تشکیل می‌دهد و دیگری غرایز نفسانی که از آن‌ها تعبیر به نفس اماره شده و انسان را دعوت به بدی و

پلیدی می‌کند. هریک از این دو جریان سعی دارد تا بر وجود انسان حاکمیت پیدا کند.

انسان سالم از نظر روان نیز کسی است که فطرتش بر او حاکم شده و نشانه بارز این حاکمیت آرامش درون است که قرآن از آن تعبیر به:

سکینه و اطمینان قلب می‌کند

"هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین"

(اوست آنکه فرستاد آرامش را در دل‌های مومنان)

و، اما راه رسیدن به آرامش قلب که مقدمه سلامت روان است، ذکر خدا به مفهوم او را در همه حال حاضر و ناظر بر خود دیدن است

(الا بذكر الله تطمئن القلوب" (رعد ۲۸"

(همانا با یاد خدا دل‌ها آرام گیرد)

آرامش مومن نشانه انسجام عناصر روانی اوست و این آرامش در سایه ذکر به دست می‌آید.

هر آنچه ذکر خداوند متعال باشد و باعث شود تا ما خود را در محضر ذات مقدسش بیابیم، باعث حاکمیت فطرت و در نتیجه آرامش روان می‌شود و چه ذکر بالتر از قرآن کریم که تعالیم درخشان آن و حتی صوت تلاوت آن، حضور دائم ما در محضر خداوند را گوشزد می‌کند.

تأثیر موسیقایی آوای قرآن کریم در کاهش درد و اضطراب

یکی از زیباترین، موزون‌ترین و روح‌انگیزترین موسیقی‌ها، نغمه دلنشین و صوت فرح بخش قرآن کریم می‌باشد. با شکوه‌ترین بعد اعجاز زیبایی قرآن، همسازی با نغمه‌های دلنشین و آهنگ‌های وزین صوتی است. درباره شفابخشی قرآن از جنبه علوم پزشکی برخی از محققین تأثیر قرآن بر انسان را در زمینه‌های مختلف مورد بررسی و مطالعه قرار دادند و به نتایج جالب و شگفت‌انگیزی دست یافته‌اند. آوای قرآن بعنوان یکی از موسیقی‌های آئینی متناسب با ساختار جامعه ما مورد توجه پژوهشگران جهت کاستن درد و اضطراب بیماران قرار گرفته و در این زمینه مطالعاتی انجام شده است.

نتایج به دست آمده در تحقیق تجویدی ۱۳۷۷ (تحت عنوان بررسی تأثیر قرآن بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی که بر روی ۸۰ نفر انجام شد نتایج نشان داد که در گروه آزمون (۴۰ نفر) که با استفاده از ضبط صوت و گوشی حداقل ۲ بار هر بار به مدت ۱۵ دقیقه قبل از عمل به آوای قرآن (آیات ۱ تا ۳۶ سوره مریم) گوش دادند میزان کاهش اضطراب نسبت به گروه شاهد بطور معنی‌داری بیشتر بوده است.

با توجه به مطالعات انجام شده پژوهشگران در مورد تأثیر آوای قرآن بعنوان یک روش غیر دارویی، کم هزینه، مفید جهت کاهش اضطراب و درد بیماران وبا عنایت به اصالت موسیقی قرائت قرآن و وسعت توجه عامه مردم به آن و تقدسی که بین جامعه دارد پیشنهاد می شود آوای قرآن کریم در قبل و بعد از اقدامات درمانی جهت کاهش اضطراب و تسکین درد مددجویان مورد استفاده قرار گیرد.

تأمین سلامت جسم و درمان بیماری های آن

درمان بیماری کاتاراکت

اذهبوا بقمیصی هذا فالقوه علی وجه ابی یات بصیرا واتونی باهلکم " (اجمعین " (یوسف آیه ۹۳

چشم انسان به بیماری های بسیاری مصاب می شود؛ که از آن جمله بعضی از آن ها عارضه های بسیط، ولی بعض دیگر عوارضی خطیر و مهم اند. این امراض خطیر در دو بیماری شایع تمثیل می شوند که عبارتند از بیماری گلوکوما یا آب سیاه و کاتاراکت یا آب سفید. زیرا این بیماری ماده شفاف عدسیه چشم را به ماده سفید تیره مبدل می کند. درست همانند سفیدی تخم مرغ قبل و بعد از پخته شدن آن. سفیده مایع تخم مرغ قبل از پختن آن شفاف و زلال است، اما همین که در آب جوش افکنده شود، زلالیت آن به رنگ سفید تیره غلیظ مبدل می شود.

عامل بیماری گلوکوما معمولاً پیری است، اما در بیماری آب سفید یا کتاراکتا، فقط پیری عامل آن نبوده بلکه علم طب در عصر حاضراتبات کرده است که در ضمن اسباب و علل این بیماری، یکی هم بالا رفتن فشار خون، بسیاری گریه و اندوه و اضطرابات و تشوشات روحی و روانی است. علائم این مرض در ابتدا ضعف دید است که رفته رفته زیاد می شود و به تدریج سفیدی‌ای در عدسیه چشم به ظهور می رسد، و، چون این سفیدی فراگیر شد، دید انسان دیگر تماماً از بین می رود.

علم طب حتی تا اواخر قرن گذشته بر این پندار بود که علت این مرض همانا نزول ماده سیال سفید و مضرری است که از مخ انسان سرازیر شده و در پشت عدسیه چشم وی جا می گیرد و لذا متنوع دید وی شده او را به کوری مبتلا می گرداند و از این جهت این مرض را به نام کتاراکتا (آب مروارید) نامیده اند و عجیب این است که قرآن کریم یک هزار و چهار صد سال قبل در سوره (یوسف علیه السلام) اعراض این مرض را توضیح داده و در آیه (۸۴) از این سوره درباره حضرت یعقوب «علیه السلام» می گوید:

و تولى عنهم و قال يا اسفى على يوسف و ابيضت عيناه من الحزن فهو " كظيم " (و از آنان روی گردانید و گفت: ای دریغ بر یوسف علیه السلام و در حالی که اندوه خود را فرو می خورد، چشمانش از اندوه سپید .). گردید

اما آیه (۹۳) از همین سوره توضیح می دهد که چگونه سیدنا یوسف علیه السلام با افکندن پیراهنش بر رخساره پدر خواستار درمان وی گردید اذهبوا بقمیصی هذا فالقوه على وجه ابی یات بصیرا و اتونی باهلکم " اجمعین

(.این پیراهن مرا ببرید و آن را بر چهره پدرم بیفکنید تا بینا شود)

آری بعد از اینکه حضرت یعقوب علیه السلام احساس کرد که فرزندش زنده و سلامت است، غم و اندوه عمیق وی بر طرف گردیده فشار خون آن پایین آمد و حالتی از سعادت و شادمانی بر وی مستولی شد و درست در این هنگام بود که بینایی وی مجدد بازگشت، چنانکه آیه ۹۶ می گوید: " فلما ان جاء البشیر القاه على وجهه فارتد بصیرا " (پس، چون .). مژده رسان آمد، آن پیراهن را بر چهره او انداخت، پس بینا شد

و این چنین است که قرآن کریم صدها سال قبل، اعراض این مرض را توصیف نموده اسباب و عللش را روشن می سازد و نهایتاً علاج آن را نیز بازگو می کند. بیماری که ارتفاع فشار خون به علت حزن و گریه زیاد

سبب آن می‌شود، و پایین آمدن فشار بر اثر خوشحالی و سرور نیز آن را از بین می‌برد.

گفتار درمانی

و اذ نادى ربك موسى ان ائت القوم الظالمين قوم فرعون الا يتقون قال " رب انى اخاف ان يكذبون و يضيق صدرى و لا ينطق لسانى فارسل الى (هارون و لهم على ذنب فاخاف ان يقتلون" (شعراء ۱۰-۱۴) و هنگامی که خواند پروردگار تو موسی را که برو به نزد گروه (ستمکاران، قوم فرعون چرا پرهیزکاری نکنند، گفت پروردگارا ترسم که مرا تکذیب کنند و تنگ شود سینه ام و لکنت زبان پیدا کنم. پس بفرست با من هارون را و بر من به گناهی ادعا دارند که می‌ترسم مرا). بکشند

امروزه مشخص شده که علل روانی لکنت زبان شامل ناراحتی از محیط، ترس، اضطراب، نگرانی و عدم اعتماد می‌باشد. قرآن کریم در آیات فوق علت لکنت زبان حضرت موسی (ع) را چنین بیان می‌کند:

بنابراین فشار روحی و ناراحتی و عدم اعتماد از محیط ستمکارانه فرعون که موسی را قاتل یک نفر مصری می‌داند و ترس از این که مبادا فرعونیان متکبر او را تکذیب کنند و این امر موجب لکنت زبان او در امر تبلیغ شود، باعث شد تا او از خدا بخواهد که برادرش هارون را با او بفرستد.

در قرآن این روش موفقیت آمیز گفتار درمانی را به صورت کاملتری می‌بینیم:

خداوند متعال به حضرت موسی علیه السلام توصیه می‌کند که با (۱) فرعون به نرمی سخن بگوید: "فقولا قول لینا. " و جالب این که به هیچ پیغمبری چنین توصیه‌ای نشده است

خداوند سخن حضرت موسی (ع) را می‌شنود: "انا معکم مستمعون. " (۲) "و خواسته اش را برآورده می‌کند: "قد اوتیت سولک یا موسی

خداوند نه تنها لکنت حضرت موسی (ع) را به رویش نمی‌آورد بلکه با (۳) این عبارت که نترسید، منم با شما، می‌شنوم و می‌بینم، اضطراب او را کنار زده و به او اعتماد و اطمینان می‌بخشد: "لا تخافا انی معکما اسمع واری. "

حضرت موسی (ع) با دعا روان درمانی می‌کند و خود را تسکین (۴) می‌دهد لذا مشکل لکنت زبان وی از سر چشمه آنکه ترس و دلتنگی و اضطراب درونی است، شفا می‌یابد: " قال رب اشرح لی صدری و یسر لی امری و احلل عقده من لسانی یفقهوا قولی. " (گفت: پروردگارا به من شرح صدر عنایت فرما و کار مرا آسان گردان و گره از زبانم بگشای تا). گفتار مرا بفهمند

درمان مشکلات جسمی با آوای قرآن کریم

به چاپ رسیده که British Journal پژوهشی در سال ۱۹۹۱ در مجله عنوان آن درمان سرطان به روش طب سوزنی رادیو فرکانس با استفاده به همراه یک Imam از تلاوت قرآن کریم است. در این تحقیق دکتر تیم کامل پزشکی صبورانه و به مدت ۸ سال به طور نیمه تجربی به مطالعه و تحقیق پرداخته اند. روش تحقیق به این صورت بوده که تلاوت آیات ۱-۱۹ سوره مبارکه یس را به شکل امواج رادیویی به کمک ترانس دیوسری بر روی نقلط طب سوزنی بیمار عبور می‌دادند و این کار روزانه برای هر بیمار ۱۰ دقیقه و به مدت یک هفته ادامه می‌یافت.

در پایان محقق به این نتیجه رسیده که در این روش علاوه بر این که کاهش علامت بالینی قابل ملاحظه‌ای شامل تسکین درد، بهبود خواب، رفع

تهوع و استفراغ، کاهش تومور و بهبودی سریع زخم مشاهده شد، در ۲۰٪ موارد جواب مجدد پاتولوژی منفی گزارش شد و در ۴۰٪ موارد نیز بهبود نسبی بوده است. همچنین تحقیقی نیمه تجربی در سال ۱۳۷۳ در دانشگاه تربیت مدرس تحت عنوان بررسی میزان تأثیر آوای قرآن کریم بر کاهش درد بیماران بعد از اعمال جراحی شکم انجام گرفت که نتایج پژوهش بیانگر تأثیر شگرف آوای قرآن کریم به عنوان یک صوت سازمان یافته موزون و یک آهنگ دلپذیر دینی و عرفانی بر کاهش درد بعد از اعمال جراحی شکم می باشد.

درمان بیماری های پوستی با کدو

فنبذنا بالعراء و هو سقیم و انبتنا علیه شجرة من یقطين. " (صافات ۱۴۵-۱۴۶)

یونس را از شکم ماهی به صحرای خشکی افکندیم در حالی که بیمار (بود و در آن صحرا بر او درخت کدو رویاندیم)

امروزه مشخص شده است که کدو تشنگی را تا حد زیادی رفع می کند از طرفی کدو دارای موادی است که برای ترمیم ضایعات پوستی و تقویت بدن مفید می باشد و این همان غذایی بود که حضرت یونس (ع) به شدت نیازمند آن بود

درمان درد خونریزی زایمان با خرماى تازه

(تساقط عليك رطباً جنياً... " (مریم ۲۴-۲۶ ...)

زمانی که درد زایمان حضرت مریم شروع شد خداوند متعال به او فرمود تا شاخه نخل را تکان داده و رطب تازه‌ای که از آن می‌ریزد را بخورد. خونریزی پس از زایمان یکی از علل مهم عوارض مرگ و میر مادران می‌باشد. تحقیقاتی در رابطه با تأثیر عصاره تخم شوید، زیره و خرما بر خونریزی بعد از زایمان انجام شده است که نتایج آن نشان می‌دهد که کلسیم سرتونین، اسید لپتولتیک آنزیم پروکسیداز موجود در خرما نقش مهمی در کنترل خونریزی دارد.

از طرفی گلوکز موجود در خرما منبع مهمی برای تولید انرژی در بدن است و همچنین تأثیر خوبی بر عضلات رحم داشته و سریع هضم و جذب می‌شود. در ضمن رشد خرما چند مرحله دارد و مرحله رطب مرحله‌ای است که حضرت مریم از آن خورد و تحقیقات پیرامون تأثیر رطب بر خونریزی بوده است؛ بنابراین می‌توان مصرف آن را در زایمان طبیعی پیشنهاد کرد.

درمان بیماری‌های مختلف با عسل

(يُخْرَجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ " (نحل ۶۹)

عسل و درمان دیابت: اخیراً موادی در عسل کشف شده که از نظر (۱) خواص درمانی شباهت زیادی به انسولین دارد، لذا می‌توان آن را به عنوان ماده‌ای مؤثر در تبادلات مواد قندی خصوصاً در بیماران دیابتی در نظر گرفت.

خاصیت آنی بیوتیکی عسل: به علت غلظت زیاد عسل و بالا بودن (۲) فشار اسمزی آن، هیچ نوع موجود زنده‌ای قادر به ادامه زندگی در آن نخواهد بود. یک عامل دیگر در داشتن خاصیت ضد میکروبی عسل، تشعشعات رادیو اتیو آن است؛ و عوامل دیگر، آنتی بیوتیک‌ها و آنزیم‌های موجود در عسل است که از آن یک محیط سترون و سالمی برای ضد عفونی کردن می‌سازد.

خاصیت ضد سرطانی عسل: آمار نشان می‌دهد که نسبت به سایر (۳) مشاغل، زنبورداران به ندرت به سرطان مبتلا می‌شوند.

تأثیر عسل بر سرفه کودکان: طبق تحقیقاتی که بر روی کودکان مبتلا (۴) به عفونت ویروسی دستگاه تنفسی انجام شده مشخص شده که تجویز مقدار اندکی عسل پیش از خواب به کودکان به تسکین سرفه‌های شبانه کمک می‌کند و مشکلات خواب او را کاهش می‌دهد.

تأثیر عسل بر بیماری آنمی: یکی از آثار خوب خوردن عسل، خون (۵) سازی است.

عسل از نظر آهن، غذایی است غنی که با مصرف آن سنتز هموگلوبین و در نتیجه گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد و این مسأله در آزمایش‌هایی که انجام شده است به خوبی مشخص است. عسل خواص درمانی زیادی دارد به همین دلیل در قرآن از آن به عنوان "شفا" نام برده شده است که نشان دهندهٔ پر خاصیت بودن آن است.

درمان بیماری پوستی با آب سرد

(و ایوب اذ نادی ربه مسنی الضر و انت ارحم الراحمین " (انبیاء ۸۳ " و یاد کن حال ایوب را وقتی که دعا کرد پروردگارا مرا بیماری و رنج (سخت رسیده و تو از همهٔ مهربانان عالم مهربان تری

ارکض برجلک هذا مغتسل بارد و شراب " (ص ۴۲) (به او خطاب " (کردیم پای خود را به زمین بز ن این است شستشوی خنک و نوشیدنی آنچه از تاریخ و روایات بر می‌آید بیماری حضرت ایوب (ع) یک بیماری پوستی بوده است.

در این روش اساسی برای درمان بیماری پوستی از راه تلفیق درمان موضعی با درمان عمومی (خوراکی) ارائه شده است. وقتی می‌فرماید

"مغتسل بارد" به درمان موضعی (مثل شستشو یا مالیدن مرهم و...) اشاره دارد و هنگامی که می‌فرماید "شراب" به درمان عمومی نظر دارد. از طرفی به مؤثر بودن درجه حرارت در درمان اشاره شده و امروزه بسیاری از بیماری‌های پوستی به صورت موضعی با سرما علاج می‌شوند. که به آن‌ها "کرایوتراپی" گفته می‌شود.

همچنین می‌دانیم که آرامش یا آشفتگی عصبی نیز نقش مهمی در تشدید یا درمان بیماری پوستی دارد و در این آیه متوجه آرامش و اطمینان قلب حضرت ایوب (ع) مبنی بر اینکه خداوند ارحم الراحمین می‌تواند او را معالجه کند می‌شویم.

دعا و تأثیر آن در بیماری‌های جسمی

الا بذكر الله تطمئن القلوب" (آگاه باشید که به ذکر خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.) (رعد ۲۸)

دعا از مصادیق روشن یاد خداست و مناسب‌ترین زمان آن از دیدگاه انرژی هستی و کیهانی، بین اذان صبح تا طلوع آفتاب است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دعا و نیایش و نیروی شفابخش حاصل از آن موجب جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی، حفاظت از گلبول‌های قرمز خون، تغییر حالت شیمیایی خون و افزایش اکسیژن رسانی توسط خون به اندام‌ها و نیز بهبود سریع‌تر زخم‌ها و جراحات پوستی می‌شود.

معرفی اصول مربوط به تندرستی در قرآن کریم

در گفتار قبل در مورد نقش قرآن کریم در سلامت روان و تأثیر غیر مستقیمی که سلامت روان بر سلامت جسم می‌گذارد سخن گفتیم. همچنین نمونه‌هایی از آیات که در قرآن برای درمان بیماری‌های جسمی آمده را آوردیم، در ادامه قصد داریم که با کمک آیات به معرفی اصول مربوط به تندرستی که رعایت آن برای همگان سودمند است:پردازیم

کلوا و اشربوا و لاتسرفوا" (بخورید و " :پرهیز از اسراف در طعام (۱)

(بیاشامید، ولی اسراف نکنید.) (اعراف ۳۱)

اولین مفهومی که از آیه در ذهن نقش می‌بندد این است که در مصرف غذا نباید زیاده روی کرد، ولی به نظر می‌رسد که مفهوم آیه فراتر از زیاده روی باشد. اسراف یعنی مصرف نابجا، یعنی مصرف چیزی به ناحق. درست است که پرخوری نوعی اسراف است، ولی بدخوری و خوردن غذاهایی که برای بدن مضر است، اگرچه مقدار آن کم است،

اسراف می‌باشد و کم نیستند بیماری‌های که در اثر رعایت نکردن این اصل مهم بروز می‌کنند.

"و لهم رزقهم بكرة و عشيا" :چه زمانی از شبانه روز باید غذا خورد (۲)
(و روزیشان در آن‌ها صبح و شب مهیاست. " (نحل ۶۹)
از این آیه می‌توان چنین برداشت کرد که مهم‌ترین وعده‌های غذایی، صبحانه و شام است که باید به آن توجه ویژه داشت.

فلینظر الانسان الى طعامه" (پس انسان به " :دقت در کیفیت غذا (۳)
(طعامش نظر کند.) (عبس ۲۴)

دقت در طعام ابعاد مختلفی دارد. یکی از ابعاد آن این است که انسان در طعام خود دقت کند و تفکر کند که این طعام چه مراحل را طی کرده و چگونه به دست او رسیده است تا خدا را بر این نعمت شکر کند و بعد مهم‌تر از آن این است که دقت کند طعام او حلال است یا نه؟
اما به نظر می‌رسد که آیه فوق علاوه بر ابعاد روحانی و تربیتی به این معنا باشد که انسان در چیزی که می‌خورد دقت داشته باشد که آیا غذایی که می‌خورد از نظر کیفیت مطلوب است و ارزش غذایی دارد یا خیر؟

كلوا متن طبيبات ما رزقناكم" (بخوريد از چيزهاى " :معرفى طبيبات (۴)
(پاك كه روزيتان كرديم) (اعراف ۱۶۰)

قرآن كريم مردم را به سوي غذاهايي كه برايشان مفيد بوده و سلامتي
آنها را تأمين مي كند راهنمايي كرده است.

مهم ترين اين غذاها كه در آيات متعددي مورد اشاره قرار گرفته و علم
تغذيه نيز به ارزش فراوان آنها پي برده عبارتند از: عسل، خرما،
...زيتون، انگور، انجير، انار، گوشت و شير چهار پاين، ماهي، كدو و

يحل لهم الطبيبات و يحرم عليهم الخبائث" (حلال " :تحریم خبائث (۵)
(شده بر شما طبيبات و حرام شده بر شما خبائث) (اعراف ۱۵۷)

قرآن كريم خوردن بعضي چيزها را منع كرده است كه مهم ترين آنها
عبارتند از: گوشت مردار، خون، الكل و گوشت خوك. "انما حرم عليكم
الميته و الدم و لحم الخنزير و ما اهل لغير الله به..." "يسئلونك عن الخمر
و الميسر قل فيهما اثم كبير و منافع للناس و اثمهما اكبر من نفعهما"
(بقره ۲۱۹))

يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين " :روزه (۶)
(من قبلكم لعلكم تتقون. " (بقره ۱۸۳)

روزه اگر چه یک دستور صرفاً طبی نبوده طبق آیه ذکر شده غرض اصلی از آن تقوای الهی است، ولی بشر به تجربه دریافته است که امساک و روزه داری چه تأثیری در سلامت او داشته است. (البته امروزه ثابت شده است که تقوا رابطه مستقیمی با سلامتی جسم و جان دارد)

و ينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به " (و از " **رعایت بهداشت (۷)**

(آسمان آب فرو می فرستد تا شما را پاکیزه گرداند) (انفال ۱۱)

رعایت بهداشت در زمینه‌های مختلف - که ۱۴ قرن قبل به مسلمانان ابلاغ شد - تأثیر بسزایی در سلامت آن‌ها خواهد داشت، که متأسفانه در اثر القائنات غربی‌ها کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد^۳

ده نکته:

در خصوص سلامتی در قرآن

بخورید و بیاشامید ؛ اما به اندازه کافی و لازم ؛ زیرا پر خوری و زیاده .

روی، سلامت شما را به خطر می اندازد؛ (اعراف/31). 1.

همه دردها و ناراحتی های خود را می توانید با قرآن ریشه کن . 2

سازید؛ قرآن بخوانید و به آن عمل کنید و با روح قرآن مرتبط و همنوا

گردید تا همه سیستم های روح و جسم شما در تعادل مطلوب خود قرار

. (گیرند؛ (یونس/57 و اسراء/82

در فرهنگ قرآنی، این خداوند است که بیماری ها را شفا می دهد و . 3
(دیگران، وسیله و واسطه اند ؛ (شعرا/80

اصل اول در سلامتی و صحت غذاها به فرموده قرآن، آن است که . 4
. حلال و پاکیزه باشند

این گونه غذا، می تواند مقدمات سلامتی را در بدن انسان فراهم نماید؛
اما این که یک ماده خوراکی واحد با ترکیبات غذایی ثابت و مشخص، در
اثر حلال یا حرام بودن، دارای آثار متفاوتی بر سلامت انسان گردد، بحث
علمی بسیار عمیقی می طلبد؛ (نحل/114 و بقره 168). حلال یعنی
چیزی که ممنوعیت شرعی ندارد و طیب یعنی چیزی که موافق طبع سالم
. انسانی باشد

بهترین نحوه تغذیه برای سلامت انسان که مورد سفارش قرآن . 5
کریم است، خوردن صبحانه و شام است ؛ یعنی غذای روزانه در دو وعده

اصلی در اول روز و آخر روز صرف گردد . این شیوه غذا خوردن بهشتیان است که در سوره مریم، آیه 62 آمده است6. به فرمان قرآن، مؤمنان شایسته ترین افراد در استفاده از نعمت های الهی - مانند غذاهای پاکیزه - می باشند . خداوند می فرماید: چه کسی این غذاهای پاکیزه را بر شما حرام کرده است؟ این ها زیبایی های زندگی دنیاست که خداوند برای بهترین بندگانش خلق نموده است . پس از نعمت های خداوند استفاده کنید؛ (اعراف/32 و مائده/87 و 88) . به قول امام علی (ع)، خداوند همان قدر از حرام شمردن آن چه حلال نموده است، ناراحت می شود که حرام او را نادیده بگیرید و مانند یک امر حلال انجام دهید .

جالب است بدانید که خداوند مستقیماً در قرآن به خوردن گوشت و . 7 ماهی و میوه اشاره می کند و آنها را از نعمت های زندگی بخش الهی برمی شمارد و از ما می خواهد که از آنها بخوریم که به ترتیب در سوره مائده آیه 1 و 96، سوره نحل، آیه 14 و سوره مؤمنون آیه 19 آمده است .

مسئله خوراک در قرآن، آن قدر مهم است که در یک آیه مستقیماً . 8
فرمان داده شده است که انسان با دقت و تامل در غذایی که می خورد،
بنگردد؛ (عبس/24) ؛ یعنی این که یک انسان قرآنی، باید در نحوه تغذیه
. خود، نهایت دقت را داشته باشد

خداوند در قرآن کریم خواب را یکی از عوامل سلامت و آرامش روح . 9
انسان برمی شمارد و آن را نعمتی قابل ستایش و آیه ای از آیات
. (اعجاز آمیز الهی معرفی می کند؛ (روم/23 و فرقان/47

آیا می دانید در فرهنگ قرآنی، سخت ترین و ناگوارترین بیماری . 10
ها چیست؟ قرآن مستقیماً به این بیماری اشاره نموده، آن را نام می برد .
این بیماری، مرض قلب یا بیماری دل نام دارد؛ چون وقتی روح و دل
فردی به این بیماری گرفتار شد، از شنیدن و دیدن و درک حقایق عاجز

می شود و این بدترین وضعی است که یک انسان پیدا می کند؛
 . ((اعراف/179 و توبه/125^۴

⁴ <https://www.jqk.ir/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%88-%D9%85%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%86%DB%8C/1683-10-%D9%86%DA%A9%D8%AA%D9%87-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%B5%D9%88%D8%B5-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86>

مواظب خودت باش چون:

عصبانیت زیاد کبدتو ضعیف میکنه 1

استرس بالا قلبتو ضعیف میکنه 2

غم و اندوه زیاد ریه هاتون داغون میکنه 3

نگرانی زیاد معدتو ضعیف میکنه 4

ترس زیاد کلیه هاتو ضعیف میکنه 5

سرآمد ورزشها نماز است!

بهترین ورزش نماز است. هر ورزشی علاوه بر فواید، آسیبهایی هم دارد ولی نماز هیچ آسیبی ندارد. لذا اینکه امامان ما مخصوصا امیرالمومنین(ع) شبی هزار رکعت نماز می خواندند علاوه بر بُعد عبادی که اصل بوده است، یکی از آثار این نمازها سلامتی بوده است.

نماز زیاد از کمر درد و ارتروز جلوگیری می کند. از فشار خون و دیابت جلوگیری می کند. از یبوست جلوگیری می نماید. و دهها فایده سلامتی دیگر دارد. که کسانی که اهل نماز نیستند از این فواید ان بی بهره می باشند.

سعی کنید همیشه آرامش خود را حفظ نمایید

ارامش فکر نقش مهمی در سلامتی دارد. و باعث میشود دستگاه های بدن درست کار کنند. اما ناراحتی و جوش خوردن و حرص خوردن باعث به هم ریختگی دستگاه های بدن می شود.

با اقایی که دیابت داشت کربلا می رفتیم. در طول راه گاهی پذیرایی میشدیم. ساندیس و کیک. من نمیخوردم. اما ایشان که دیابت داشت میخورد. منم مال خودم را به ایشان می دادم و سهم من رو هم میخورد. از ایشان پرسیدم شما که قندت بالاست چرا پرهیز نداردی؟ گفت من همه اینهارو که میخورم فوقش قندم پنجاه تا بالا میرود! ولی اگر جوش بخورم حرص بخورم ناراحت بشوم قندم چهارصد تا بالا میرود!

راست می گفت. خیلی از مریضی ها مال جوش و حرص خوردن است. حتی ام اس که بیماری خطرناکی است از حرص زیاد خوردن پدید می اید. لذا ادم هایی که ارامند. خونسردند. حرص نمیخورند سالمتر هستند. باید خیلی نسبت به مسائل حساس نباشیم. اگر از چیزی ناراحت می شویم ذکر بگوییم. با یاد خدا ارامش پیدا می کنیم. با کسی دعوا نکنیم مخصوصا با همسر یا والدین یا فرزندان یا فامیل و همسایه. همه

مسائل را با آرامش و حلم و بردباری حل کنیم. در این صورت زندگی
بهتری خواهیم داشت...

امیر مومنان(ع) فرمود قوی ترین شما کسی است که خشم خود را بخورد
و کنترل نماید...

یک روش درمان با انار چیست؟

در فصل پاییز و زمستان ممکن است خود یا خانوادتان سرما بخورید؛ ←
انار پخته شده هر نوع عفونت حاصل از سرما خوردگی مثل گلو درد
برنشیت مزمن یا گوش درد را برطرف میکند.

روش درمان: یک عدد انار رو بگذارید روی شعله پخش کن تا با [?]
حرارت بسیار کم توی خودش آرام بجوشد؛ بیست دقیقه ای بگذارید
بماند و تنها گاهی بچرخانید تا همه اطراف آن بپزد، بعد بگذارید کمی
خنک شود و سپس میل کنید

یادتان باشد فقط پوست روی میوه را نخورید پرده ها و رگه های [?]
داخلی اش را حتماً با دونه های پخته شده بخورید

انار پخته شده را شب باید میل کنید و بعد از آن چیزی نخورید و تا [?] صبح بخواهید اثرات معجزه آسای انار را صبح روز بعد مشاهده خواهید کرد. لطفاً از مصرف انواع آنتی بیوتیک برای درمان بیماری هایتان اجتناب ورزید.

حضرت آیت الله بهجت قدس سره برای شفای بیماران اعمال و دستورات
زیر را توصیه نموده و می فرمودند عمل به این دستورات تا شفای بیمار
ادامه یابد

1. آب زمزم با تربت سیدالشهداء علیه السلام مخلوط شود و به نیت شفا
میل نماید.

حضرت آیت الله بهجت در پاسخ به چگونگی انجام این دستورالعمل
می فرمودند: مقدار کمی تربت امام حسین علیه السلام مثلا به قدر دانه
ماش، در یک لیوان آب زمزم مخلوط بفرمایید و مریض صبح و شب یک
جرعه (به اندازه یک قاشق چایخوری) به نیت شفا میل نمایند

در مواردی که به دلایل پزشکی یا به هر دلیل دیگر، امکان انجام این کار
توسط خود مریض وجود نداشت؛ می فرمودند شخص دیگری به نیابت از
وی به همین نیت استشفاء، میل نماید

در مواردی که، تربت سیدالشهدا علیه السلام در دسترس نبود؛
می فرمودند: می توان با تراشیدن مقداری از مهر یا تسبیح تربت
سیدالشهداء علیه السلام این دستورالعمل را انجام داد

2. به همین نیت به افراد متعدد صدقه بدهید، ولو به هر کدام زیاد نباشد؛
تا انشاءالله خداوند شفا عنایت فرماید

3. هفتاد بار سوره حمد را به مخلوط آب زمزم و تربت بخوانید و سپس
آن را به مریض بدهید تا به صورت مرتب هر روز بخورد

4. به نیت شفا هر روز هفت بار سوره حمد را قرائت کنید. و همچنین هر
که به عیادت مریض می آید به نیت شفا سوره حمد را بخواند

5. بیمار را به حرم های اهل بیت علیهم السلام ببرید و اگر نمی تواند فقط
نیت و توجه به آن زیارتگاه کرده و از دور به نیت حضور در حرم زیارت
کند، و یا آنکه دیگران به نیت شفا، برایش زیارت کنند

6. عمل قرآن بر سر گرفتن شب‌های احیا را برای بیمار مکرر انجام دهید.

7. در حضور بیمار مصائب اهل بیت علیهم السلام بخوانید؛ به طوری که بیمار منقلب و متأثر شود.

8. حدیث کسا را مکرر در حضور بیمار و برای شفای او بخوانید؛ اگر توانست خود او نیز بخواند. بهتر است در مجلسی که این حدیث را می‌خوانید عود روشن کنید.

9. برای شفای بیمار گوسفند قربانی و تقسیم کنید یا نذر کنید.

10. مریض بعد از نمازهای واجب در سجده بگوید

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ بِحَقِّ مَنْ رَوٰهُ وَ بِحَقِّ مَنْ رَوٰی عَنْهُ صَلَّی عَلَیْهِ
جَمَاعَتِهِمْ وَ اَفْعَلْ بِّی ... (و شفای خود را بخواهد)

خدایا! از تو می‌خواهم به حق کسی که این حدیث را روایت کرد (علی علیه السلام) و به حق کسی که حدیث از او روایت شده (رسول الله صلی

الله علیه و آله و سلم) که بر جماعت ایشان درود فرست و انجام بده
برایم...

و یا اگر دیگری برای مریض دعا می کند، بگوید: «وَأَفْعَلِ بِفُلَانٍ...» و به
جای فلان، اسم مریض را بگوید.

11. مریض پس از نماز صبح دو رکعت نماز حاجت بخواند و پس از آن
سه مرتبه بگوید

اللَّهُمَّ اشْفِنِي بِشِفَائِكَ وَ دَاوِنِي بِدَوَائِكَ وَ عَافِنِي بِعَافِيَّتِكَ فَإِنِّي عَبْدُكَ وَ
ابْنُ عَبْدِكَ بِحُرْمَةِ الْإِمَامِ الْكَاطِمِ عَلَيْهِ السَّلَام

خدایا، مرا به شفای خود شفا ده و به دواي خود دوا ده و از بلايت عافيتم
بخش؛ چرا که من بنده تو و فرزند بنده توأم

البته اگر مریض کودک است یا به هر دلیلی نمی تواند این دعا را خودش
بخواند، شخصی دیگر می تواند به نیت شفای او، این دعا را به صورت
ذیل بخواند:

اللَّهُمَّ اشْفِهِ بِشِفَائِكَ وَ دَاوِهِ بِدَوَائِكَ وَ عَافِهِ بِعَافِيَّتِكَ فَإِنَّهُ عَبْدُكَ وَ ابْنُ
عَبْدِكَ، بِحُرْمَةِ الْإِمَامِ الْكَاظمِ عَلَيْهِ السَّلَام

خدایا، او (بیمار) را به شفای خود شفا ده و به دواى خود دوا ده و از بلايت
عافيت بخش؛ چرا که او بندهٔ تو و فرزند بندهٔ توست

12. آیت الله بهجت رحمه الله می فرمودند: «برای سلامتی چشم، بعد از
نمازها، آیت الکرسی خوانده شود، و پس از خواندن آن دست ها بر روی
چشم ها گذاشته و بگوید:

اللَّهُمَّ احْفَظْ حَدَقَتِي بِحَقِّ حَدَقَتِي عَلَى بَنِ أَبِي طَالِبٍ، أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ
عليه السلام

خدایا! دو حدقه چشم مرا حفظ کن، به حق دو حدقه چشم حضرت
علی بن ابی طالب امیر مؤمنان علیه السلام؛

13. نماز و دعای عدی بن حاتم طایی از امیر المؤمنین علیه السلام را بخوانند
و دعا کنند.

از اعمالی که حضرت آیت الله بهجت قدس سره برای شفای بیماران
توصیه می کردند نماز و دعای عدی بن حاتم است. در روایتی از عدی بن
حاتم طایی نقل شده است: نزد امیر المؤمنین علی بن ابی طالب
علیه السلام رفتم و دیدم به نماز ایستاده و رنگش پریده است، بعد از
رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم، هیچ نماز گزاری مثل او ندیده بودم که
چنین رکوع و سجده های کاملی داشته باشد. با عجله به سوی او رفتم،
چون صدای حرکت مرا شنید، با دست اشاره کرد و من ایستادم تا اینکه
دو رکعت را تمام و کمال خواند. سپس سلام داد و پس از آن، به سجده

رفت و سجده اش را طول داد. با خودم گفتم: به خدا او به خواب رفته
است. سپس سرش را بلند کرد و فرمود:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حَقًّا حَقًّا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِيْمَانًا وَ تَصَدِيقًا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَعَبُّدًا وَ
رِقًّا، يَا مُعِزُّ الْمُؤْمِنِينَ بِسُلْطَانِهِ، يَا مُذِلُّ الْجَبَّارِينَ بِعَظَمَتِهِ، أَنْتَ كَهْفِي حِينَ
تُغَيِّبُنِي الْمَذَاهِبُ عِنْدَ حُلُولِ النَّوَائِبِ، فَتَضِيقُ عَلَيَّ الْأَرْضُ بِرُحْبِهَا، أَنْتَ
خَلَقْتَنِي يَا سَيِّدِي رَحْمَةً مِنْكَ لِي وَ لَوْ لَا رَحْمَتُكَ لَكُنْتُ مِنَ الْهَالِكِينَ، وَ
أَنْتَ مُؤَيِّدِي النَّصْرِ مِنْ أَعْدَائِي وَ لَوْ لَا نَصْرُكَ لَكُنْتُ مِنَ الْمَغْلُوبِينَ، يَا
مُنْشِيَ الْبَرَكَاتِ مِنْ مَوَاضِعِهَا وَ مُرْسِلَ الرَّحْمَةِ مِنْ مَعَادِنِهَا وَ يَا مَنْ خَصَّ
نَفْسَهُ بِالْعِزِّ وَ الرَّفْعَةِ فَأَوْلِيَائُوهُ بِعِزِّهِ يَغْتَزُّونَ، وَ يَا مَنْ وَضَعَ لَهُ الْمُلُوكُ نِيرَ
الْمَذَلَّةِ عَلَى ۖ أَغْنَاهُمْ فَهُمْ مِنْ سَطَوَاتِهِ خَائِفُونَ، أَسْأَلُكَ بِكِبَرِيَّاتِكَ الَّتِي
شَفَقْتَهَا مِنْ عَظَمَتِكَ وَ بِعَظَمَتِكَ الَّتِي اسْتَوَيْتَ بِهَا عَلَى ۖ عَرْشِكَ وَ عَلَوْتَ
بِهَا عَلَى ۖ خَلْقِكَ وَ كُلُّهُمْ خَاضِعٌ ذَلِيلٌ لِعِزَّتِكَ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ
افْعَلْ بِى أَوْلَى الْأَمْرِينِ تَبَارَكْتَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

خدایی جز خدا نیست و این حق و حقیقت است، خدایی جز خدا نیست،
از روی ایمان و باور می‌گوییم؛ خدایی جز خدا نیست، از روی عبودیت و
بندگی می‌گوییم؛ ای عزیزکننده مؤمنان با فرمانروایی خودش، ای
خوارکننده زورگویان با قدرت خودش، تویی پناهگاه من آن هنگام که
دیدگاه‌ها و روش‌ها در زمان روی آوردن سختی‌ها مرا عاجز سازند و
زمین با گستردگی‌اش بر من تنگ شود، و تویی که مرا از روی مهربانی
که بر من داشتی، آفریدی، در حالی که از آفریدن من بی‌نیاز بودی، و
اگر رحمت تو نبود، هرآینه از هلاک‌شدگان بودم، و تویی تأیید کننده
من در پیروزی بر دشمنانم، و اگر یاری تو نبود، هرآینه از رسواشدگان
بودم. ای پدیدآورنده برکت از جاهایش، و ای فرستنده رحمت از
سرچشمه‌هایش، ای آن که عزت و بلندی را تنها به خودش اختصاص
داده و دوستدارانش به عزت او عزیز می‌شوند، ای آن که پادشاهان در
برابرش یوغ خواری بر گردن نهاده‌اند، در نتیجه از حملات انتقام
جویانه‌اش در هراسند، از تو می‌خواهم به حق کبریائی‌ات که آن را از
عظمت خودت برون ساختی، و به حق عظمتت که با آن بر عرش خود
چیره گشتی، و با آن بر آفریده‌هایت تعالی یافتی، و همگی آن‌ها در

برابر عزت تو فروتن و خوار گشته‌اند، بر محمد و خاندان او درود
فرست، و برای من بهترین آن دو کار را به انجام رسان، ای مهربان‌ترین
مهربانان.

عدی بن حاتم طایی گفته است: سپس امیرالمؤمنین علیه‌السلام رو به
طرف من کرد و فرمود: «ای عدی، آیا آنچه را که من گفتم، شنیدی؟»؛
گفتم: «آری، ای امیرالمؤمنین»؛ فرمود: «به آن خدایی که دانه را شکافت
و نفس را آفرید، هیچ گرفتاری با آن دعا نمی‌کند و هیچ جنگ‌زده و
غارت‌شده‌ای با آن به خدا متوسل نمی‌شود، مگر اینکه خدا گرفتاری‌اش
را بردارد و بندش را بگشاید و اندوهش را برطرف کند و غصه‌اش را به
آرامش رساند، و هر کس که این دعا به دستش برسد، سزاوار است آن
را حفظ کند». عدی گفته است: «از زمانی که دعا را از امیرالمؤمنین
»علیه‌السلام شنیده‌ام، تاکنون آن را ترک نکرده‌ام»^۵

^۵ <https://bahjat.ir/fa/content/10672>

از غم و اندوه دوری کنید...

غم و اندوه باعث بیماری میشود لذا قرآن فرموده:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ

(حدیدایه 23)

..بر چیزی که از دست داده اید ناراحتی نکنید و برا چیزی که بدست می
آورید خوشحالی ننمایید....

تاثیرات غم و اندوه بر سلامت روانی

ناراحتی ممکن است سبب ایجاد اضطراب و افسردگی و استرس روانی
شود. این مشکلات در نهایت روی زندگی روتین فرد تاثیر غم بر بدن
گذاشته و کیفیت آن را کم می کنند.....اثیر منفی روی عملکرد تحصیلی و
شغلی

ناراحتی در نهایت سبب پایین آمدن توجه و تمرکز شده و خطاها را
افزایش می دهد. همچنین بازدهی فرد را در محیط کار یا در مدرسه و

دانشگاه پایین می آورد. از این گذشته عوارض غم و غصه شامل برخی
:عوارض جسمانی هم می شوند

مشکلات گوارشی و تغییرات وزن

درد، ناراحتی یا بیماری

اختلال خواب

عدم توانایی در انجام فعالیت های روزانه...تاثیر غم و غصه روی سیستم
ایمنی

فشار و استرس ناشی از مرگ یکی از عزیزان می تواند سیستم ایمنی
بدن را کاهش یا سرکوب کند ،و فرد را مستعد ابتلا به سرماخوردگی یا
ابتلا به آنفولانزا با عوارض شدید نماید

عصبی بودن

احساس عصبی بودن یا داشتن اضطراب در سالمندان اغلب خود را به روش های جسمی ظاهر می کند از جمله شکستن دایمی قولنج انگشتان ، تکان دادن پا ، ناتوانی در سکون و نشستن در یک مکان برای دستها / پاها ، عرق کردن زیاد ، احساس گزگز یا بی حسی در اندام ها

درد یا ناراحتی در بدن

تجربه عوارض غصه خوردن شدید مانند سوگواری برای مرگ یک عزیز، می تواند احساس واقعی درد یا ناراحتی در بدن ما ایجاد کند ، مانند سردرد یا میگرن ، درد قلب ، سنگینی در اندام ها ، درد در ناحیه .گردن ، پشت ، یا مفاصل اسکلتی یا درد عضلانی کلی

علاوه بر این ، یک مطالعات نشان داده است که افرادی که در معرض خطر بیماریهای قلبی عروقی هستند ممکن است در روزهای پس از مرگ یک عزیز ، دچار حمله قلبی شوند.....کم خوابی

داشتن مشکل در خواب شبانه یا بی خوابی کامل می تواند تاثیر غم بر بدن فرد غمگین باشد مشکلات جسمی فراوانی قرار دهد

این کمبود خواب می تواند در ظاهر آنها تأثیر بگذارد ، مانند ایجاد پف در صورت یا حلقه های زیر چشم علاوه بر این ، کمبود خواب کافی به دلیل غم و اندوه اغلب بر هماهنگی جسمی ، عملکرد و پاسخ های مغزی / شناختی و فشار خون فرد تأثیر می گذارد...^۶

⁶ <https://salamateaval.com/physical-effects-of-grief/>

نقش عوامل غیر مادی در بیماری ها

بعضی از بیماری ها علل غیر مادی دارد. مثلا اگر به کسی ظلم کنیم احتمال دارد بیمار شویم چون قرآن فرموده هر مصیبتی برایتان پیش بیاید نتیجه اعمالتان می باشد:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

(شوری ایه 30)

در این رابطه به چند مورد اشاره میشود:

رئیس اداره ای دچار بیماری پوستی شد. هرچقدر دوا دکتر کرد خوب نشد. با شخصی عارف مشورت کرد گفت تو اداره شما خانم سیده ای مسول تایپ نامه هاست. نامه اداری تایپ کرده چند تا اشتباه توش بوده شما سرش داد زدی و ناراحتش کردی. برو از دلش دریار تا خوب بشی. او به توصیه شیخ صاحب کرامت عمل کرد و اون خانم رو خوشحال کرد. بیماری پوستیش خوب شد!

تب این خانم با دارو قطع نمیشد...

خانمی بچه خود را بخاطر نجس کردن فرش آنقدر زده بود که نزدیک بود نفس بچه قطع شود! بعد از یکساعت خانم مذکور تب کرد. او را به بیمارستان بردند و پول زیادی خرج کردند ولی مؤثر واقع نشد. دوباره او را دکتر بردند بازهم تاثیری نکرد. شیخ صاحب کرامت گفت که استغفار کند و بچه را از خود راضی نماید و چیزی برایش بخرد. مادر این کار را کرد و تب قطع شد...

بروبالا!

زمانی در یکی از شهرها کمبود گندم پیش آمد. ادم پولداری بود که انبارهایش پر از غله بود. چند نفر از خیرین پیشش رفتند و گفتند در این زمان کمبود غله شما بیا همکاری کن و اینهارو با قیمتی کم در اختیار مردم بذار. گفت مثلاً چقدر آنها قیمتی را پیشنهاد کردند. قبول نکرد و گفت برو بالا! آنها قیمت بیشتری گفتند اما این اقا گفت برو بالا! خلاصه هر قیمتی آنها می گفتند این می گفت برو بالا! و معامله نشد.

مدتی بعد پای این اقا دچار زخمی شد. دکتر بش گفت باید پاتو را
ببریم! این اقا دست گذاشت رو مچ پایش و گفت دکتر از اینجا می
بری؟ دکتر گفت برو بالا! دست گذاشت بالاتر از مچ و گفت دکتر از اینجا
قطع می کنی؟ دکتر گفت برو بالا! خلاصه از بالای ران پایش را قطع
کردند!

اری خیلی از بیماری ها علتش ظلم و ناراحت کردن دیگران و اذیت
کردن و حق دیگران رو خوردن و امثال این کارهای بد عاملش است.

حسادت میتواند ادمی را بیمار کند...

یکی از عوامل بیماری، حسادت کردن به دیگران است. ادم حسود نمی تواند پیشرفت دیگران را ببیند. اگر فردی از فامیل یا همکارانش موفقیتی کسب می کند این ادم حسود می خواهد از حسادت بترکد! لذا حسادت کردن از گناهان کبیره است و مومن نباید حسادت کند. یکی از اثرات حسادت این است که ادم حسود دائما بیمار است. در این رابطه ابتدا به بیانات امیرالمومنین(ع) در این رابطه اشاره میشود بعد نظر متخصصین پزشکی...

«مولى امیرالمؤمنین علیه السلام»:

الحَسَدُ مَرَضٌ لَا يُوْسَى

حسادت یک مرضی است که قابل علاج نیست! (مستدرک، ج ۱۲، ص

.....(۲۲)

مولی امیر المؤمنین (ع):

!العَجَبُ لِغَفْلَةِ الحُسَّادِ عَنْ سَلَامَةِ الأجْسَادِ

عجبا، که حسودان تا چه اندازه از سلامتی جسم و بدن خود غافل و
بی خبرند! (نهج البلاغه، کلمه ۲۱۶).....

«مولی امیر المؤمنین علیه السلام:

صِحَّةُ الجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الحَسَدِ

هر چقدر حسد کمتر باشد تن آدمی سالم تر است. (سفینه، ج ۱، ص
۲۵۱).....

مولی امیر المؤمنین علیه السلام:

الحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضَرَّةً وَ غِيظًا، يُوهِنُ قَلْبَكَ وَ يُمْرِضُ جِسْمَكَ وَ شَرُّ مَا
اِسْتَشْعَرَ قَلْبَ المرءِ الحَسَدُ

حسادت جز غیظ و ضرر برای تو نتیجه نمی‌دهد. قلبت را ضعیف و بدنت را رنجور می‌کند و از بدترین عارضه‌های قلبی به شمار می‌رود.
(مستدرک، ج ۱۲، ص ۱۷).....

«مولى امير المؤمنين (عليه السلام):

الحسودُ دائمُ السُّقْمِ و إِنَّ كَانَ صَحِيحَ الْجَسَدِ

آدم حسود همیشه مریض است هرچند (به ظاهر) بدنی سالم و تندرست دارد. (فهرست غرر، ص ۶۷).....

«مولى امير المؤمنين عليه السلام:

الْحَسَدُ يُذِيبُ الْجَسَدَ

حسد، بدن آدمی را آب و گداخته می‌کند. (فهرست غرر، ص ۶۷).....

«مولى اميرالمؤمنين عليه السلام:

وَيَحَ الحَسَدَ مَا أَعْدَلَهُ بَدَأَ بِصَاحِبِهِ فَقَتَلَهُ

به راستی که حسد چه بزرگ دادگری است! از همان اوّل به سراغ خود
حسود می‌رود و در پایان، به زندگی او خاتمه می‌دهد! (فهرست غرر، ص
۶۸)

متخصص تغذیه گیاهی و در مقاله ای تاثیر حسد را بر قسمت های
مختلف بدن بر شمرده است:

مغز: وقتی شما حسودانه رزومه کاری خود را با رقیب قدیمی مقایسه می
کنید، درد اجتماعی حسادت در گره های عصبی قشر قدامی مغز تقریباً
مانند درد جسمی تجربه می شود

معدۀ: وقتی رئیس شما از کارتان تمجید می کند ناهار آن روز بسیار خوشمزه به نظر می رسد. اما اگر با تهدید یک رقیب که می تواند شما را بیکار کند مواجه شوید، یک واکنش ترس در آمیگدال فعال شده که باعث افزایش تولید آدرنالین می شود که نتیجه آن عدم اشتها و حالت تهوع در شماست.

چشم: اگر جذابیت ظاهری دیگران شما را به آن احساس وادار می کند به احتمال زیاد مداوم به جذابیت دیگران خیره هستید. براساس تحقیقات اخیر در ژورنال شخصیت و روانشناسی اجتماعی ، افرادی که به طور مداوم نسبت به ظاهر دیگران حسودی می کنند، خاطرات قوی تری از خود نسبت به آنچه که نیستند شکل می دهند. حسود بیشتر در معرض خود شیفتگی و خودستایی است.

قلب: سیستم عصبی سمپاتیک تحت استرس، ضربان قلب را سریعتر کرده و فشار خون را تندتر می کند و اینگونه حسادت بر بیماری بدن

تاثیر می گذارد. با گذشت زمان، این معضل می تواند به فشار خون بالا و بیماری قلبی منجر شود^۷

⁷ <https://mostafazarei.com/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D8%AA/#:~:text=%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D8%AA%D8%9B%20%D8%A7%D8%B2%20%DB%8C%DA%A9%20%D8%A7%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%20%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C%20%D8%AA%D8%A7%20%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C,-%D9%87%D9%85%D9%87%20%D8%A8%D8%A7%20%D8%AD%D8%B3%D8%AF&text=%D8%AD%D8%B3%D8%AF%20%D8%A7%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%20%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C%20%D9%87%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D9%86%DB%8C%20%D8%AF%D8%B1,%D8%B1%D8%A7%20%D8%AF%D8%B1%20%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%B9%D9%87%20%D9%85%DB%8C%20%D8%A8%DB%8C%D9%86%DB%8C%D9%85>

برا سرماخوردگی هیچگاه دکتر نرفت!

اقایی می گفت برا سرماخوردگی هیچگاه دکتر نرفتم!

چون در روایت خوانده بودم که کباب تب رو قطع می کنه. هر وقت سرما میخوردم فوراً خانمم چند سیخ کباب برگ تو خانه درست می کرد و من چند وعده میخوردم..ابلیمو و عسل هم چند بار میخوردم. برا چرک گلو هم کپسول اموکسی سیلین می خوردم زود خوب میشدم. به چند نفر هم این رو گفتم انها هم بعدا گفتند ما عمل کردیم زود خوب شدیم.

علت ناکامی طب شیمیایی (طب جدید) در درمان بیماری ها

دکتر عارف قنبر زاده

داروی شیمیایی نه تنها بیماری ها را درمان نمی کند و نخواهد کرد (؟)

چون داروی شیمیایی با علت بیماری کاری ندارد و فقط می خواهد علامت بیماری را برطرف کند) ، بلکه با عوارض جانبی خود باعث بوجود آمدن صدها بیماری تازه در انسان شده و خواهد شد

بنده برای روشن شدن عرایض خود برای عموم مردم یک نمونه عرض ؟ می کنم

برای مثال : پزشکان برای درمان بیماری افسردگی از داروی شیمیایی بنام آمی تریپتیلین استفاده می کنند. شما عوارض جانبی داروی آمی تریپتیلین بر گرفته از کتاب فارماکولوژی داروهای ژنریک ایران را مشاهده فرمایید و خودتان قضاوت کنید

عوارض جانبی داروی آمی‌تریپتیلین: افکار خودکشی در بیمار تقویت [?] می‌شود ، تاری دید ، گیجی، یبوست ، مشکل در ادرار کردن ، چشم‌درد ، ضربان قلب تند ، کند یا نامنظم می‌شود، لرزش دست ، غش ، اضطراب ، مشکل در صحبت کردن ، عدم تعادل ، سفتی عضلات دست و پا ، صورت شبیه ماسک ، گلودرد ، تب ، کبودی یا خونریزی غیرعادی ، زردی پوست یا چشم ، بثورات جلدی ، تورم صورت یا زبان .

علائم زیر ممکن است رخ دهند، سرگیجه، خواب‌آلودگی، خشکی [?] دهان، سردرد، مشکل در خوابیدن، افزایش وزن. علائم ترک دارو : نظیر سردرد ، تهوع ، استفراغ ، اسهال ، تحریک‌پذیری، یا خواب مختل همراه با رؤیاهای واضح ممکن است در صورت قطع ناگهانی آمی‌تریپتیلین مشاهده شود. معمولاً برای قطع دارو باید مقدارش ظرف ۱-۲ ماه به تدریج کاهش یابد.

شما خودتان قضاوت کنید ، چگونه یک داروی شیمیایی با این همه [?] عوارض جانبی می‌تواند بیماری افسردگی را درمان کند! این دارو نه تنها

بیماری افسردگی را درمان نمی کند ، بلکه بیمار را مبتلا به بیش از ۲۷
. بیماری دیگر خواهد کرد

داروی آمی تریپتیلین مغز انسان را سرد می کند و وقتی که مغز سرد [?] شد ، انسان به امور بی تفاوت می شود ، یعنی انسان نه قادر می شود بخندد و خوشحال شود و نه قادر است گریه کند و ناراحت شود ، یک حالت مجسمه بخود می گیرد و هیچگونه واکنشی از خود نمی تواند بروز دهد و طب جدید اسم این را می گذارد درمان افسردگی

یکی از بدترین عوارضی که داروی آمی تریپتیلین بر روی انسان دارد [?] و به آن اشاره نمی کنند این است که سبب جمع شدن آب در کل بدن شده و بدن پف می کند که در آینده موجب از کار افتادن قلب انسان می شود.

عارضه مهم دیگری که داروی آمی تریپتیلین و تمام داروهای اعصاب [?] بر بدن دارد این است که ایجاد یبوست می کنند و یبوست خود ام
.الامراض یعنی منشاء تمام بیماری ها است

کمپانی های داروسازی بر عوارض داروهای شیمیایی ساخته خود واقف [?] هستند و می دانند که بیماران با مصرف این داروها دچار این عوارض و بیماری های جدید خواهند شد و برای درمان عوارض داروهای ساخته خود دوباره اقدام به تولید داروی جدید می کنند و برای عوارض داروی جدید خود دوباره اقدام به تولید داروی جدید و این عمل همچنان بطور زنجیر وار ادامه دارد

بعد از خوردن ماهی، مراقب باشین حتی دست و صورت رو با آب سرد
نشورین...

امام رضا علیه السلام؟ فرمود:

شست و شو کردن با آب سرد بعد خوردن ماهی، موجب فلجی (سکته ؟
مغزی) می شود...

اگر شب ماهی خوردید حتما بعدش خرما یا عسل بخورید... اقای می
گفت هر وقت شب ماهی میخورم فرداش حالت تهوع دارم و بالا
میارم. علتش این بود که خوردن ماهی، عسل یا خرما نمیخورد!

نقش صدقه در سلامتی

یکی از برکات مهم اتفاق در راه خدا، شفای بیمار است. بارها شده افرادی از امامان و علمای ما برای درمان بیماری درخواست راهنمایی می کردند. در جواب می فرمودند صدقه بدهید....

مردی خدمت امام کاظم (علیه السلام) رسید و عرض کرد: ده نفر عائله دارم تمامشان بیمارند، نمی دانم چه کنم و با چه وسیله گرفتاریشان را بر طرف سازم؟

امام (علیه السلام) فرمود: آنان را به وسیله صدقه و احسان به نیازمندان مؤمن در راه خدا، معالجه کن (به نیازمند صدقه داده و از او بخواهید دعا کند) که هیچ چیزی سریع تر از صدقه حاجت را بر آورده نمی کند و هیچ چیز برای بیمار سودمندتر از صدقه نمی باشد...

داستان

یکی از ارادتمندان جناب صمصام می گفتند: که مدتی بود دچار □ □

بیماری روانی حادی شده بودم

احساس می کردم که شیاطین در گوشم زمزمه می کنند و صبح تا شب،
صدای پیچ پیچ در گوشم می پیچید به چند دکتر روانکاو و اعصاب مراجعه
کردم اما افاقه نکرد

یکی از دوستانم مرا پیش چند دعانویس و جن گیر هم برد، اما هیچ
فایده ای نداشت و هر روز بدتر می شدم

دیگر احساس می کردم واقعا دیوانه شده ام و عرصه بر من تنگ شده
بود.

یک روز به زیارت قبر علامه مجلسی رفته و از ایشان درخواست یاری
کردم

در راه بازگشت، جناب صمصام را دیدم که بر روی اسب نشسته اند و شخصی از ایشان سؤال شرعی می پرسید ، من هم چون به شدت سردرد داشتم و در گوشم صداهای مختلف می پیچید، سلام نکرده، سرم را پایین انداختم و از کنارشان عبور کردم

در همان حین، جناب صمصام با صدای بلند فرمودند: آهای جوان، اگر به فقرا ببخشید، آزاد می شوید

من سرم را بالا آوردم که بینم ایشان با چه کسی صحبت می کنند ، دیدم خطاب به بنده هستند

من همان جا فهمیدم که دستورالعمل رهایی من چیست ، لذا ماشینم را فروختم و مقداری از آن را در میان چند تن از فقرای فامیل و همسایه تقسیم کردم خدا شاهد است صد تومان آخر را که دادم آزاد شدم

گدا برا مریض دعا کند...

امام صادق علیه السلام فرمود: يستحب للمريض ان يعطى السائل بيده ، -
و يؤمر السائل ان يدعوله ؛

برای بیمار مستحب است که با دست خود به سائل چیزی ببخشد و به سائل دستور دعا کردن داده شود.

خوب است ادمی شماره کارت چند تا از فامیل فقیر یا غیر فامیل را داشته باشد و مرتب به آنها کمک کند که جلو خیلی از بیماری هایی که هم درد دارند هم رنج و هم هزینه های خیلی بالا را می گیرد.

رو به قبله بخوابید....

اهل بیت(ع) به ما توصیه کرده اند رو به قبله بخوابید..رو به قبله بنشینید.
رو به قبله مطالعه کنید.رو به قبله وضو و غسل کنید. رو به قبله بخورید و
بیاشامید.....

همچنین توصیه کرده اند با وضو بخوابید.دمر نخوابید بلکه به پشت یا به
پهلوی راست بخوابید...موقع ادرار کردن کلاه یا پارچه ای بر سر داشته
باشید...

که اینها علاوه بر ثواب معنوی،بر سلامت جسم و روان ما هم اثر مثبت
دارد.

نظم در غذا خوردن

یکی از عوامل سلامتی نظم در غذا خوردن است. چون ساعت بدن خیلی منظم است لذا اگر ما همیشه سر ساعت غذا مون رو بخوریم دچار زخم معده و امثال ان نمی شویم انشالله.

اما می بینیم بعضی ها چون اداری هستند دست خودشان نیست که سر ساعت غذا بخورند. توجلسه هستند یا ماموریت میروند . لذا گاهی ناهار را ساعت دو میخورند گاهی تا شب چیزی نمی خورند و....

یکی از مسئولین اینجور بود. عصرها که با ایشان جلسه علمی داشتیم می گفت فلانی من تا الان نه صبحانه خوردم نه ناهار...ایشان کارش به عمل معده کشید و قسمتی از معده را برداشتند و....

کارمندها حتما با خودشان غذا یا خوراکی سبکی ببرند تا هروقت گرسنه شدند غذا بخورند والا بعد مدتی دچار مشکلات گوارشی میشوند.

مشروبات و مواد مخدر عمل بیماری هستند...

دانشمندان می گویند: شراب در اعصاب و روان. در قلب. در کلیه. در

معهده و در همه اعضای انسان بیماری ایجاد می کند

گاهی اوقات شنیده می شود که مصرف الکل یا مواد مخدر، تنها برای یک

بار، هیچ آسیبی به بدن نمی رساند. خیلی از افراد با استناد به همین

توصیه کلیشه ای، اقدام به مصرف آنها می کنند، اما آیا این موضوع صحت

دارد؟ اثر مواد مخدر و مشروبات الکلی بر مغز و سیستم عصبی، امری

ثابت شده است. تحقیقات زیادی در این زمینه صورت گرفته که تاثیر

منفی مصرف این مواد را نشان می دهد.

امروزه با توجه به گسترش انواع مواد مخدر صنعتی، داشتن آگاهی در

این زمینه به خصوص برای جوانان و نوجوانان از اهمیت بالایی برخوردار

است. قطعاً مصرف بیش از اندازه مواد مخدر و مشروبات الکلی علاوه بر

آسیب هایی که به مغز و سیستم عصبی می رساند، باعث ایجاد اعتیاد در

فرد خواهد شد. افرادی که گرفتار اعتیاد به این مواد می‌شوند، برای رهایی از چنگ آن باید سختی‌های زیادی را هم تحمل کنند

در اینجا به ضررهای مشروبات الکلی اشاره میشود:

آسیب به کبد

!کبد نخستین عضوی است که عوارض مصرف الکل را خواهد دید

کبد ارگانی است که تجزیه و تحلیل و حذف مواد مضر بدن را به عهده دارد. مصرف الکل فعالیت کبد را مختل کرده و یا اینکه زخم‌هایی در این عضو به وجود می‌آورد. التهابات ناشی از زخم در کبد که به سیروز معروف است سبب پیدایش بافت اسکار در کبد می‌شود

به این ترتیب کبد عملکرد درستی نخواهد داشت و مواد سمی از بدن با تاخیر و بی‌دقتی دفع می‌شوند. سموم در بدن افزایش پیدا کرده و انواع بیماری‌ها بدن را درگیر می‌کند

در ضمن زنان بسیار بیشتر و سریعتر از مردان به آسیب‌های کبدی مبتلا می‌شوند.

عدم تعادل قند خون

غدد داخلی به خصوص غده پانکراس نقش بسیار مهمی در تنظیمات داخلی بدن به عهده دارند.

پانکراس وظیفه تنظیم میزان استفاده از انسولین بدن و پاسخ به گلوکز را به عهده دارد. با مصرف الکل، پانکراس به درستی کار نمی‌کند و تولید انسولین کافی با اختلال روبه‌رو خواهد شد. این عملکرد منجر به هیپرگلیسمی یا بالا رفتن قند خون می‌شود.

بدن نمی‌تواند میزان قند خون را کنترل کند و تعادل قند در خون به هم می‌ریزد و عوارضی که یک فرد دیابتی را درگیر می‌کند فرد الکلی را نیز دچار خواهد کرد.

اختلال در سیستم عصبی

عوارض مصرف الکل

از شایع ترین عوارض الکل مشکلاتی است که بر سیستم عصبی وارد می شود.

نوشیدن الکل می تواند ارتباط مغز و بدن را کاهش دهد. ناهماهنگی که بعد از مصرف الکل بر عملکرد مغز ایجاد می شود نه تنها به روحیه بلکه به اعصاب بدن نیز آسیب می رساند.

احساس سوزش در دست ها و پاها از بین رفتن خاطرات طولانی مدت و همچنین ضعف در تمرکز و تفکرهای منطقی از آسیب های جدی الکل به شمار می رود.

علاوه بر این آسیب‌ها مصرف الکل بیماری‌های دایمی نیز ایجاد می‌کند. که یک اختلال مغزی است که بر Wernicke-Korsakoff مانند سندرم حافظه آسیب می‌رساند.

بروز هموروئید از عوارض الکل

افرادی که الکل مصرف می‌کنند به دلیل کمبود آب در بدنشان دچار زخم هموروئید می‌شوند. خونریزی‌های داخلی ناشی از این زخم‌ها در صورتی که قابل شناسایی نبوده باشد و نتوان به موقع آنها را درمان کرد. ممکن است کشنده باشند.

مصرف این نوشیدن سرطان‌هایی مانند سرطان گلو، سرطان روده بزرگ و یا کبد را ایجاد خواهد کرد. افرادی که الکل را همراه با

دخانیات مصرف می‌کنند بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به سرطان هستند.

اختلال در سیستم گردش خون

الکل می‌تواند قلب و ریه شما را تحت تاثیر قرار دهد. نوشیدن مداوم الکل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش داده و در سیستم گردش خون اختلالاتی همچون فشار خون بالا، ضربان قلب نامنظم، اختلال در خون رسانی به اعضای بدن، نارسایی قلبی، حملات قلبی و مغزی، ایجاد می‌کند که همگی از عوارض الکل و اعتیاد به آن است.

تخریب سلامت جنسی و باروری

مصرف الکل به خصوص در مردان مشکلات بزرگی در زمینه جنسی ایجاد می‌کند.

الکل از تولید هورمون‌های جنسی جلوگیری کرده و سبب کاهش میل جنسی می‌شود همچنین زنانی که از الکل مصرف می‌کنند ممکن است با قاعدگی‌های بسیار نامنظم و حتی قطع قاعدگی مواجه شوند.

احتمال ناباروری و سقط جنین با مصرف الکل افزایش یافته و احتمال بروز نقص در جنین از عوارض الکل است.

عوارض الکل در تخریب مغز

برخی واحدها در مغز افرادی که به صورت مزمن الکل مصرف می‌کردند فعالیت زیادی دارند

برخی واحدها در مغز افرادی که به صورت مزمن الکل مصرف می‌کردند فعالیت زیادی دارند

خطرات مشروبات الکلی بر روی همه انسان‌ها بر کسی پوشیده نیست.
مشروبات الکلی تغییرات قابل توجهی در فعالیت مغز به ویژه در جوانان
به وجود می‌آورند.

در حال حاضر برای نخستین مرتبه محققان تغییرات فاحشی را در مغز
دانش آموزان غیر الکلی و افرادی که به طور منظم از الکل استفاده
می‌کنند، پیدا کرده اند که نشان می‌دهد نوشیدن بیش از حد الکل به طور
منظم تغییرات غیر قابل باوری بر روی مغز انسان ایجاد می‌کند که
هشدار بزرگی برای سلامتی انسان محسوب می‌شود.

علاوه بر این پیامدهای منفی و خطرات مشروبات الکلی، خطرات
آسیب‌های اخلاقی ناخواسته مانند رفتارهای مخاطره آمیز و خشونت هم
به همراه خواهد داشت.

مطالعات در این زمینه نشان داده است افرادی که نوشیدنی‌های الکلی را به میزان قابل ملاحظه‌ای مصرف می‌کنند در معرض خطرات جدی تری هستند. مشکلاتی همچون عملکرد حافظه و عملکرد اجرایی مغز از نوشیدن مکرر مشروبات الکلی حاصل می‌شود.

با این که عوارض الکلی بر هیچ کس پنهان نیست، اما محققان نتوانسته اند تا کنون ثابت کنند که ایجاد تغییرات کمی در مصرف الکلی بر روی مغز به خصوص حالت استراحت مغزی خطرانی جبران ناپذیر را ایجاد می‌کند.

عوارض الکلی در زمان استراحت مغز

محققان دانشگاه مینو در پرتغال آزمایشاتی در زمینه تخریب حاصل از الکلی در زمان استراحت مغزی انجام داده اند.

مصرف نوشیدنی‌های الکلی در مغز افراد بزرگسال که در حال انجام وظایف مختلف کاری بودند و همچنین مغز آن‌ها در فرآیندهای

شناختی مانند توجه و استفاده از حافظه به سر می‌برد، اختلالاتی ایجاد کرد.

با این حال به سختی می‌توان از مطالعات به این نتیجه دست یافت که مغز افرادی که نوشیدنی‌های الکلی مصرف می‌کنند در زمان استراحت مغزی یا زمانی که بر روی هیچ مسئله‌ای تمرکز ندارند با اختلال مواجه می‌شود.

ولی نتایج آزمایشات نشان می‌دهد که تفاوت این افراد با افراد عادی در این است که افرادی که نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنند زمانی که مغزشان در حالت استراحت است، نمی‌توانند روی هیچ مسئله‌ای تمرکز داشته باشند.

طبق تحقیق پژوهشگران ۸۰ دانشجوی سال اول مقطع کارشناسی از یک دانشگاه واقع در اسپانیا مورد آزمایش قرار گرفتند.

شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند: گروه نخست افرادی بودند که خیلی به ندرت از نوشیدنی‌های الکلی مصرف می‌کردند. گروه دوم افرادی بودند که در ماه حداقل یک مرتبه نوشیدنی الکلی مصرف می‌کردند و هیچ کدام از عوارض الکلی را در نظر نمی‌گرفتند.

با وصل کردن الکترودها به مغز شرکت کنندگان مصرف کننده الکلی و ثبت فعالیت‌های الکتریکی مغز آن‌ها به این نتایج دست یافتند که تفاوت‌های بسیاری در افزایش نوسانات بتا و تتا در لوب زمانی معین به occipital cortex و fusiform gyri و parahippocampal ویژه وجود آمده است.

نتیجه حاصل شده این بود: گرایش پاراه آپی‌کامپال که در برنامه نویسی و بازیابی خاطرات نقش به سزایی دارد همچنین گویروس که تا به امروز مسئولیت مهمی برای آن یافته نشده است اما به نظر می‌رسد که در شناخت به انسان کمک می‌کند. همچنین قشر اگزاتیکال که در پردازش

اطلاعات بصری در ارتباط است. این واحدها در مغز افرادی که به صورت مزمن الکل مصرف می‌کردند فعالیت زیادی داشتند.

این افزایش فعالیت نشانه خوبی نیست بلکه دقیقا برعکس، فعالیت زیاد در این مناطق نشان دهنده این است که آسیب‌های اولیه مغزی ناشی از الکل در حال شکل‌گیری است که سبب کاهش توانایی در پاسخ دادن به محرک‌های خارجی می‌شود و ممکن است مانع پردازش اطلاعات شود.

در ضمن می‌توان گفت که مغز افراد جوان در حال رشد با این روند آسیب‌های بسیار بیشتر و خطرناک‌تری از الکل خواهند دید که ممکن است با تاخیر در فرآیندهای عصبی همراه باشد.

به این ترتیب مطالعات نشان می‌دهد که مرور زمان در مصرف بیش از حد الکل تأثیرات مخربی بر روی مغز به خصوص مغز جوانان دارد. به

نحوی که این تغییرات در طولانی مدت زمان سبب عدم پیشرفت‌های مغزی خواهد شد.

تخریب‌های مغزی در مغز افرادی که به صورت مزمن و مستمر از الکل مصرف می‌کنند به طور علمی ثابت و نشان داده شده است که هشدارهای سلامتی را برای افراد مختلف به خصوص جوانان در بر دارد.

کاهش طول عمر از عوارض الکل

یکی از مضرات بسیار خطرناکی که این نوشیدنی برای افراد به خصوص برای آقایان دارد این است که می‌تواند عامل کاهش طول عمر انسان باشد. طبق برآوردهای انجام شده هر ۱۰ الی ۱۵ نوشیدنی الکلی در طی هفته بین یک تا دو سال عمر انسان را کوتاه می‌کند.

افرادی که بیش از ۱۸ نوشیدنی در هفته می‌نوشند به صورت علمی بین ۴ تا ۵ سال عمر خود را از بین برده اند.

دانشمندان عادات سلامت نوشیدنی‌های الکلی را در ۱۹ کشور مختلف مورد بررسی قرار دادند، افرادی که به طور معمول حدود ۵ الی ۱۰ نوشیدنی در یک هفته می‌نوشند به راحتی مرگ خود را شش ماه به تعجیل می‌اندازند.

محققان این پژوهش دریافتند که نوشیدنی‌های الکلی سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق خواهد شد.

به صورتی که سکتة مغزی تا ۱۴٪ مرگ و میر ناشی از فشار خون بالا تا ۲۴٪ نارسایی قلبی تا ۹٪ آنورسیم کشنده آئورت نیز تا ۱۵٪ افزایش پیدا خواهند کرد.

البته در کنار نوشیدنی‌های الکلی بسیار خطرناک، شراب قرمز می‌تواند خواص خوبی برای قلب داشته باشد اما در مورد آن نیز دانشمندان می‌گویند که مزایای آن به مراتب کمتر از مضراتش است.

افزایش بیماری‌های قلبی

دیگر مطالعات نشان می‌دهد که ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز ارتباط بسیار نزدیکی با نوشیدن الکل بین ۳ الی ۴ مرتبه در هفته دارد. یکی از پزشکان قلب و عروق در این تحقیقات می‌گوید که : ” طبق مطالعات هیچ گونه مزیتی در تعادل نوشیدن الکل وجود ندارد و هر گونه مصرف ”. آن منجر به از دست دادن سلامتی و کاهش طول عمر می‌شود

حملات قلبی غیر مرگبار در افرادی که الکل کمتری مصرف می‌کنند، بیشتر مشاهده می‌شود اما این نکته نمی‌تواند مانع بروز حملات قلبی

کشنده، بیماری‌های قلبی و همچنین سکته‌های مغزی نشود. به طور عادی در کشورهایمانند اسپانیا و ایتالیا مردم بیش از ۵۰٪ از حد معمول نوشیدنی‌های الکلی مصرف می‌کنند.

این که فردی بگوید الکل را به صورت کم و مناسب مصرف می‌کند نیز کاملاً اشتباه است چرا که مضرات همان میزان کم نیز می‌تواند در دسرساز باشد. اما اگر تا حالا نوشیدنی‌های الکلی مصرف نکرده اید بی‌شک طول عمر بیشتر و سلامتی قلب و عروق خواهید داشت.

مصرف الکل علت مستقیم این هفت نوع سرطان است! دانشمندان به تازگی پی برده اند که مصرف الکل خطر ابتلا به چند سرطان را افزایش می‌دهد.

الکل علت مستقیم هفت نوع سرطان است. این نتیجه گیری محققان نیوزیلندی است که می‌گویند الکل خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

محققان شواهدی علمی در جهت ارتباط مستقیم بین سرطان و الکل یافته اند که طبق این رابطه علمی می توان گفت الکل عامل اصلی برخی از سرطان ها به شمار می رود. در آمار کنترل و بررسی سرطان، ۵٫۸ درصد از کل مرگ و میر سرطانی جهان ناشی از مصرف الکل است.

به عنوان نمونه ارتباط بین الکل و سرطان حنجره بسیار قوی می باشد. بیشتر افرادی که از الکل به عنوان نوشیدنی مداوم مصرف می کنند ریسک ابتلا به سرطان را چندین برابر افزایش می دهند.

الکل سیستم ایمنی بدن را به طرز کاملاً شگفت آوری ضعیف می کند.

افرادی که الکل مصرف می‌کنند در خطر افزایش میزان ابتلا به سرطان قرار دارند. ولی خبر خوب این است که افرادی که نوشیدن الکل را قطع می‌کنند این میزان خطر رو به کاهش می‌رود و پس از گذشت نزدیک به ۲۰ سال اثرات الکل از بدن آنها کاملاً محو شده و میزان ابتلای آنها به سرطان مانند یک فرد عادی خواهد بود.

مکانیسم بیولوژیکی خاصی که توسط الکل در بدن ایجاد می‌گردد سبب می‌شود هر گونه سرطانی که ممکن است فرد را تهدید کند به سرعت رخ دهد. مصرف الکل ارتباط محکمی بین قلب و بیماری‌های عروق کرونر ایجاد می‌کند که از دیگر مشکلات مصرف الکل می‌باشد^۸

^۸ <https://arakmu.ac.ir/vcfd/fa/news/12464/%D8%B9%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%DA%A9%D9%84-%D8%B9%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%B6-%D8%AC%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D9%86%D8%A7%D9%BE%D8%B0%DB%8C%D8%B1-%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%81-%D9%86%D9%88%D8%B4%DB%8C%D8%AF%D9%86%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D9%84%DA%A9%D9%84%DB%8C-%D8%AA%D9%86-%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%B1%D8%A7-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%D8%AF-%D9%84%D8%B1%D8%B2%D8%A7%D9%86%D8%AF->

اثرات مواد مخدر بر روی سلامتی.....

. سیستم ایمنی ضعیف که خطر بیماری و عفونت را افزایش می دهد

بیماری های قلبی از ضربان غیرطبیعی قلب تا حملات قلبی و آسیب به عروق خونی و عفونت های عروق خونی ناشی از داروهای تزریقی متفاوت است.

حالت تهوع و شکم درد که می تواند منجر به تغییر اشتها و کاهش وزن شود.

فشار بیشتر بر روی کبد که فرد را در معرض آسیب قابل توجه کبدی یا نارسایی کبدی قرار می دهد

تشنج، سکتة مغزی، گیجی ذهنی و آسیب مغزی

بیماری های شایع ریوی

اختلال در حافظه، تمرکز و تصمیم‌گیری که زندگی روزمره را دشوار می‌کند.

اثرات جهانی داروها بر روی بدن، مانند رشد سینه در مردان و افزایش درجه حرارت بدن می‌تواند منجر به سایر مشکلات سلامتی شود. شدیدترین پیامدهای سوءمصرف مواد مخدر مرگ است. مرگ و میرهای مربوط به مواد افیونی مصنوعی و هروئین در حال افزایش است. در 12 ماه گذشته 212000 نفر از افراد 12 سال به بالا برای اولین بار هروئین مصرف کردند.

اثرات اعتیاد به مواد روی مغز

استفاده از نیکوتین، کوکائین، ماریجوانا و سایر مواد مخدر بر احساس «پاداش» در مغز که بخشی از سیستم لیمبیک است، تأثیر می‌گذارد. این ناحیه از مغز در غریزه و روحیه دخالت دارد. درواقع مواد مخدر این سیستم را هدف قرار می‌دهند و در نتیجه مقادیر زیادی دوپامین (ماده شیمیایی که به تنظیم احساسات و احساس لذت کمک می‌کند) در مغز

ترشح شود. این سیل دوپامین همان چیزی است که باعث احساس متفاوتی پس از مصرف می‌شود. یکی از دلایل اصلی اعتیاد به مواد مخدر همین اثرات سرخوشی موقت است.

اگرچه استفاده از مواد برای اولین بار ممکن است با انتخاب فرد صورت گیرد، اما پس از استفاده مواد شیمی مغز را تغییر می‌دهند. از این رو منجر به به هوس شدید و مصرف اجباری مواد خواهد شد. با گذشت زمان این رفتار به وابستگی یا اعتیاد به مواد مخدر و الکل تبدیل شود. الکل می‌تواند اثرات کوتاه مدت و طولانی مدت بر روی مغز داشته باشد و مسیرهای ارتباطی مغز را مختل کند. علاوه بر این بر خلق و خو، رفتار و سایر عملکردهای شناختی تأثیر می‌گذارد⁹

⁹ <https://snapp.doctor/blog/investigating-the-types-of-drugs-in-health-and-their-effect/>