

به نام شفا بخش جسم و جان



## فصلنامه پیک سلامت

مقطع دبیرستان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره سوم - بهار ۱۳۹۱

### مراحل درس خواندن:

(۱) درس خواندن با زاویه ۹۰ درجه شروع می شود.



(۲) سپس ناخودآگاه تبدیل به ۴۵ درجه می شود.



(۳) بعد برای یک جای نرم روی زمین زاویه مناسب ۳۰ درجه است.



(۴) وقتی بدن ریلکس شد، زاویه خودبخود به ۱۵ درجه تبدیل می شود.



(۵) حالا بدن آماده ی درس خواندن است...



شب به خیر!

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

دکتر معصومه بلوریان

آقای رضا شرفی

### آداب خوردن و آشامیدن در اسلام:

شاید به یاد داشته باشید سال گذشته به تعدادی از آداب اسلامی غذاخوردن اشاره کردیم. حالا ۵ توصیه دیگر از بزرگان دین در زمینه خوردن و آشامیدن را بخوانید:

#### \* خوردن نمک در ابتدا و انتهای غذا

برخی روایات به خوردن سرکه هم اشاره کرده اند.

#### \* بهترین زمان غذا خوردن

بر اساس آیات و روایات، بهترین زمان غذا خوردن، صبح و شام است. در آیه ۶۲ سوره مریم می خوانیم: «لهم رزقهم فیها بكرة و عشیا.../روزی شان صبح و شام در آن جا (بهشت) (آماده) است.»

#### \* اهمیت وعده شام

برخلاف برخی تصورات که خوردن شام را مضر می دانند؛ در روایات مختلف بر اهمیت آن تاکید شده است<sup>۱</sup>. امام صادق (علیه السلام) فرمود: «پیرمرد، غذای شب را رها نمی کند، هر چند به یک لقمه باشد.»

#### \* آرام خوردن غذا

در روایت است که نشستن سر سفره را طولانی کنید که از عمرتان محسوب نمی شود. این تاکید، نشان دهنده اهمیت جویدن غذا و آرام خوردن و نیز تاثیر آن در طول عمر است.

#### \* لقمه های کوچک

امام حسن (علیه السلام) فرمود: «(از جمله آداب سفره) و اما آن چهار (چیز) است: خوردن از آن چه در جلوی توست، کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن غذا و کمتر نگاه کردن به صورت مردم»

<sup>۱</sup> البته زمان وعده شام در آداب توصیه شده اوایل شب است.

## بیماریهای شایع فصلی

### آلرژی بهاره



آلرژی در واقع، واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به ماده ای است که بطور طبیعی بی خطر می باشد.

علائم حساسیت بهاره: آب ریزش بینی/ گرفتگی بینی/ عطسه های مکرر/ خارش بینی/ خارش چشم/ قرمزی و تورم چشم/ اشک ریزش/ حساسیت به نور/ احساس کمبود هوا/ تنفس همراه با صدای خس خس/ خستگی و عصبی شدن

- علائم آلرژی به بیماریهای دیگری مثل سرماخوردگی و سینوزیت شباهت دارد. اما از آنجایی که مصرف برخی داروها مثل آنتی بیوتیکها می تواند این علائم را تشدید کند، هیچگاه خودسرانه دارو مصرف نکنید!
- علت بروز آلرژی بهاره، گرده افشانی گلها و گیاهان است. به همین خاطر در صورتی که مبتلا به آلرژی هستید و پزشک برایتان دارو تجویز کرده؛ بهتر است تا پایان این فصل داروها را قطع نکنید حتی اگر علائمتان بهتر شده است.
- اوایل صبح و نزدیک غروب گرده ها به سطح زمین نزدیکترند پس در این زمان اگر در خانه هستید، پنجره اتاق را ببندید و اگر بیرون هستید ترجیحا از ماسک و عینک آفتابی استفاده کنید.
- از رفتن به مزارع و پارکها و نشستن روی چمنهایی که به تازگی کوتاه شده خودداری نمایید.

#### منابع و مآخذ:

۱. پایگاه حوزه
۲. سایت پازل
۳. سایت پزشکان
۴. سایت تبیان
۵. سایت help guide
۶. مجله کوچه ها
۷. تصاویر از: doctor secrets, CR4, are you screening, ehow, bradfitzpatrick و وبلاگهای آسمان، مجله، نیلوفرانه

## بهداشت روان

### فوبیا چیست؟

برای همه‌ی ما در زندگی موقعیتهایی پیش می‌آید که دچار ترس و هراس شویم. اما اصطلاح فوبیا وقتی به کار می‌رود که فرد همیشه در برخورد با مورد خاصی (که اغلب بی‌خطر و یا کم‌خطر است) دچار هراس غیرمنطقی یا بیش‌ازحد شود. پس مثلاً اگر شما در سفر با هواپیما اندکی حس ناخوشایند دارید یا کمی عصبی می‌شوید ولی این حس در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد نکرده و مانع سفره‌وایی نمی‌شود یا اگر در جنگل شیر درنده‌ای ببینید و بترسید فوبیا ندارید! بد نیست بدانید که فوبیا بر خلاف اسم ناآشنایش مشکل بسیار شایعی است. اگر فوبیا داشته باشید در موقعیتی که برایتان هراس‌آور است ممکن است دچار چنین علائمی شوید: تنگی نفس و احساس خفگی، تند شدن ضربان قلب، احساس ناراحتی یا درد قفسه‌سینه، لرز، تعریق، شوکه شدن، گیجی، سبک شدن سر یا غش، ترس از غش یا مرگ، گزگز و مورمور، داغ شدن یا یخ کردن و... فوبیا سه زیرشاخه اصلی دارد:

**فوبیای اجتماعی؛** که شایعترین شکل آن ترس از صحبت در جمع است.

**بازارهراسی؛** که به ترس از اماکن عمومی و شلوغ گفته می‌شود.

**فوبیاهای خاص؛** مثل ترس از حیوانات (حشرات، مار، جوندگان، سگها و...)، شرایط طبیعی (ارتفاع، آب، تاریکی و...)، موقعیتی (فضاهای بسته، آسانسور، پرواز، پل، تونل، رانندگی، مطب دندانپزشکی و...)، زخم یا خون و سایر موارد (که در ۴ دسته قبلی جای نمی‌گیرند)

اگر شما هم جزو گروه بزرگ فوبیایی‌ها هستید به جای دوری کردن از موقعیتی که از آن می‌ترسید، به مشاور مراجعه کنید و با راهنمایی او مشکل را درمان کنید و به امید اینکه بزرگ می‌شویم و خوب می‌شویم نشینید!

## سلامت و محیط زیست

### آلودگی صوتی



آلودگی صوتی - یا همان سر و صدا در طولانی مدت- علاوه

بر اینکه بر شنوایی انسان تاثیرات مخربی دارد می‌تواند سبب تحریک پذیری، آشفتگی و اضطراب، اختلالات ضربان قلب، گرفتگی عضلات، اختلال خواب و ... یا موجب وزوز گوش شود. آیا می‌دانید یکی از وسایلی که موجب مشکلات شنوایی ناشی از آلودگی صوتی می‌شود هدفون است؟

اگر دوستان که در ۹۰ سانتی متری شما ایستاده قادر به شنیدن صدای موسیقی از هدفون و یا هدفون شماست، صدای موسیقی شما یقیناً بسیار بالاست!

## بهداشت فردی

### خواب آلودگی



در ضرب المثل اغلب صحبت از "خواب زمستانی" می‌شود، اما در عمل اکثر ما دچار خواب آلودگی بهاره هستیم! افرادی که آلرژی فصلی دارند این مشکل را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند. معمولاً ۱-۲ ماه طول می‌کشد تا بدن خودش را با تغییر فصل تطبیق دهد. خوب است بدانید این مشکل با بیشتر خوابیدن برطرف نمی‌شود! اما کارهای ساده‌ای هست که می‌تواند به رفع کسالت بهار کمک کند:

← نوشیدن چای یا قهوه با صبحانه

← یک برنامه ورزشی کوتاه ترجیحاً در هوای آزاد و در معرض آفتاب

← منظم کردن خواب شبانه

← یک چرت ۱۵ دقیقه‌ای در وسط روز

## سلامت و تغذیه

### این میوه های خوشمزه...

میوه های خوشمزه بهار و تابستان در راهند. خوب است قبل از انتخاب هر میوه برای خوردن؛ کمی از خواص آن را هم بدانید.

**گلابی:** این میوه خوش طعم هضم آسانی ندارد پس افرادی که معده ضعیف دارند بهتر است در مصرف گلابی افراط نکنند و یا آن را به صورت پخته مصرف کنند. گلابی ملین است و بهترین میوه برای آنهایی است که یبوست دارند.

**گوجه سبز:** این میوه جذاب بهاری یک خوراکی کم کالری و سرشار از ویتامین "ث" و "آ" است و جایگزین خوبی برای تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک می باشد. گوجه سبز موجب تقویت لته ها می شود. یادتان باشد گوجه ها قبل از خوردن باید به خوبی شسته شوند و همچنین خیلی به آنها، نمک نزنید.

**هلو:** کمتر کسی است که این میوه خوش رنگ و لعاب را دوست نداشته باشد. هلو به علت فیبر فراوان، تسهیل کننده حرکات روده و برطرف کننده یبوست است. آنتی اکسیدان و ویتامینهای موجود در هلو موجب شادابی پوست می شود.

**توت فرنگی:** علاوه بر ویتامین و آنتی اکسیدان، دارای املاح کلسیم و فسفر و در استحکام دندانها و ترمیم شکستگی استخوانها موثر است. همچنین بخاطر وجود فسفر، خوراک خوبی برای مغز دانش آموزان درسخوان می باشد! توت فرنگی خاصیت سفید کردن دندانها را هم دارد.



صفحه سه



بیک سلامت- دوره سوم- بهار ۹۱- دبیرستان معلم

## ورزش و سلامت

### ورزش های محافظت کننده کمر (۳)

اگر تمرینهای قبلی را انجام دادید حالا می توانید این دو حرکت را هم به آن اضافه کنید:

**۳ کشش کمر:** این ورزش جزو حرکات فشارنده عضلات کمر است یعنی باید خیلی مراقب باشید تا به نرمی و آرامش صورت گیرد و از همه مهم تر اینکه به خسته شدن عضلات نینجامد. برای انجام این حرکت، مطابق شکل به پشت بخوابید و با انقباض عضلات شکم و کمر و سپس آرام کردن آنها حرکت را انجام دهید. این حرکت را ۴۰ مرتبه و در ۳ مرحله با فواصل ۱ دقیقه انجام دهید.



**۴ انقباض شکم:** این حرکت باید روی یک سطح صاف اما نرم انجام شود. مطابق شکل، به پشت دراز بکشید و هر دو پا را با هم به داخل شکم خود بیاورید و دو زانو را به سینه بچسبانید. سعی کنید حرکت را آرام و بدون هرگونه شتاب زدگی اجرا کنید. این حرکت که به تقویت عضلات کمر و بخصوص لگن کمک می کند باید ۳۵ مرتبه و در ۳ مرحله با فواصل ۱ دقیقه انجام شود.



صفحه چهار

بیک سلامت- دوره سوم- بهار ۹۱- دبیرستان معلم