

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر طب ایرانی و مکمل

# آشنایی با سبک زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی





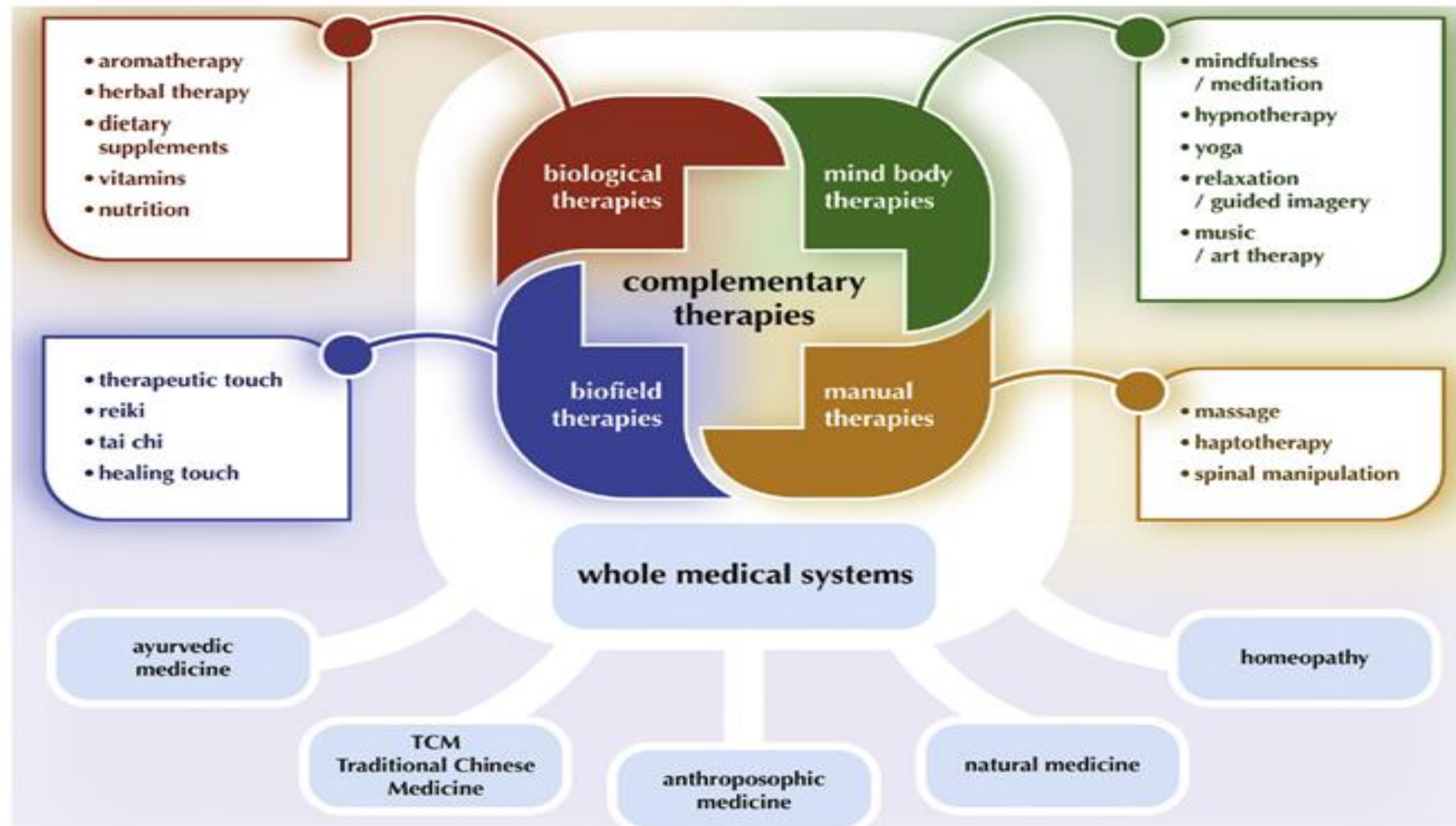
# فصل اول



# تعریف طب سنتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

- مجموعه تمامی علوم و تجربیات نظری و عملی که به اشکال مختلف دارویی، برای حفظ سلامتی و همچنین پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها بکار می‌روند
- گفتاری یا نوشتاری از نسلی به نسل دیگر در یک منطقه جغرافیایی انتقال می‌یابند
- قابلیت روزآمد شدن با حفظ چهارچوب‌های اساسی را دارند

# طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل



# استراتژی سازمان جهانی بهداشت

اولین استراتژی در سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۵- به روز رسانی سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۳

- ادغام طب سنتی با سیستم بهداشتی درمانی کشورها
- تعیین و تضمین ایمنی، کارآیی و کیفیت فرآورده‌ها و روش‌های درمانی
- افزایش دسترسی و ارائه خدمات طب سنتی
- ترویج استفاده منطقی
- حفظ و صیانت از آثار و منابع طب سنتی



# اسناد بالادستی

## بند دوازدهم سیاستهای کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری

- بازشناسی، تبیین، ترویج، توسعه و نهادینه نمودن طب سنتی ایران

## اهداف کلی و کمی بخش سلامت در ششمین برنامه توسعه کشور

- ادغام خدمات درمانی تأیید شده طب سنتی در نظام ارائه خدمات سلامت

## ماده ۵ سند ملی گیاهان دارویی و طب سنتی

- حمایت از به کارگیری خدمات طب سنتی در تمام سطوح نظام ارجاع و پزشک خانواده

## راهبرد ۴ سند تحول دولت مردمی دولت سیزدهم

- ارائه خدمات پیشگیرانه و سطوح اولیه خدمات درمانی توسط مراقبان سلامت و بهورزان

## سند تقویت نظام شبکه بهداشتی و درمانی

- بهره گیری عالمانه از دانش طب ایرانی- اسلامی و مکمل



# پایلوت برنامه ادغام

- ابلاغ آغاز طرح آزمایشی ادغام خدمات طب ایرانی در نظام شبکه بهداشت و درمان شهرستان اردکان توسط معاون محترم بهداشت وقت (۱۳۹۸/۱۱/۲۸)
- کندی روند اجرا به خاطر شیوع کرونا
- آغاز دوره‌های آموزشی ۱۶ ساعته طرح ادغام برای کارشناسان و مربیان بهورزی - ۹۹/۶/۱۷
- برگزاری دو دوره ۱۲ ساعت جلسه آموزش پزشکان ۱۴۰۰/۷/۲۶
- بازدید از اجرای طرح ادغام در یزد توسط مسئولین محترم مدیریت شبکه و دفتر طب ایرانی، و همچنین بازدید وزیر بهداشت وقت جناب آقای دکتر نمکی از طرح ادغام (روستای ترک آباد) ۱۴۰۰/۴/۸
- گزارش اجرای طرح پایلوت ادغام در اردکان - تیرماه ۱۴۰۱





# خلاصه نتایج برنامه ادغام

درصد اصلاح	درصد افرادی که در مرحله بعد از مطالعه دچار اختلال بودند	درصد افرادی که در مرحله قبل از طرح دچار اختلال بودند	اصول شش گانه	سته ضروریه
63%	19.27%	52.46%	استفاده از خوشبوکننده طبیعی و عدم استفاده از خوشبوکننده شیمیایی	آب و هوا
43%	43%	76%	همراه غذا آب و مایعات مصرف نشود	خوردن و نوشیدن
39%	25%	41%	خوب جویدن غذا و صرف وقت برای شام	
34%	25%	38%	خوب جویدن غذا و صرف وقت برای نهار	
22%	29%	38%	خوب جویدن غذا و صرف وقت برای صبحانه	
61%	12%	33%	دفع مواد زائد ( سوال از دفعات اجابت مزاج)	دفع مواد غیرضروری
51%	34%	68%	خواب شبانه 9 تا 11 شب	خواب و بیداری
29%	41%	52%	فعالیت بدنی حداقل 150 دقیقه در هفته (روزی 22 دقیقه)	حرکت و سکون
88%	10%	84%	کم کردن حس بی ارزشی، غم و ناامیدی	اعراض نفسانی ( حالات روحی روانی)





# فصل دوم





# فهرست مطالب

تعریف پزشکی در طب ایرانی

اهمیت سبک زندگی

نش گانه ضروری تندرستی

مراقبت از هوا و محیط زیست



بیشکی پیشه ای بود که شد رستی آدمیان  
را نکه دارد و چون رفته بود بار آرد به علم و عمل

لمتعه طب  
هدایه آهین می از

قدیمی ترین کتاب پزشکی فارسی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر طب ایرانی و مکمل

# اهمیت سبک زندگی در طب ایرانی



مُعظم تدبیر حفظ الصحه هو ان یرتاض، ثم تدبیر الغذاء، ثم تدبیر النوم؛

یعنی:

«برجسته ترین راه کار **حفظ سلامتی** عبارت است از: **ورزش** کردن، مدیریت **غذا** و مدیریت **خواب** و بیداری.»

شیخ الرئیس ابوعلی سینا



« مَهْمَا قَدَرْتَ أَنْ تُعَالِجَ بِالْأَغْذِيَةِ فَلاتُعَالِجِ بِالْأَدْوِيَةِ وَ مَهْمَا قَدَرْتَ أَنْ تُعَالِجَ بِالْأَدْوِيَةِ الْمَفْرَدَةِ فَلاتُعَالِجِ بِالْأَدْوِيَةِ الْمُرَكَّبَةِ »

یعنی :

« تا می توانی با **غذا** درمان کنی، دارو به کار نبر و تا می توانی با داروی مفرد درمان کنی، داروهای مرکب را به کار مبر! »

محمد بن زکریای رازی، دانشمند بزرگ ایرانی

# نشش گانه ضروری تندرستی



# اهداف



لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید:

- عوامل سبک زندگی تاثیر گذار بر سلامتی را نام ببرید.
- توصیه‌های سبک زندگی مناسب برای افراد سالم را بدانید.

# عوامل سبک زندگی در طب ایرانی

- اهمیت شش اصل ضروری سبک زندگی: همه افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست.
- مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است.

این شش اصل حیاتی عبارتند از:

- ☞ هوا و محیط زیست
- ☞ حرکت و سکون (ورزش و استراحت)
- ☞ خواب و بیداری
- ☞ خوردن و آشامیدن
- ☞ دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری
- ☞ حالات روحی و روانی





# مراقبت از نظر هوا و محیط زیست



# اهداف



لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید:

❧ عوامل تأثیر گذار بر هوا را نام ببرید.

❧ توصیه‌های مناسب در زمان آلودگی هوا را بدانید.

# هوا

یکی از مهم‌ترین اجزای محیط زیست ، هوای پیرامون ماست.

هماهنگی بدن با هوای محیط

رعایت توصیه‌های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می‌کند.



# نقش هوای سالم



با شناخت شرایط آب و هوایی و تغییرات ناشی از فصل‌های مختلف می‌توان محیط مناسبی برای سلامتی خود فراهم کرد.

# هوای معتدل

❧ افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدید زمستانی آزار نمی‌بینند.

❧ نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنک‌کننده باشد و نه سرمای آن به حدی است که نیاز به پوشش زیاد و یا وسایل گرم‌کننده باشد.

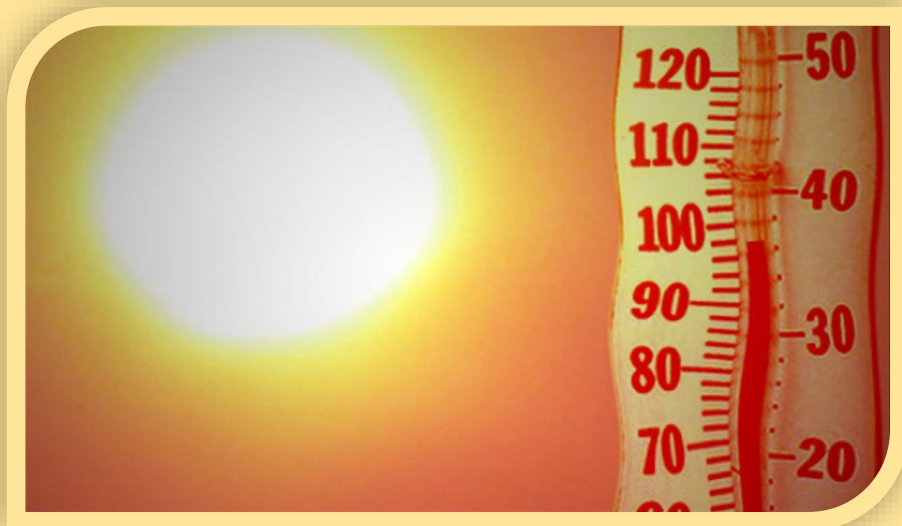
❧ در این هوا، اعمال طبیعی بدن به صورت کامل و درست انجام می‌شود.

❧ فضولات به میزان کافی و به موقع از بدن دفع می‌شود.

# هوای گرم

هوای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می کند.

تماس مداوم با هوای گرم، باعث می شود که رنگ پوست کم کم به زردی متمایل شود و فرد به تدریج لاغر شود.



سردرد، خواب آلودگی و ضعف هضم ایجاد می کند.

# پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمزدگی



۱. در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، در فضای باز و در معرض آفتاب قرار نگیرند و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را برای رفت و آمد انتخاب کنند.
۲. از کلاه لبه‌دار و لباس‌های نخی و خنک مناسب استفاده کنند، زیرا لباس‌های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می‌شوند.
۳. از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز خودداری کنند؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرم‌تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرمزدگی و کم‌آبی بدن می‌کند.
۴. در صورت امکان از کارهایی که باید در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب انجام شوند، مانند فعالیت در کارگاه‌های ساختمانی و یا انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی، پرهیز شود.

# پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمادگی

۵. زیاده‌روی در مصرف غذاهای پر ادویه (مانند زیره، فلفل و ...)، گرسنگی یا بی‌خوابی زیاد، استرس و عصبانیت، یبوست و... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می‌شوند که باید از آن‌ها پرهیز کرد.

۶. از میوه‌ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلوبخارا و... با توجه به وضعیت افراد بیش‌تر استفاده شود.

۷. پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنند.





# هوای سرد



❧ هوای سرد در مقایسه با هوای گرم،  
برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است.

❧ زیرا در چنین هوایی هضم، بهتر و  
اشتها، بیشتر و حواس، قوی تر می شود.

# پیشگیری از عوارض هوای سرد و سرمازدگی

۱. بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشید (مخصوصا در هنگام خروج از حمام یا رختخواب)

۲. دمای اتاق را در حد معمول ۱۸-۲۳ درجه ثابت نگاه داشته تا در هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید.

۳. ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.

۴. از رنگ‌های گرم مانند قرمز و نارنجی و بوییدنی‌های گرم مانند بهارنارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و ... استفاده کنید.

۵. از مصرف ترشی و آب سرد پرهیز کنید.



# آلودگی هوا



- امروزه آلودگی هوا مهم‌ترین مساله در بهداشت هواست.
- تجربه احساس نشاط و پر انرژی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی
- وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می‌کنیم، بیشتر اوقات خسته، عصبی و افسرده هستیم
- هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب، مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می‌کند.
- هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می‌شود.

# تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده

▪ روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز خارج از شهر بگذرانید.

▪ در ساعات و روزهایی که میزان آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیزید.

▪ اطراف خانه مسکونی خود را درخت کاری و گل کاری نمایید.

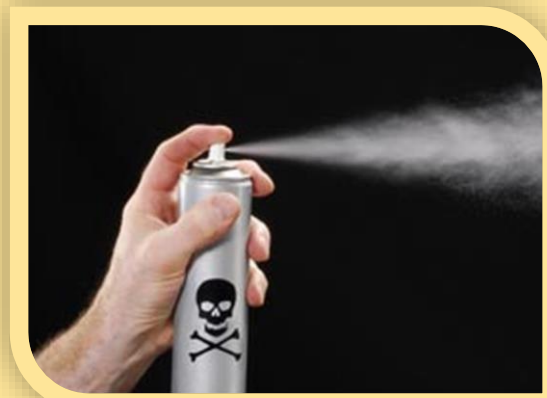


# پاک نگه داشتن هوای منزل

- سعی کنید منزل مسکونی شما از پایانه‌های مسافبری و محل‌های تخلیه زباله دور باشد.
- خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند بوده و اتاق‌ها و نشیمن رو به مشرق باشند.
- پنجره‌های بزرگ رو به مشرق و شمال باز شوند.
- در صورت امکان از دستگاه‌های تهویه هوا استفاده کنید.



## پاک نگه داشتن هوای منزل



- در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره‌کش‌ها پرهیز کنید.
- داخل به یا سب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.
- هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری‌های ویروسی، یک پیمانه سرکه را با ۲۰-۱۸ پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.

## پاک نگه داشتن هوای منزل



- تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آنها را که در دسترس بود، از وسط نصف کنید.
- آنها را در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید.
- بعد از هر ۲۴ ساعت، پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.

# تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا

- ترجیحا از گوشت‌های لطیف‌تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین، و بزغاله استفاده کنید.
- بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.
- مصرف انواع مغزدانه‌ها، مانند مغز بادام، سبزی‌های تازه مثل کاهو و میوه‌ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیرنوبرانه مفید است.
- در صورت بروز یبوست طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید. (در زمان آلودگی یبوست نداشتن خیلی مهم است)





# تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا



- تا حد امکان مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست‌فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده را کاهش دهید.
- در صورت مصرف ماکارونی، ادویه‌هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید.
- در صورت مصرف الویه مقداری شوید خشک، آویشن و پونه اضافه کنید.

# تدابیر ورزش در زمان آلودگی هوا



- از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید.
- تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می شود.
- از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت پرهیز کنید.



# تدابیر کلی در زمان آلودگی هوا

➤ در هنگام بروز استرس‌های روانی، از راه‌کارهای **حفظ آرامش** از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خوش و ارتباط با دوستان و اقوام بهره بگیرید.

➤ حتی‌الامکان از مواجهه با تابش اشعه‌ای، به‌ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید  
اگر به‌علی ناچار به استفاده از این وسایل هستید، موارد زیر را در نظر بگیرید:

➤ از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه خودداری کنید.

➤ هنگام کار در زمان‌هایی هر چند کوتاه (مثلاً ۱۵ دقیقه)، به استراحت پردازید.



# تدابیر کلی در زمان آلودگی هوا

- بعد از هر ۲۰ دقیقه تمرکز بر روی صفحه رایانه، به مدت ۲۰ ثانیه به دوردست نگاه کنید.
- در ساعاتی از شبانه‌روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش کنید.
- تلفن همراه را شب‌ها موقع خواب، مخصوصاً در هنگام شارژ شدن، نزدیک سر خود قرار ندهید.
- حتی‌الامکان تلفن همراه را دور از خود قرار دهید و از هندزفری بی‌سیم استفاده کنید.



# مراقبت از نظر خواب و بیداری



# اهداف



لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید:

- ❧ زمان و شرایط مناسب خواب را بشناسید.
- ❧ مشکل شیوه و زمان خوابیدن خود را رفع کنید.

# خواب و بیداری



- ✓ نیاز همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی کار و فعالیت.
- ✓ خواب خوب و مناسب، بدن را گرم می‌کند، رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند.
- ✓ در اغلب بیماری‌ها یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است.
- ✓ خوابیدن در زمان درست و مدت مناسب
- ✓ ساعت زیستی بدن با واکنش به نور، فعالیت‌های فیزیولوژیک را تنظیم می‌کند
- ✓ بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت، کبد چرب و تخمدان پلی کیستیک با اختلالات خواب مرتبط است.

# خواب خوب

در طب سنتی شرایط یک خواب خوب در یک فرد سالم با توجه به سنین، فصول و تفاوت‌های افراد مختلف متفاوت است.





# چقدر بخوابیم؟

- بهترین مدت خواب ۱۰-۶ ساعت است. (برای بزرگسالان)
- کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند.
- نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است.



# کی بخوابیم؟

■ خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی‌گیرد. خواب در زمان مناسب نشاط و انرژی می‌دهد.

■ بهترین زمان خواب، بین ساعت ۹-۱۱ شب تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب)

■ خوابیدن در زمان نامناسب (بعد طلوع آفتاب و دم غروب)، کسالت ایجاد می‌کند.

■ در پژوهش‌ها ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب تایید شده است.

■ در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از نهار (قیلوله) ایرادی ندارد.

■ توصیه به تغییر تدریجی عادات‌های بد خواب



# خواب و غذا

■ زمان خواب، پس از گذشتن غذا از سر معده، یعنی حدود یک و نیم تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا باشد.

■ خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم، ایجاد نفخ و بد خوابیدن می شود.

■ خوابیدن در حالت گرسنگی و خالی بودن معده توصیه نمی شود.

مطالعات جدید نشان داده:

■ عارضه **ریفلاکس و چاقی** در کسانی که با فاصله کم بعد از خوردن غذا می خوابند بیشتر است.

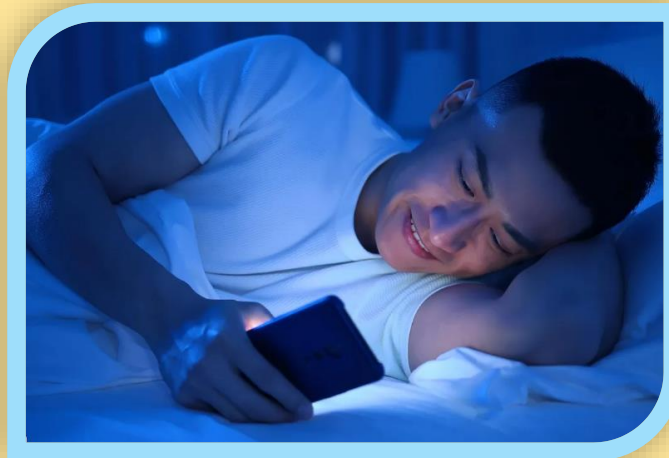


# قبل از خواب چه کنیم؟

قبل از خواب برای تخلیه مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع به دستشویی بروید.

با کاهش تدریجی نور محیط منزل و خاموش کردن تلفن همراه و تلویزیون

مدتی قبل از خواب، مغز را در آرامش نگه دارید.



# قبل از خواب چه کنیم؟

۱. پاها را گرم‌تر از سر نگاه دارید.

۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد.

۳. عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود (سر و صدا و نور شدید) را برطرف کنید.

۴. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان

۵. خواندن کتاب در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه

۶. تمرین‌های آرام‌بخشی: ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات با تنفس عمیق



# کجا بخوابیم؟

- در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد.
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
- در معرض باد بسیار گرم یا سرد نباشد.



محل خواب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد).
- پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.
- بدون سرو صدا باشد.
- بدون بوی تند باشد.
- در هنگام خواب کاملا تاریک باشد.

# پوشش در زمان خواب



- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد.
- چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود.
- کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.
- حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت کنید.
- بعد از بیدار شدن از خواب بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرید.
- خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود.

# مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن





# اهداف

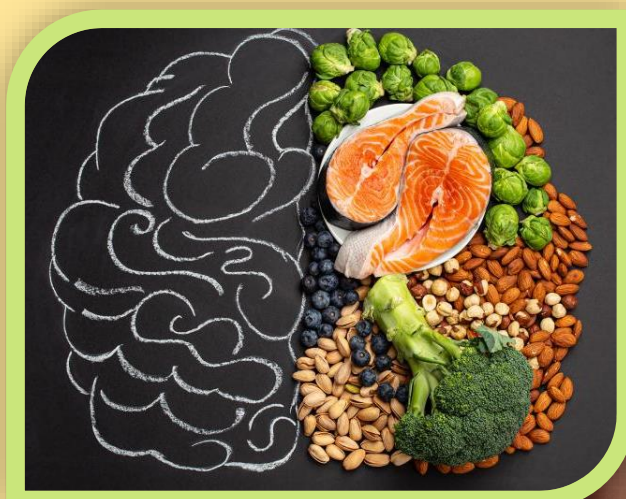
لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید:

- زمان مصرف مناسب مواد غذایی و آداب خوردن را بیان کنید
- اهمیت عدم مصرف نوشیدنی‌ها در زمان‌های نامناسب را بدانید



# اهمیت خوردن و آشامیدن

- بعضی از عوامل ضروری برای زندگی، مانند هوا خارج از اراده و خواست ما هستند. ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه‌ریزی است.
- نوع، مقدار و نحوه مصرف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد.
- نوع و مقدار غذایی که مصرف می‌کنید بر خصوصیات جسمی و روحی تاثیر گذار است.
- بسیاری از بیماری‌ها ناشی از بی‌توجهی مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی است.
- می‌توان با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را کنترل کرد.



# توصیه‌ها بر اساس نوع هضم

- **غذاهای زودهضم** برای افرادی توصیه می‌شود که هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند.
- غذاهای زود هضم مانند جوجه کباب و شوربای مرغ با نان گندمی که خوب پخته شده باشد.
- **غذاهای دیرهضم** برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند، مانند ورزشکاران حرفه‌ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است.
- غذاهای دیر هضم مانند تخم مرغ آب‌پز یا نیمرو، حلیم، گوشت‌های دیرهضم، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد.
- افراد پشت میز نشین و کم‌تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران، از غذاهای دیرهضم استفاده نکنند.



# توصیه‌ها بر اساس مغذی بودن

گاهی وقت‌ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد؛ یعنی غذاهایی که علی‌رغم مقدار و حجم زیاد، کالری کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم.

غذای حجیم و کم کالری بیشتر مناسب افرادی است که اشتهای بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم خوردن را تحمل کنند ولی چاق هستند یا مواد نامناسب در بدنشان زیاد است (دچار انباشتگی مواد یا امتلا هستند).

غذای حجیم اما کم کالری سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می‌دهند.



گاهی لازم است غذا از لحاظ مقدار کم بوده ولی مغذی باشد؛

مانند زرده تخم مرغ نیم‌پز، آب‌گوشت بره یا بزغاله و حریره بادام.

غذای کم حجم و مغذی مناسب افرادی است که توانایی خوردن غذا به مقدار زیاد ندارند ولی

بدنشان نیازمند تقویت شدن با غذاست؛ مثل بیمار سرطانی که دچار بی‌اشتهایی است.

مصرف مواد غذایی مقوی به مقدار کم اما در دفعات زیاد کمک می‌کند تا بدن بتواند از همان

مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد.

### WHAT 500 CALORIES LOOKS LIKE

OIL	CHEESE	MEAT	GRAINS & BEANS	FRUITS & VEGGIES

# توصیه‌ها بر اساس تداخلات غذایی

• مصرف برخی از غذاها با هم، باعث تولید مواد نامناسب و اختلالات گوارشی یا متابولیک در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند



- خوردن ترب با ماست
- خوردن سرکه با عدس یا ماش
- خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست
- خوردن ماهی با شیر یا هندوانه
- خوردن لبنیات با ترشی‌ها
- خوردن گوشت همراه با شیر
- خوردن ماست و باقلا
- خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- خوردن تخم مرغ با ماهی
- خوردن سرکه با حلیم

# توصیه‌های غذایی در دوران مختلف زندگی



# دوران بارداری



## آسیب رسان

- غذاهای سنگین و دیرهضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه پر سس)، ترشیجات (سرکه)، کافئین (چای پر رنگ، قهوه و نوشابه‌های کولا)، خوراکی‌های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه‌های بسته‌بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ‌های خوراکی، فست‌فودها، آب یخ، کبر، مِلین‌هایی مانند بنفشه، **خطمی و**

### پنیرک

- استفاده از چای کمرنگ تازه دم بدون اسانس ایرادی ندارد.
- مواد غذایی مضر ذکر شده هر چند ممنوعیت مطلق ندارند، اما بهتر است در این دوران مصرف نشوند.



## مفید

- غذاهای آب‌پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم‌مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات
- میوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا به
- در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود
- یبوست را با پیاده روی منظم، استفاده از سوپ سبزیجات، آلوبخارا و انجیر خیس‌کرده، به طور متناوب برطرف کنید.

# دوران بعد از زایمان (تا سه هفته اول)



## آسیب رسان

- غذاهای ترش، شور
- غذاهای خمیری مانند ماکارونی (با آویشن بپزید)
- غذاهای کارخانه‌ای و یخ‌زده
- قهوه، کاکائو
- آب یخ



## مفید

- غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند
- از جمله زرده تخم‌مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه‌جات خوشبو مانند انیسون، دارچین و سماق
- آب هویج، شیره انگور
- سوپ جو
- سیب، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب
- رب سیب و به



## دوران شیردهی مادر



### آسیب رسان

- غذاهای نفاخ، مانده و نمک‌سود، غذاهای تند، تلخ، ترش، شور
- سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام
- غذاهای خمیری مانند ماکارونی (با آویشن پزید)
- غذاهای کارخانه‌ای و یخ‌زده
- قهوه، کاکائو
- آب یخ



### خوراکی‌های مفید

- شیربرنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت
- خوراکی‌های حاوی گوشت، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، سیرابی و شیردان
- آشی که با نخود و جو پخته شده باشد
- بادام و فندق، حریره بادام
- ماست و دوغ شیرین
- خربزه، انگور، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیره انگور، چغندر

# دوران نوزادی تا ۶ ماهگی

## آسیب رسان

هر چیزی به غیر از شیر مادر



## مفید

شیر مادر

## ۶ ماهگی تا ۱ سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای تند، شور
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر
- فست‌فودها، انواع سس‌ها
- نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی



### مفید

- شیر مادر به‌عنوان غذای اصلی
- شروع تغذیه تکمیلی در پایان شش ماهگی:
- حریره بادام، شیربادام، سوپ‌های ساده
- وقتی کودک دندان درآورد، حلیم با گوشت گوسفند / مرغ با نان خوب پخته شده
- حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغزها
- خشکبار: بادام، پسته و گردو به صورت پودر شده

## ۱ تا ۲ سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای تند، شور
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر
- فست‌فودها، انواع سس‌ها
- نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی



### مفید

- غذای اصلی کودک غذای خانواده است
- تغذیه با شیر مادر تا پایان دوسالگی
- حریره بادام، شیربادام، سوپ‌های ساده
- وقتی کودک دندان درآورد، حلیم با گوشت گوسفند / مرغ با نان خوب پخته شده
- حلواهای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغزها
- خشکبار مانند بادام، پسته و گردو به صورت **پودر شده**

## ۲ تا ۸ سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای تند، شور
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر
- فست‌فودها، انواع سس‌ها
- نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی



### مفید

- انواع گروه‌های غذایی شامل
- غلات، حبوبات، گوشت‌ها،
- سبزیجات و میوه‌های تازه
- سنجد، مویز، انجیر خشک
- بادام، پسته، فندق و گردو
- شیربادام، و شیرفندق

## دوران نوجوانی ۸ تا ۱۸ سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای تند، شور
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر
- فست‌فودها، انواع سس‌ها
- نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی



### مفید

- انواع گروه‌های غذایی شامل
- غلات، حبوبات، گوشت‌ها،
- سبزیجات و میوه‌های تازه
- سنجد، مویز، انجیر خشک
- بادام، پسته، فندق و گردو
- شیربادام، و شیرفندق

## دوران جوانی ۱۸ تا ۳۰ سالگی



### آسیب رسان

- زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه‌جات شور و تند، سیر، پیاز و خردل
- مواد غذایی فراوری‌شده و پرادویه، چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها، انواع سس‌ها
- نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی



### مفید

- انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه مانند انار، به، سیب، گلابی، آلو، شفتالو
- سنجد، مویز، انجیر خشک
- بادام، پسته، فندق و گردو
- شیربادام، و شیرفندق

## دوران میانسالی ۳۰ تا ۵۹ سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای شور و تند
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر
- فست‌فودها، انواع سس‌ها
- نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی



### مفید

- انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه
- گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، بلدرچین، کبک
- بادام، پسته، فندق، گردو
- مویز، توت، کشمش



# دوران سالمندی بالای ۶۰ سالگی



## مفید

## آسیب رسان

- گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، آبگوشت نخود، حبوبات
- نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل
- آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه جات گرم
- میوه‌هایی مانند سیب و گلابی، انگور شیرین، توت سفید تازه و خشک
- انجیر، مویز، بادام
- زرده تخم مرغ

- غذاهای شور و تند، غذاهای سرخ‌شده با چربی زیاد
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها، انواع سس‌ها
- نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی
- برای هضم بهتر ماکارونی و لازانیا را با ادویه مصلح آن مانند آویشن پخته و مصرف کنید.



# آداب صحیح غذا خوردن



- ✓ وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید.
- ✓ قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید.
- ✓ نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده شود.
- ✓ نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری شود.
- ✓ رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم‌خوری
- ✓ غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای دیرهضم خورد

# آداب صحیح غذا خوردن

✓ سوپ یا سالاد را می‌توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید.

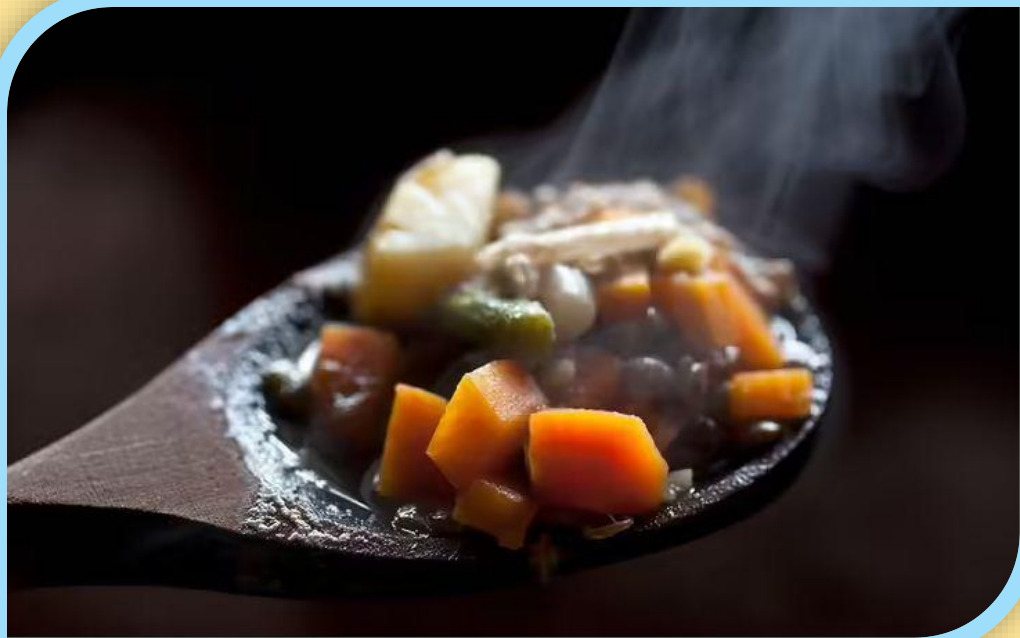
✓ غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.

✓ به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.

✓ بلافاصله بعد از خوردن غذا، ورزش سنگین انجام ندهید.

✓ از خوردن میوه یا نوشیدنی، بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

✓ بلافاصله بعد از غذا، نخوابید.



# آداب صحیح غذا خوردن

✓ در حین غذا خوردن ذهنتان را به تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ... مشغول نکنید.

✓ با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.

✓ محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید.

✓ در هنگام عصبانیت غذا نخورید.



# خوب جویدن

- ✓ هر وعده غذا خوردن باید **حدود ۲۰ دقیقه** طول بکشد.
- ✓ به فکر آماده‌سازی لقمه بعدی نباشید.
- ✓ بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید.
- ✓ بدون عجله در بلع غذا، آن را بطور کامل بجوید.
- ✓ غذا به شکل خمیری در آید و بلع آن آسان باشد.
- ✓ هر لقمه دست کم **۳۰ بار جویدن** نیاز دارد.



# آداب صحیح آشامیدن

✓ از نوشیدن آب یا نوشیدنی‌هایی که برای خنک شدن آن‌ها از **یخ** استفاده شده، خودداری کنید.

✓ در صورت تمایل به مصرف آب سرد، بهتر است از آب خنک‌شده در یخچال استفاده کنید.

✓ آب یا نوشیدنی را به همراه یا بلافاصله بعد غذا نخورید.

✓ آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.

✓ در حالت خوابیده آب ننوشید.



# آداب صحیح آشامیدن



- ✓ آب و مایعات را به یکباره سر نکشید بلکه **جرعه جرعه** بنوشید.
- ✓ در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از **حمام**، آب (به خصوص **آب سرد**) ننوشید.
- ✓ در بین خواب یا بلافاصله بعد از **خواب** و در حالت ناشتا، آب سرد نخورید.
- ✓ بلافاصله بعد از ورزش که بدن هنوز گرم است، آب خیلی سرد ننوشید.
- ✓ اگر مدت زمان **ورزش کوتاه** است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش بنوشید.
- ✓ اگر مدت زمان **ورزش طولانی** و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش، از آب با دمای معمولی استفاده کنید.

# مراقبت از نظر حرکت و سکون





# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید:

- ❧ میزان فعالیت بدنی مناسب برای خود را بدانید.
- ❧ زمان و نوع فعالیت بدنی مناسب خود را بشناسید.
- ❧ توصیه‌های ورزشی در افراد سالم را بدانید.



# اهمیت ورزش

- ✓ ورزش، هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود می بخشد.
- ✓ ورزش با دفع مواد زاید از طریق عرق، باعث ایجاد شادابی و نشاط می شود.
- ✓ فعالیت فیزیکی و ورزش اثرات درمانی در چاقی، دیابت، تخمدان پلی کیستیک و کبد چرب داشته است.
- ✓ حکیم ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می فرماید:  
«مهم ترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است»



# بهترین زمان ورزش

✓ بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد.

✓ در فصل **بهار**، نزدیک ظهر

✓ در **تابستان**، در اول روز

✓ در **زمستان**، در انتهای روز

✓ مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان باید کمتر باشد.

✓ مدت و شدت ورزش در پاییز و زمستان بیشتر باشد.



# توصیه‌های قبل ورزش

- ✓ قبل از شروع تمرین یا مسابقه، از غذاهای سنگین و دیرهضم استفاده نشود؛ زیرا باعث افت عملکرد می‌شود.
- ✓ در حالت گرسنگی ورزش نکنید؛ چراکه بدن در این حالت به غذا محتاج است.
- ✓ بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد؛ زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده.
- ✓ قبل از ورزش، به دستشویی بروید تا روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.



# توصیه‌های حین ورزش

- ✓ ورزش باید به حد اعتدال باشد. نشانه‌های **ورزش معتدل**:
- ✓ سرخی چهره، نفس نفس زدن، عرق کردن، نشاط در پایان ورزش
- ✓ قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع کنید.
- ✓ آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش ننوشید.



# توصیه‌های حین ورزش

- ✓ ورزش و فعالیت، باید ابتدا با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین‌تر انجام شود.
- ✓ در انتها به تدریج و با حرکات آرام، ورزش را به پایان ببرید و ناگهان آن را متوقف نکنید.
- ✓ بلافاصله بعد از ورزش نباید از سالن ورزش خارج شد.
- ✓ حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده بکشید.
- ✓ در همان محل بنشینید تا بدن کم‌کم خنک شود.
- ✓ ۲۰-۳۰ دقیقه بعد ورزش که بدن خنک شد می‌توانید خارج شوید.



# توصیه‌های بعد ورزش

- ✓ بعد از ورزش ابتدا حمام کنید و نیم‌ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید.
- ✓ برای رفع خستگی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، کل بدن را در حمام **روغن مالی** کنید.
- ✓ در هوای گرم از روغن بنفشه و در هوای سرد از روغن بابونه و شوید برای ماساژ استفاده کنید.
- ✓ روغن مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد، به سرعت رفع خستگی می‌کند.
- ✓ برای رفع خستگی در فصل تابستان، پاها را در آب سرد و در فصل زمستان در آب گرم بگذارید.
- ✓ تغییر رژیم غذایی در افرادی که ورزش و یا شغل پر تحرک خود را ترک کرده‌اند، مهم است.



# مراقبت از نظر دفع مواد غیر ضروری





# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید:

☞ انواع پاکسازی را بیان کنید.

☞ اهمیت پاکسازی را در سلامت جسم و روان بشناسید.



# اهمیت پاکسازی



- ✓ تعادل مواد در بدن برای سلامتی اهمیت دارد.
- ✓ پاکسازی بدن از سموم و مواد زاید که طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شوند.
- ✓ نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن.
- ✓ ایجاد بیماری در فردی که به اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد.
- ✓ ایجاد بیماری در فردی که غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد.

# انواع پاکسازی



## پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک

- تنظیم دفع مناسب مواد از طریق مدفوع، تعریق، ادرار و ...
- پزشک به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند
- مثلاً افزایش فشار خون با داروهای ادرار آور کنترل می‌شود.

## پاکسازی طبیعی

- دفع گازهای سمی (دی اکسید کربن) از طریق ریه
- دفع مدفوع و ادرار، دفع باد
- عرق کردن و اشک
- عادت ماهانه
- عطسه، سکسه، ترشحات در گوشه چشم، ترشحات واژن و دفع منی
- اسهال و استفراغ خفیفی که به دنبال پرخوری ایجاد شود

# پاکسازی طبیعی

✓ لازم است هر کس دست کم **روزی یک بار دفع راحت** مدفوع داشته باشد.

✓ رعایت آداب صحیح غذا خوردن، استفاده از غذاهای ملین و فعالیت بدنی مناسب به رفع یبوست کمک می کند.

✓ در صورت ادامه یبوست یا یبوست شدید به پزشک مراجعه شود.



# پاکسازی طبیعی



- ✓ وقتی مواد زاید زیاد در بدن جمع شده؛ بدن سعی می کند این مواد را دفع کند.
- ✓ اسهال یا استفراغ خفیف بعد غذای نامناسب خودبه خود برطرف می شود.
- ✓ بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و اقدام به دفع سموم کرده است.
- ✓ باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد؛ مگر اینکه علائم شدید و طولانی شود.
- ✓ در اسهال خفیف بدون علائم کم آبی فوراً داروی ضد اسهال (دیفنوکسیلات یا لوپرامید) مصرف نشود.
- ✓ در استفراغ خفیف بدون علائم کم آبی بدن؛ فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) مصرف نشود.
- ✓ تامین آب بدن به وسیله پودرهای او- آر- اس، سرم درمانی یا روش های دیگر ضروری است.

# پاکسازی طبیعی



- ✓ ۲-۳ روز آبریزش شفاف از بینی بدون تب و علائم دیگر داشته باشید.
- ✓ بدن در تلاش است که مواد زاید را از طریق ترشحات بینی خارج کند.
- ✓ معمولاً پس از ۲-۳ روز بدون دارو، علائم برطرف می‌شود.
- ✓ قطع کردن آبریزش بینی با قرص‌های سرماخوردگی و آنتی‌هیستامین بدون نظر پزشک مضر است.
- ✓ این کار باعث تجمع مواد عفونی در بدن و ایجاد عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت می‌شود.
- ✓ تقاضای تجویز و دریافت **آنتی بیوتیک‌ها** باعث **مقاوم شدن** بدن به داروها در زمان بروز عفونت واقعی است.

# پاکسازی طبیعی

✓ برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم کرد که بتواند **مواد زائد** را از خود دفع کند.

✓ از جمله راه کارهای این مهم عبارت است از:

رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست

ورزش و فعالیت بدنی مناسب

حمام کردن مناسب



# استحمام

- ✓ در دوش گرفتن سریع، فرصت کافی برای باز شدن کامل منافذ و راه‌های دفع پوستی فراهم نمی‌شود.
- ✓ در حمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود.
- ✓ فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده‌اند، کاملاً تمیز شوند.
- ✓ کیسه کشیدن، دلک یا ماساژ، برای پاکسازی پوست و بدن انجام می‌شده است.
- ✓ استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا در کاهش سردرد و افزایش آرامش تاثیر دارد.
- ✓ باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد.
- ✓ بعد از خروج از حمام نباید بلافاصله در مکان سرد وارد شد.





# عادت ماهانه



برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- ✓ از نشستن در مکان سرد مخصوصاً هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- ✓ در ایام خونریزی قاعدگی بهتر است ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- ✓ هنگام ظرف شستن بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.
- ✓ از ناحیه زیر ناف تا نوک پاها را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید.
- ✓ همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- ✓ تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابراین وزن خود را به تناسب برسانید.

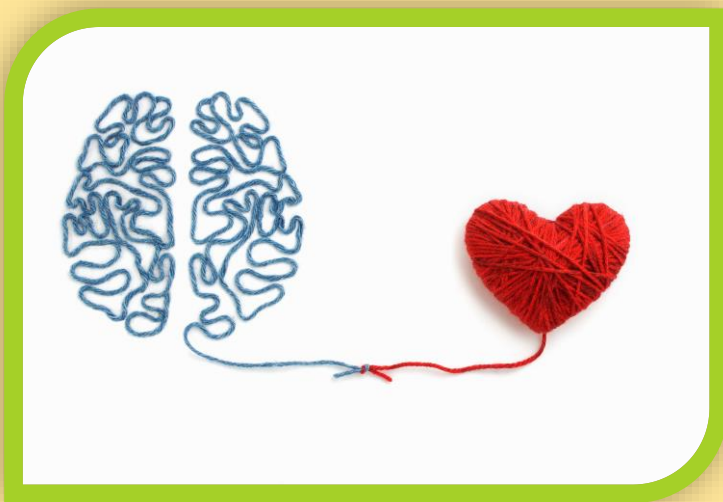
# مراقبت از نظر روحی روانی



# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید:

- ❧ در خصوص احساسات و وضعیت روانی خود بیان درستی ارائه دهید.
- ❧ روش‌های بهبود شرایط روانی خود را بشناسید.



# حالات روحی روانی

- وقتی حالات عاطفی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز کنند، اثرات مخرب و زیان‌باری بر جسم خواهند گذاشت.
- وضعیت روحی و روانی بر **تمام ابعاد** زندگی افراد تاثیر می‌گذارد.
- تاثیرگذاری عوامل روحی-روانی بر بدن، **سریع‌تر** از پنج مورد قبلی است
- مثلاً با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ‌پریدگی شود.
- هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی‌گذارد.



# توصیه‌های سلامت روانی



- دل‌ها با یاد خداوند آرام می‌گیرد.
- رابطه معنوی خود را با خداوند، به وسیله تقویت **قوای درون**، انواع روش‌های **مراقبه**، **عبادت** و مناجات تقویت کنید.
- در مشکلات و سختی‌ها به خدا **توکل** کنید.
- برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد.
- رابطه معنوی هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و استفاده از راهنمایی **دانشمندان** دینی ممکن است.

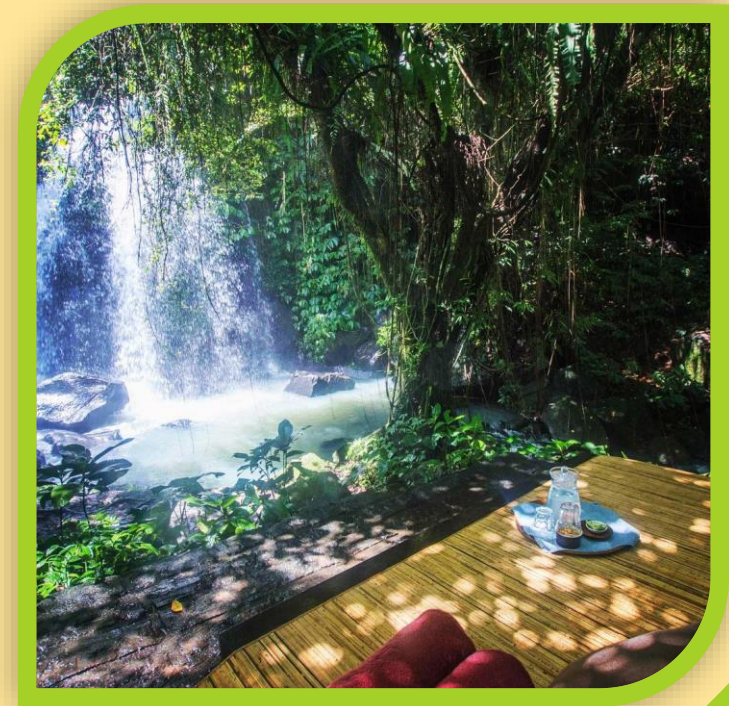
# توصیه‌های سلامت روانی

- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آن‌ها را با نزدیکان و دوستان شفیق خود در میان بگذارید.
- به‌موقع بخندید و گریه کنید. از گریه کردن خجالت نکشید و آن را سرکوب نکنید.
- گریه باعث تخلیه شدن بخشی از مواد نامناسب بدن می‌شود.
- تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم‌های **خشن** و **پرهیجان** را محدود کنید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت‌گذرانی در دنیای مجازی پرهیزید.



# توصیه‌های سلامت روانی

- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه مانند **مطالعه**، گوش دادن به قصه‌های رادیو، صوت زیبای قرآن و **موسیقی‌های آرام‌بخش** اختصاص دهید.
- برای استراحت، **تفریح**، هم‌نشینی با خانواده و بازی با فرزندان وقت کافی بگذارید.
- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در **طبیعت** بگذرانید.
- در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، **نفس عمیق** بکشید و ریه‌های خود را از هوای تمیز پر کنید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام آرام، در حدود ۱۰ ثانیه هوا را بیرون دهید و این دستور را ۱۰ بار تکرار کنید.



# توصیه‌های سلامت روانی

- توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی **مقایسه** نکنید.
- در حد توان خود به دیگران **کمک** کنید.
- رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، تنش‌های روحی را کم خواهد کرد.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید.
- با امکاناتی که در دسترس دارید، کارهای **مورد علاقه‌تان** را انجام دهید.
- **عشق و امید** را در زندگی مشترک خود زنده نگهدارید.
- از گفتن جمله «دوستت دارم» به همسرتان دریغ نکنید.





# توصیه‌های سلامت روانی



- فهرستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده، تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آن‌ها **شکر** کنید.
- از حسادت، خیانت، دروغ‌گویی و صفات ناپسند انسانی دوری کنید.
- این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره کرده و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می‌دهد.