

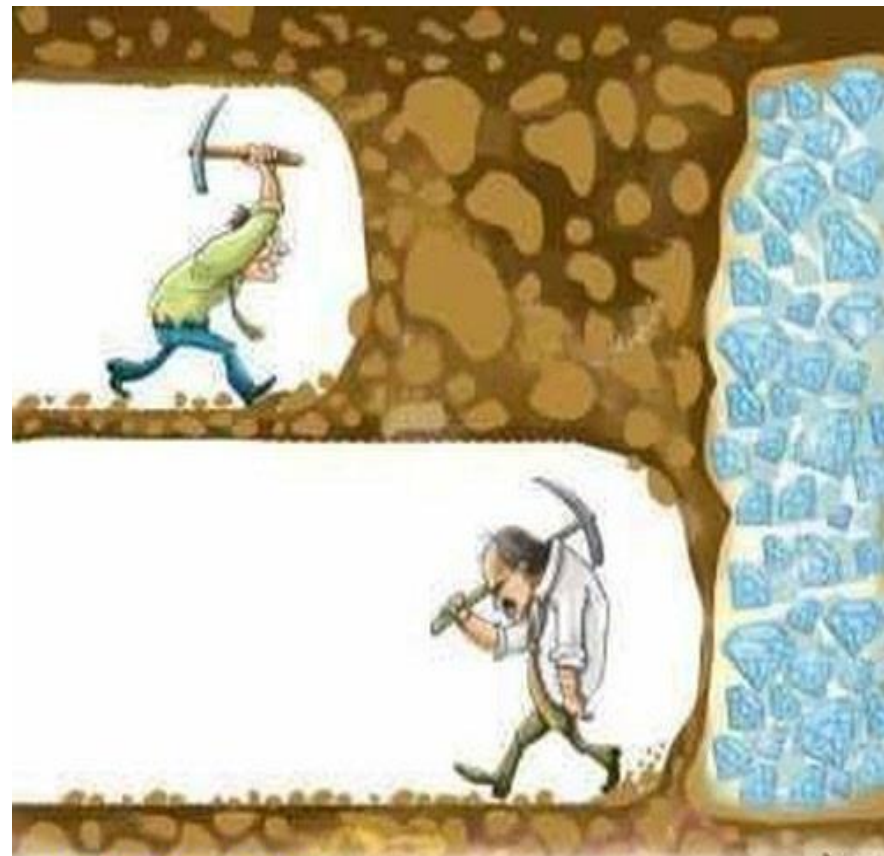
به نام شفا بخش جسم و جان

## فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره هفتم - پاییز ۱۳۹۴



گاهی در یک قدمی موفقیت نا امید می شویم...

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

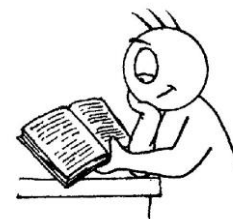
همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

خانم طیبه سلامت

## بهداشت روان

### تمرکز



پرش ذهن و عدم تمرکز در هنگام مطالعه، یکی از رایج ترین مشکلات دانش آموزان است.

احتمالاً پیش آمده که به دلیل نداشتن تمرکز در کلاس و یا هنگام مطالعه، ذهنتان در یک لحظه از موضوع دور شده و پیوستگی مطالب را از دست داده اید. خوب است بدانید تمرکز، ذاتی نیست یعنی شما با انجام تمرینهایی بطور اکتسابی می توانید تمرکز ذهن و حواس خود را بالا ببرید.

عواملی که حواس شما را پرت می کنند و برهم زننده تمرکز هستند دو دسته می باشند: عوامل بیرونی و عوامل درونی.

**عوامل بیرونی** شامل اجسام و صداهاى مزاحم و همچنین نور کم، سردی یا گرمی هوا، مرتب نبودن محیط و ... است. بهتر است محیط مطالعه ساده و بدون اشیاء اضافه باشد. اگر همیشه در یک محل مخصوص مطالعه کنید تمرکز بیشتری خواهید داشت.

**عوامل درونی** عبارت است از مشغولیت های ذهنی و افکاری که برای مطالعه ایجاد مزاحمت می کنند. هر گاه این افکار و اندیشه ها در زمان مطالعه به سراغ شما آمدند، فوراً آنها را به صورت مختصر، بر روی یک کاغذ یادداشت کنید. با این کار، بار ذهنی شما تخلیه شده و آمادگی برای مطالعه بسیار افزایش خواهد یافت. مثلاً اگر یادتان آمد که باید کاری انجام دهید یا به کسی تلفن بزنید و... آن را به صورت خلاصه یادداشت نمایید.

در شماره آینده به راهکارهای موثر دیگری برای افزایش تمرکز اشاره خواهیم کرد.

## سلامت و محیط زیست

### درباره بازیافت زباله بیشتر بدانیم



بازیافت به معنی استفاده از مواد مصرف شده برای تولید مجدد همان کالا یا کالای قابل

استفاده دیگر است، مثل ساخت کاغذ از کاغذهای باطله و غیر قابل استفاده.

### اصلاً چرا باید زباله هارا بازیافت کرد؟

این کار ۳ فایده مهم دارد: **اول** اینکه انرژی لازم برای بازیافت زباله خیلی کمتر از انرژی مورد نیاز برای تولید محصولات جدید از مواد خام است. **دوم** اینکه بازیافت زباله در واقع صرفه جویی در منابع محیطی است مثلاً بجای قطع درختان می توان از کاغذهای باطله برای تولید کاغذ جدید استفاده کرد. و **سوم** اینکه با بازیافت، نیاز کمتری به دفن یا سوختن زباله ها وجود دارد. خاکستر باقیمانده از سوزاندن زباله حاوی پلاستیک، لاستیک و دیگر پس مانده ها حاوی تجمعی از مواد سرطان زای شناخته شده است که خاک و آب و بر اثر وزش باد، هوا را نیز آلوده می کند.

**آیا می دانستید:** اگر هر نفر کاغذهای باطله اش را در طول یکسال جمع کند معادل ۱/۵ اصله درخت است و اگر همه ما ایرانیان این کار را انجام دهیم از قطع ۱۰۰ میلیون درخت در طول یکسال جلوگیری کرده ایم.

### منابع و مآخذ:

- ۱- مجله شادکامی و موفقیت
- ۲- کانون فرهنگی آموزش
- ۳- دانشنامه رشد
- ۴- سایت تبیان

## بهداشت فردی

### وضعیت مناسب بدن (۱)



وضعیت صحیح قرارگیری اندامها هنگام

فعالیت‌های روزانه در پیشگیری از کمردرد موثر است. همچنین کمک می‌کند تا کارهایتان را با انرژی بیشتر و خستگی کمتری انجام دهید.

### وضعیت بدن هنگام ایستادن چگونه باید باشد؟

۱- سر را بالا نگاه دارید: قائم و راست. قفسه سینه را جلو نگاه داشته و کتف را عقب نگاه دارید. زانوها را صاف نگه داشته و سر را به سمت سقف بکشید. شکم را داخل بدهید.

۲- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نایستید. اگر مجبور به این کار شدید، یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.

۳- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به انگشتان شست پا بیندازید و نه پاشنه پا.

### وضعیت بدن هنگام راه رفتن چگونه باید باشد؟

۱- سر را بالا نگاه داشته و با چشم هایتان مستقیم به جلو نگاه کنید. شانه‌های خود را در یک راستا با مابقی بدن تان حفظ کنید.

۲- حرکت طبیعی بازوها هنگام راه رفتن را مختل نکنید.

۳- پاها را در یک راستا و موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.

۴- نکته آخر اینکه کفش راحت، استاندارد با پاشنه کوتاه به پا کنید.



غلط صحیح

## بیماریهای شایع سن شما

### آکنه (جوش غرور جوانی!)



آکنه یا جوشهای چرکی پوست را جوش غرور می‌گویند چون اغلب در سن بلوغ که افراد دچار غرور جوانی هستند ظاهر می‌شود.

مشخصات معمول آکنه شامل این موارد است: نقاط سر سیاه به اندازه سر سوزن / نقاط سرسفید شبیه نقاط سرسیاه / جوش‌های کوچک چرکی / قرمزی و التهاب در اطراف جوشها / کیست و آبسه در آکنه شدید (کیست به صورت تورمی بزرگتر و سفت‌تر از جوش در پوست پدیدار می‌شود و آبسه نیز یک ناحیه عفونی متورم، ملتهب و دردناک به هنگام لمس و حاوی چرک است). آکنه همه انواع پوست را گرفتار میکند ولی کسانی که پوست چرب دارند بیشتر دچار میشوند، معمولاً پوست صورت و تنه گرفتار می‌شود.

چرا آکنه در حوالی بلوغ ظاهر میشود؟ چون در این دوران تغییرات هورمونی در بدن رخ می‌دهد که افراد را مستعد آکنه میکند. عامل اصلی هورمونهای مردانه است به همین دلیل آکنه در پسران شایعتر و شدیدتر از دختران است.

آیا آکنه نیاز به مراجعه به پزشک و درمان دارد؟ بله، اگر چه آکنه معمولاً بعد از چند سال خود به خود خوب می‌شود ولی نمی‌توان آن را به حال خود رها کرد. چون یک بیماری است که درمان هم دارد، البته درمان آن وقت گیر است و صبر و حوصله بیشتری لازم دارد. از طرفی همه جوشهای پوست، آکنه نیستند و ممکن است علت دیگری داشته باشند. ضمناً برخی انواع آکنه اگر درمان نشوند اثر جوشها برای همیشه روی پوست باقی می‌ماند.

## سلامت و تغذیه

### خوراکی ها و اضطراب



تا بحال فکر کرده اید که آیا غذاها و

خوراکیهایی که می خوریم در ایجاد استرس و یا مقابله با آن موثرند؟ مواد غذایی بر روی فعالیت ترکیبات شیمیایی به نام نوروترانسمیتر (انتقال دهنده های عصبی) اثر می گذارند. به زبان ساده تر جواب سوال بالا "بله" است. یعنی بین بعضی خوراکیها با میزان اضطراب ارتباط وجود دارد.

### چه مواد غذایی باعث ایجاد استرس می شوند؟

- ۱- کافئین ماده ای محرک است که در قهوه، کولاها، شکلات و تعدادی از داروها وجود دارد. مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین استرس زا است.
- ۲- فسفر که در نوشیدنیهای گازدار وجود دارد نیز از عوامل محرک است.
- ۳- افزودنی ها و نگه دارنده های مانند نیتريت و نیترات که به سوسیس، کالباس و کنسروها اضافه می کنند موجب تشدید اضطراب می شوند.
- ۴- مصرف بیش از حد مواد قندی ساده مانند شکر، کیک و ... نیز به عنوان عاملی برای ایجاد استرس و تحریک پذیری شناخته شده اند.

✓ **توجه:** وجود املاح به خصوص پتاسیم، روی، مس و آهن در ساختن میانجی های عصبی ضروری است. کمبود این املاح به خصوص آهن در کاهش توانایی های ذهنی موثر است و در ضمن می تواند فرد را در مقابل بسیاری از عوامل استرس زا کاهش دهند. پس در رژیم غذایی خود بصورت متعادل از گوشت، غلات و مغزهایی مثل بادام (که دارای املاح مختلف هستند) استفاده کنید.

## اسلام و سلامت

### اسلام و ورزش



ورزش در اسلام یک اصل مهم به شمار می رود.

خداوند در قرآن کریم می فرماید: "واعدوا لهم ما استطعتم من قوه من رباط الخيل؛ در برابر آنها [دشمنان] آن چه توانایی دارید، از نیرو و اسبان سواری آماده و مهیا کنید." بنابراین هر ورزشی که توان رزمی مسلمانان را افزایش دهد- هر چند در روایات نامی از آن برده نشده باشد- از نظر اسلام، محبوب و مطلوب خواهد بود. اما در روایات به برخی ورزشها نیز اشاره شده است:

۱. کوهنوردی: پیامبران هر کدام خلوت یک کوه را برای مناجات با خدا انتخاب می کردند: حضرت آدم (سرانندیب)، حضرت نوح (آارات)، حضرت ابراهیم و موسی (طور)، حضرت عیسی (ساعیر) و حضرت محمد (ص) (فاران: حرا).
۲. تیراندازی: در اسلام، بسیار مورد توجه بوده و ائمه معصومین نیز در آن مهارت داشتند. حضرت داوود (ع) با تیراندازی توسط فلاخن، موفق شد طاغوت بزرگ زمان خود "جالوت" را از پای در آورد.
۳. سوارکاری: اسب از جهات متعدد به ویژه از دیدگاه رزمی، تمجید شده است. خداوند در قرآن به رزمندگان اسلام دستور می دهد همیشه اسبان جنگی را آماده و مهیا نگهدارند. در روایات آمده است پیامبر اکرم (ص) در مسابقات اسب دوانی شرکت می نمود.
۴. شنا: نقل قولی از پیامبر اکرم (ص) معروف است که می فرمایند: «حق فرزند بر عهده پدرش این است که نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را به او آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید»