

به نام شفابخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره ششم - بهار ۱۳۹۴



استاد شهید مرتضی مطهری

عالیترین مظهر عقل و تربیت صحیح

خطایابی از خویشتن است

یعنی انسان بتواند در دریاک ژرف افکار

و تمایلات و افعال خود فرورود

و خطاها را خود را بیابد

حکمت ها و اندرزها ج ۱/ص ۷۴

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

بهداشت روان

آیا روان سالمی دارید؟



- همان طور که جسم ما نیازمند توجه و مراقبت است، روح و روانمان هم نیاز به رعایت اصولی دارد که به آن بهداشت روان می گویند. در این مطلب به طور خلاصه به ویژگیهای فردی که بهداشت روان دارد اشاره می کنیم. آیا شما از اغلب این خصوصیات، بهره مند هستید؟
- نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست.
 - با دیگران سازگاری دارد.
 - به خود و دیگران احترام می گذارد.
 - بدبین نیست.
 - به نقاط ضعف و قدرت خود آگاهی دارد.
 - انعطاف پذیر است.
 - نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را تحمل می کند.
 - توانایی حل مشکلات خود را دارد.
 - از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کند.
 - در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعادل خود را از دست نمی دهد.
 - استعدادهايش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کند.
 - نه بنده کسی است، نه کسی را بنده خود می کند، می داند که خدا او را آفریده و برای خود ارزش قائل است.
 - دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می داند.
 - رابطه اش با دیگران سازنده و مثبت است.
 - در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می شود، زیرا در همه کارها متعادل است.

سلامت و محیط زیست

حفظ حیات وحش

به کلیه جاندارانی که بطور طبیعی روی کره زمین زندگی می کنند حیات وحش می گویند. امروزه حیات وحش در معرض خطر قرار گرفته است و همه ما باید نسبت به حفظ آن متعهد باشیم. شاید فکر کنید که این موضوع اهمیتی در زندگی شما ندارد اما بدانید که انسان برای تأمین آب، غذا، فعالیت های تفریحی و... خود به حیات وحش وابسته است. حیات وحش است که باعث تعادل و پایداری چرخه های حیات می شود (مثال: گرده افشانی، پراکنش و کاشت بذرها، کنترل موجودات بیماری زا، حفظ پاکیزگی محیط، افزایش نفوذپذیری آب در خاک و...). تمام جانوران به صورت حلقه ها در زنجیره حیات به هم متصل بوده و برای طبیعت مفید هستند مثلاً با انقراض پلنگ، جمعیت گراز افزایش یافته و به عنوان آفتی به زمین های کشاورزی و باغ ها حمله ور می شود. علاوه بر این، طبیعت دهها هزار گیاه در اختیار انسانها قرار داده که سالهاست در تولید داروهای سنتی و مدرن مورد استفاده قرار گرفتند. بنابراین بهم خوردن تعادل حیات وحش می تواند زندگی انسانها را بطور جدی تحت تاثیر قرار دهد اما متأسفانه ما انسانها با تخریب محیط زیست و آلوده کردن آب و بسیاری طرق دیگر حیات وحش را به خطر می اندازیم.

منابع و مآخذ:

۱. دانشنامه رشد
۲. سایت تبیان
۳. پورتال جامع دندانپزشکان
۴. سایت صدا و سیما
۵. همشهری آنلاین
۶. موسسه کوثر

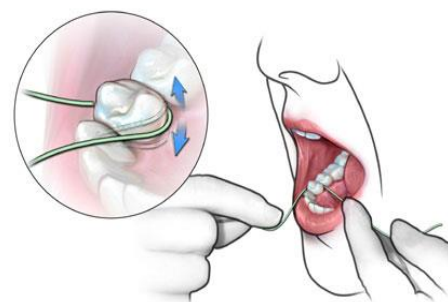
بهداشت فردی

نخ دندان... چرا و چگونه؟

بر اساس نظر دندانپزشکان، استفاده روزانه از نخ دندان برای پیشگیری از تجمع باکتری ها و تشکیل پلاک و در نتیجه تورم و التهاب لثه ضروری است. عده ای فکر می کنند که نخ دندان فقط برای بیرون آوردن غذا از بین دندان هاست اما اینطور نیست، یعنی اگر هیچ غذایی هم بین دندان های شما گیر نکند، باز هم لازم است حداقل یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید. دندانها دارای پنج سطح هستند و تنها سه سطح آن با مسواک تمیز می شود. سطوح بین دندانی به هیچ وجه با مسواک تمیز نمی شود و عامل بسیاری از پوسیدگیهای دندانی است. تمیز کردن منظم سطوح بین دندانی، علاوه بر جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماری های لثه، در از بین بردن بوی بد دهان نیز موثر است.

برای استفاده از نخ دندان لازم است که حدود سی سانتیمتر از آن جدا شده و دو سر آن به انگشتان میانی دست پیچیده شود. سپس نخ در داخل دهان با سایر انگشتان به ناحیه ی بین دندانی هدایت شده و به آرامی از محل تماس دو دندان عبور داده می شود.

سپس یک انگشت را ثابت نگاه داشته و با حرکات بالا و پایین انگشت دیگر، مرز لثه و دندان را تمیز می کنیم.



بیماریهای شایع سنّ شما

شوره سر

شوره سر در واقع سلولهای قدیمی لایه شاخی پوست هستند که بصورت پوسته هایی -که گاه همراه با خارش هستند- لا به لای موها دیده می شوند. اگر شما هم دچار این مشکل هستید نگران نباشید چون این مساله در اغلب موارد قابل کنترل است و ضمناً مُسری نیست.

شوره سر علل مختلفی دارد از جمله: پوست چرب، تعریق زیاد، عدم تعادل هورمون ها و عدم رعایت بهداشت مو (شامپو زدن مرتب، عدم شست و شوی کافی سر بعد از شامپو زدن). استرس، خستگی و کمبود مواد معدنی هم ممکن است شوره سر را تشدید کند.

پیشگیری و درمان

برس یا شانه زدن مرتب موها را فراموش نکنید.

روزانه یکبار موهایتان را شامپو کنید. احتمال بروز شوره سر در کسانی که پوست سر چرب دارند بیشتر است.

طریقه شستن سر با شامپو اهمیت بیشتری از نوع شامپو دارد. هنگام شامپو زدن سرتان را ۵ دقیقه مالش دهید تا پوسته ها سست شوند.

پرهیز از زیاده روی در مصرف شیرینیها، شکلات، آجیل، غذاهای سرخ شده و پر ادویه سلامت را به موها باز می گرداند.

شستشوی موها با سرکه سیب در رفع شوره موثر است.

در نهایت می توانید از شامپوها و داروهای طبی ضد شوره سر مثل شامپوی سلنیوم سولفات با نظر پزشک استفاده کنید.

سلامت و تغذیه

نوشیدنیهای مفید

روزهای گرم در راه است و شما دانش آموزان که تحرک نسبتاً زیادی دارید، نیازتان به نوشیدن مایعات خنک افزایش خواهد یافت. حتماً می‌دانید نوشیدنیهای گازدار ضرر زیادی به بدنتان می‌رسانند. آیا نوشیدنی‌هایی را می‌شناسید که در این فصل بتوانید با خیال راحت از آنها بنوشید؟

آب: مایه حیات است و شاید بتوان آن را سالم‌ترین نوشیدنی دانست.

آب میوه‌های طبیعی: اگر تازه مصرف شوند سرشار از ویتامین‌ها هستند.

دم‌نوش‌های گیاهی: در مصرف این نوشیدنی‌ها نباید زیاده روی کرد اما هرکدام (مثلاً چای سبز) فوایدی برای بدن دارند.

دوغ: می‌توان آنرا با مقداری نعنا و پونه خشک معطر کرد که در این صورت برای سلامت معده مفید است.

شربت‌های سنتی: مثل خاکشیر و سکنجبین برای رفع عطش در روزهای گرم مناسبند.

شیر: به استحکام استخوانهای شما که در سن رشد هستید کمک می‌کند.



صفحه سه

پیک سلامت- دوره ششم- بهار ۹۴- دبیرستان دوره دوم معلم

اسلام و سلامت

کلیدهای آرامش از نگاه قرآن

۱. یاد خدا باعث آرامش می‌گردد.

خداوند در سوره رعد می‌فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" یعنی: (هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد.

۲. دعای انسان مستجاب الدعوه مایه آرامش قلب می‌شود.

در سوره توبه می‌خوانیم: "وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ" یعنی: و به آن‌ها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آن‌ها است.

۳. نظم

قرآن کریم نظم شب و روز و حرکت خورشید و ماه را برای ایجاد شب و روز مایه آرامش و امنیت معرفی نموده است: "فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَ الشَّمْسِ وَ الْقَمَرِ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ" یعنی: (خدا)، شکافنده‌ی سپیده دم است، و شب را مایه‌ی آرامش قرار داد و خورشید و ماه را اسباب شمارش (ایام). این است اندازه‌گیری خداوند قدرتمند دانا.

۴. خواب شب

نکته مهمی که از آیه بخش قبل و همچنین آیه زیر بر می‌آید این است که شب، برای استراحت و آرامش است و روز برای تلاش.

"اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا..." یعنی: خدای یگانه کسی است که برای شما شب را تاریک کرد تا در آن، آرامش یابید و روز را هم به خاطر شما روشن قرار داد تا از فضل خدا طلب کنید، و روزیتان را به دست آورید

صفحه چهار

پیک سلامت- دوره ششم- بهار ۹۴- دبیرستان دوره دوم معلم