

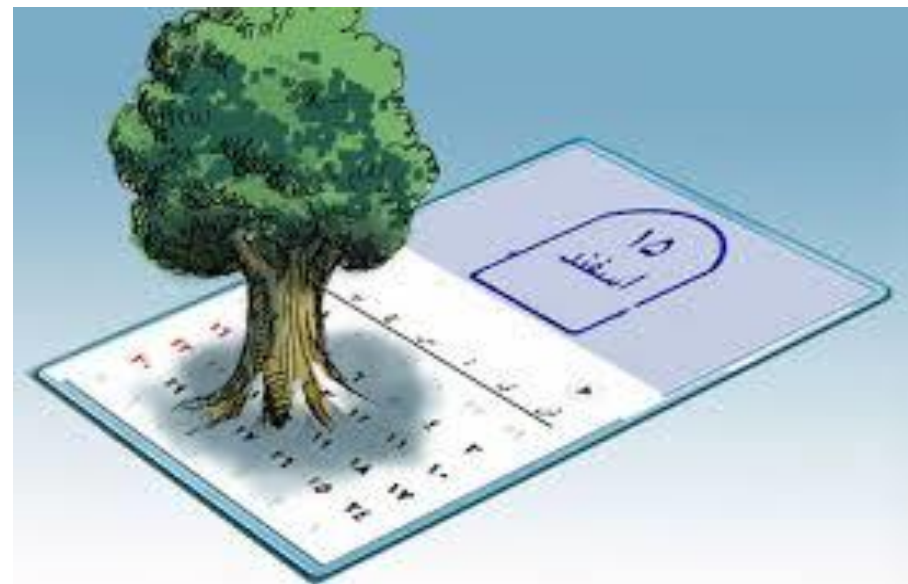
به نام شفا بخش جسم و جان

## فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره هفتم - زمستان ۱۳۹۴



حضرت رسول صلی الله علیه و آله فرمودند:  
هر مسلمانی که بذری بیفشاند یا نهالی بنشاند و از  
حاصل آن بذر و نهال پرنده‌ای یا انسانی یا چرنده‌ای  
بخورد، آن برای او صدقه محسوب شود.

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

## بهداشت روان



### راهکارهایی برای افزایش تمرکز

در بیک سلامت پاییز به موانع تمرکز اشاره

کردیم. در این قسمت توصیه هایی برای افزایش تمرکز حین مطالعه داریم:

۱- تعیین زمان و مکان مطالعه: یک مکان، صندلی، میز و محیط مخصوص به مطالعه داشته باشید. تلفن و موبایل را از خود دور کنید. مطالعه را به یک عادت تبدیل کرده و به یک برنامه ریزی خود پایبند باشید. برنامه تان را با سطح انرژی درونی تان (روزانه، شبانه) تطبیق دهید.

۲- جدیت در مطالعه: به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و در این زمان، اجازه ندهید ذهنتان به چیزی جز موضوع مطالعه پردازد.

۳- طرح سؤال: قبل از شروع به مطالعه چند دقیقه وقت را به تعیین اهداف و طرح سوال اختصاص دهید. این روش، خواننده را فعال و او را درگیر مطالعه می کند.

۴- مهارت نه گفتن: یاد بگیرید در زمان اختصاصی مطالعه، به تلفن، درخواست دوستان برای دورهمی، برنامه های تلویزیون و .. "نه" بگویید!

۵- یادداشت برداری هنگام مطالعه: مطالب مهم و سر فصل ها را بصورت خلاصه یادداشت کنید. همچنین زیر مطالب مهم خط بکشید.

۶- مشوق ها: وقتی کاری را به اتمام رساندید به خودتان جایزه بدهید. این جایزه می تواند یک خوراکی، نیم ساعت گردش یا صحبت کردن با یک دوست باشد.

ادامه دارد...

## سلامت و سرگرمی

### ورزش ذهن: سودوکو

				۹	۷		
		۴		۸			۱
۹	۸		۵				
۳				۲	۱		
۸	۲					۳	۵
		۱		۶			۹
				۲		۹	۷
۶			۹		۳		
		۸	۱				

8			4		6			7
							4	
	1						6	5
5		9		3			7	8
				7				
	4	8		2			1	3
	5	2						9
		1						
3			9		2			5

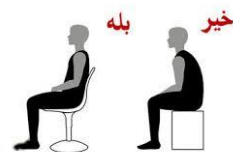
### منابع و مآخذ:

۱. وبلاگ پورگر مرودی
۲. روشهای مطالعه
۳. سایت تبیان
۴. سایت علم ورزش
۵. پایگاه حوزه

## بهداشت فردی

### وضعیت مناسب بدن (۲)

وضعیت بدن هنگام نشستن چگونه باید باشد؟



- ۱- صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه‌ها به عقب باشند. قوز نکنید!
- ۲- وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی خود توزیع کنید. زانوها باید هم سطح با کمر و یا بالاتر از آن قرار گیرد برای این کار می‌توانید از یک چهار پایه زیر پاها استفاده کنید.
- ۳- سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.
- ۴- از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را بسمت دلخواه بچرخانید.

### هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید :

- ۱- مچ دستها باید مستقیم باشد و به سمت بالا و پایین و یا طرفین خم نشده باشد. از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید.
- ۲- آرنج باید اندکی از ۹۰ درجه گشوده تر باشد. زانوها باید ۲ الی ۳ سانتیمتر از لبه صندلی جلوتر باشد.
- ۳- استفاده از زیر پای برای جلوگیری از آویزان ماندن پای فرد بسیار مهم است.
- ۴- پشتی صندلی باید قابل تغییر بوده، به وضعیت دلخواه در آید. روی پشتی از بالشتک مناسب کمری استفاده گردد.
- ۵- مدام به خود یادآوری کنید که در بین کار به خود استراحت دهید. به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته و چند حرکت کششی انجام دهید.



## بیماریهای شایع سنّ شما

### قوز



تعجب نکنید! اگر تاکنون قوز را بیماری سنّ پیری تصور می‌کردید، بدانید که شروع آن اغلب از سنّ شما آغاز می‌شود. در ستون فقرات سه انحنا وجود دارد که ستون فقرات را به شکل S نشان می‌دهد. وقتی که انحنا پشت از حد معمول خود خارج شود و بدن به شکل C در آید به آن قوز یا به اصطلاح علمی "کیفوز" می‌گوییم.



گوژپشتی یا کیفوز یکی از مشکلات شایع دوران نوجوانی است و یکی از علل اصلی آن، وضعیت نامناسب بدن به ویژه بد نشستن می‌باشد. برای

پیشگیری و همچنین رفع این نوع قوز باید هنگام نوشتن تکالیف، کار با کامپیوتر، حمل بار بویژه کیف و کوله دقت کرد تا ستون فقرات در وضعیت مناسبی قرار گیرد. در مطلب "بهداشت فردی" این شماره از بیک سلامت به طریقه صحیح نشستن اشاره شده است.

همچنین می‌توان زیر نظر پزشک از ورزشهای تقویت کننده عضلات و نیز انواعی از بریس ها برای درمان انحراف ستون فقرات و قوز استفاده کرد. توجه کنید که در مراحل اولیه که هنوز انحراف ستون فقرات زیاد نشده، اصلاح آن آسان تر است اما با پیشرفت بیماری، ممکن است وضعیت قوز به صورت غیر قابل برگشت درآید.

## سلامت و تغذیه

### بشقاب غذای من

احتمالا هرم غذایی را به یاد دارید؛ همان هرمی که در طبقه پایینش نان و غلات و در راس آن شیرینی ها قرار داشتند. از روی هرم تنها مشخص بود که حجم غلات مصرفی باید بیشتر از سایر مواد غذایی باشد. در سالهای اخیر بجای هرم غذایی، جایگزینی به نام "بشقاب من" معرفی شده که طراحی آن ساده تر و فهم آن آسانتر است. "بشقاب من" دو پیام اصلی دارد:

- ۱- در برنامه غذایی روزانه تنوع را در انتخاب مواد غذایی فراموش نکنیم.
- ۲- برخی مواد غذایی لازم است بیشتر و برخی کمتر مصرف شوند.



چهار گروه اصلی از منابع غذایی مورد نیاز شامل گروه سبزیجات، میوه ها، مواد پروتئینی (گوشت سفید و قرمز، تخم مرغ) و غلات بر اساس مقدار مورد نیاز در داخل بشقاب قرار دارند و گروه لبنیات در دایره کوچک تری خارج از بشقاب مانند یک لیوان قرار گرفته است.

نیمی از این بشقاب با میوه و سبزی پر شده است که اهمیت این دو گروه را می رساند. در کنار این بشقاب توصیه هایی هم بدین ترتیب ارائه شده: هفته ای دو بار از ماهی در برنامه ی غذایی تان استفاده کنید و از غذاهای پر چربی و پر نمک و اضافه کردن نمک به غذا سر سفره بپرهیزید .

## اسلام و سلامت

### اسلام و محیط زیست

محیط زیست طبیعی تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی دارد. اسلام به حفظ طبیعت اهمیت زیادی داده است. خداوند آسمان و زمین و دریا و کوهها را در تسخیر بشر قرار داده تا از آنها به شیوه صحیح و مناسب بهره ببرد؛ چنان که در سوره جاثیه آمده است: «خداوند همان کسی است که دریا را مسخر شما کرد تا کشتیها به فرمانش در آن حرکت کنند و بتوانید از فضل او بهره گیرید و باشد که سپاس دارید. او آنچه در آسمانها و در زمین است به سود شما رام کرد؛ در این نشانه های مهمی است برای کسانی که اندیشه می کنند.»

در احادیث متعددی، از قطع درختان و از بین بردن مزارع و گیاهان و آتش زدن آنها نهی شده است. پیامبر گرامی اسلام(ص) می فرمایند:

"هر مسلمانی که زراعتی کشت کند و یا نهالی بنشانند سپس پرنده یا انسان و یا چارپایی از آن بخورد از برای او صدقه به شمار می آید." حضرت علی علیه السلام در خطبه ای که در آغاز خلافتش ایراد کرد فرمود: «درباره بندگان و بلاد و شهرها از خداوند بترسید، (مبادا بر کسی ستم کنید و به ویرانی و تبهکاری زمین در بلاد و شهرها اقدام کنید) همه شما مسؤولید و مورد پرسش قرار می گیرید، حتی درباره زمینها و چهارپایان."

