

مناسبت های بهداشتی مهم فصل زمستان

۲۹ دی روز هوای پاک

۱۱ اسفند روز بهداشت محیط

۱۳ اسفند روز ملی آب

۱۵ اسفند روز درختکاری

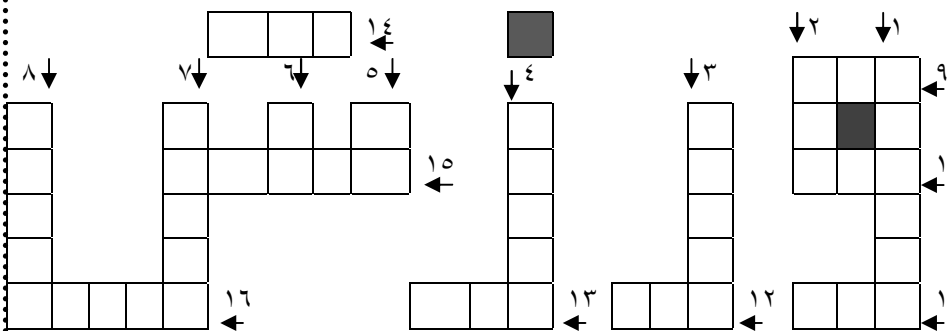
روز درختکاری: درختان ریه های زمین هستند و هوایی را که آلوده میکنیم برای ما تصفیه می کنند، علاوه بر این با ایجاد مناظر سبز و زیبا، محیط زندگی را برای ما دلنشین تر می کنند. برگ سبز درختان موجب آرامش و تقویت بینایی انسان می شود. بهترین زمان برای کاشت درخت، نزدیک بهار است، و به همین دلیل روز ۱۵ اسفند روز درختکاری انتخاب شده است. به نظر می رسد آنقدر بزرگ شده اید که از امسال بتوانید در درختکاری این روز سهیم باشید. پس همت کنید و اثری ماندگار از خود به جای بگذارید.

ورزش و سلامت

آسم و ورزش: اگر بعد از ورزش دچار سرفه، خس خس سینه یا تنگی نفس می شوید ممکن است "آسم ورزش زاد" داشته باشید. اگر هم آلرژی تنفسی دارید حتماً متوجه بدتر شدن مشکلاتان با ورزش شده اید. علت این مشکل حساسیت زیاد دستگاه تنفسی شما به تغییر ناگهانی دما و ورود هوای سرد و خشک است. آیا نباید ورزش کنید؟

شما هم می توانید مثل سایرین ورزش کنید اگر: در صورت نیاز قبل از ورزش دارو مصرف کنید، قبل از شروع ورزش زیر نظر مربی گرم کنید و بعد از پایان هم سرد کنید، با بینی نفس بکشید و از هوای سرد تا حد امکان پرهیز کنید. یکی از مفیدترین ورزشها برای شما ورزش "شنا" است.

سلامت و سرگرمی



- ۱- اصلی ترین عضو مرتبط با ورزش در بدن
- ۲- تلاش و کوشش
- ۳- وسیله اصلی اغلب ورزش های زمستانی
- ۴- نام دیگر ورزش بیس بال
- ۵- بند دست و پا
- ۶- جوی خون
- ۷- ورزشکار رشته شنا
- ۸- موسیقی خارجی
- ۹- سواری بر آن یک ورزش آبی است
- ۱۰- خطایی در فوتبال
- ۱۱- به سمت آن تیر پرتاب می کنند
- ۱۲- بدون آن فوتبال ممکن نیست
- ۱۳- عنصر مشترک والیبال و پینگ پنگ
- ۱۴- ورزش توصیه شده اسلام
- ۱۵- ورزش اصیل ایرانی
- ۱۶- وسیله ای با دوچرخ برای ورزش کودکان

منابع و مآخذ

- ۱- چاقی و راه های پیشگیری از آن- دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت
- ۲- سلامت نوجوانی- دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت
- ۳- مریم مقیسه- سایت پژوهشکده فرهنگ و معارف
- ۴- راهنمای آسم- انجمن آسم و آلرژی ایران
- ۵- روزنامه همشهری

6- www.webmed.com



تغذیه و سلامت مبارزه با چاقی (۱)

اگر شما چاق هستید، شاید مهم ترین نگرانی تان در این زمینه، پیدا نکردن لباس خوش فرم و مناسب با بدن و یا طعنه اطرافیان باشد. ولی مهم ترین مشکلات چاقی این موارد نیست. چاقی ما را نسبت به بیماری های زیادی مستعد و آسیب پذیر میکند. احتمال بروز فشار خون بالا، بیماری قلبی، سکتة مغزی، چربی خون بالا، برخی مشکلات مفصلی (مثل آرتروز) و بسیاری از سرطان ها در افراد چاق بیشتر است. پس هم اکنون نسبت به کاهش وزن خود اقدام کنید؛ اما فراموش نکنید که بهترین روش کاهش وزن، روشی است که طی آن وزن بدن هر هفته ۱-۰/۵ کیلوگرم کاهش یابد و بعد از شش ماه نیز مدتی وزن بدن ثابت نگه داشته شود:

۱- رژیم درمانی و اصلاح تغذیه

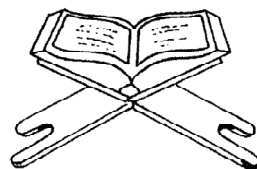
اصل اساسی، محاسبه انرژی مورد نیاز بدن شما توسط کارشناس یا متخصص تغذیه است که بر اساس آن به شما رژیم غذایی پیشنهاد می شود، اما خود شما هم می توانید با رعایت چند نکته، در اصلاح تغذیه خود بکوشید.

الف- غذاهای سالم تر (با چربی کمتر و سبزیجات بیشتر) استفاده کنید.

ب- غذاهای آب پز، کبابی و بخارپز را جانشین غذاهای سرخ شده کنید.

ج- اندازه پُرس هر وعده غذایی خود را تدریجاً کم کنید.

د- به اندازه مورد نیاز بدن آب بنوشید.



چند نکته بهداشتی از منظر دین اهمیت بهداشت در اسلام

آیه شریفه ای از قرآن: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ»: همانا خداوند توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست می دارد.»

از جمله مسائلی که پیامبر(ص) به آن تأکید داشتند و درباره آن توصیه زیادی نموده اند، مسئله نظافت و پاکیزگی است. تا آنجا که پیامبر(ص) نظافت را از علائم و نشانه های ایمان می دانند و نیز فرموده اند: «اسلام پاکیزه است شما نیز پاکیزه باشید.» در جایی دیگر هم توصیه کردند که: «به تمام توان، پاکیزه باشید زیرا خداوند، اسلام را بر پاکیزگی استوار ساخته و جز مردم پاکیزه کسی به بهشت نمی رود». خود ایشان هم همیشه بهداشت را به بهترین نحو رعایت می کردند.

درباره پیامبر(ص) نوشته اند که هر وقت از خواب بیدار می شد مسواک می کرد و هر وقت می خواست بخوابد مسواک می کرد و وقتی مسافرت می کرد هم شانه به همراه داشت و هم مسواک.

علاوه بر این، در دین اسلام مسائل مهمی تحت عنوان "طهارت و نجاست" مطرح است که در رساله های احکام به طور مفصل در مورد آن بحث شده است. اگر همه مسلمانان براساس این وظیفه دینی، خود را ملزم ببینند که تمام اشیاء مورد استفاده خود را همواره پاک نگه دارند، خود به خود محیط زندگی از انواع آلودگی ها پاک شده و تا حد زیادی بهداشت تأمین می شود.

بهداشت فردی

بهداشت دوران بلوغ (۲)

توصیه های بهداشتی دوران بلوغ:

(۱) توصیه های تغذیه ای: رشد سریع و ناگهانی دوران بلوغ، نیاز به تأمین مواد غذایی را افزایش می دهد. از مصرف پروتئین های حیوانی (گوشت، تخم مرغ و لبنیات) و پروتئین های گیاهی (غلات و حبوبات) غافل نشوید. ویتامین ها و املاح معدنی را هم با مصرف سبزیجات و میوه های تازه تأمین کنید. صبحانه را فراموش نکنید و در میان وعده های غذایی از مصرف مواد غذایی کم ارزش (مثل پفک، نوشابه های گازدار و شیرینی های خامه ای) خودداری کنید.

(۲) فعالیت بدنی: بسیاری از مسائل روحی دوران بلوغ، از قبیل پرخاشگری، خجالت، گوشه گیری و... با ورزش بهبود می یابند. همچنین ورزش تحمل و ظرفیت شما را در برابر مشکلات زندگی افزایش می دهد. از سوی دیگر به دلیل شکل گیری ساختار قامتی بقیه عمر شما در این دوران مهم، ورزش کردن در نوجوانی اهمیت بیشتری دارد و سبب میشود تا شما به یک جوان با قامت استوار و بدن ورزیده تبدیل شوید.

(۳) توصیه های مطالعاتی و مشاوره ای: هر انسان بالغ مسئولیت ها و تکالیفی هم در پیشگاه خداوند و هم نسبت به خود و سایر افراد جامعه دارد. زمان آن است احکام مرتبط با خود را بیاموزید. برای کسب اطلاع در زمینه بلوغ و مسائل آن نیز علاوه بر کتب معتبر، از مشاورین مدرسه و اولیاء خود کمک بگیرید تا بتوانید به صحت اطلاعات دریافتی اطمینان کنید.

ادامه دارد...

بیماریهای شایع فصلی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا



کمتر کسی است که در فصل زمستان به این بیماریها مبتلا نشود. در مورد دارو با پزشک

مشورت کنید، اما شما می توانید با مصرف خوراکیهای مفید بخشی از پیشگیری و درمان را در منزل انجام دهید:

۱- میوه های حاوی ویتامین ث و سایر آنتی اکسیدانها: مرکبات، سیب، هویج، گوجه فرنگی، انار و توت فرنگی گزینه های خوبی هستند که ایمنی بدن شما را مقابل ویروسها بالا می برند. اما اگر قصد دارید از آب میوه بجای میوه استفاده کنید بهتر است خودتان آب میوه را از میوه های تازه تهیه کنید و به آن هم شکر اضافه نکنید.

۲- انواع سوپ: بخصوص سوپ مرغ که کارآیی آن در بهبود بیماری اثبات شده است. سوپ گرم هم کارکرد مژکهای دستگاه تنفس شما را بالا می برد و هم بخشی از آب مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

۳- سیر و پیاز هم در پیشگیری موثر است و هم گرفتگی بینی را برطرف میکند. اگر بدلیل آنفلوآنزا تهوع و دل پیچه دارید زنجفیل مصرف کنید.

۴- چای گرم و کمرنگ: چای هم آنتی اکسیدان دارد و هم به باز شدن گرفتگی بینی کمک می کند. به آن کمی عسل و آب لیموی تازه اضافه کنید تا گلودرد شما را تسکین دهد.