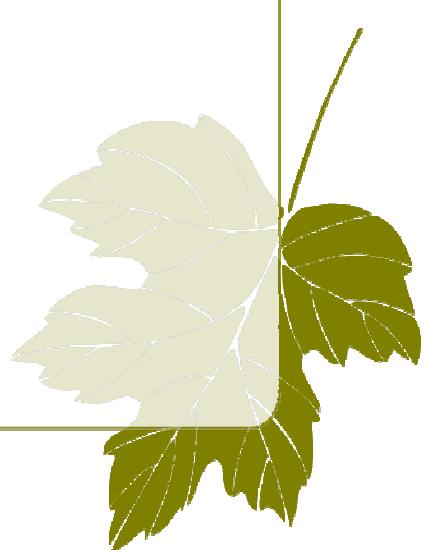
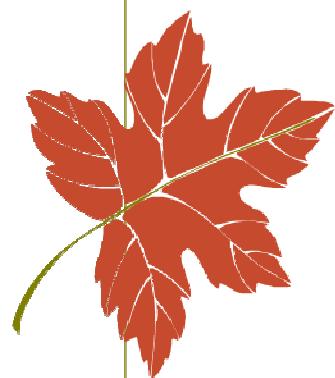


به نام شفای خش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دو

دوره دهم - پاییز ۱۳۹۷



سپک زندگی سالم

من و اعتیاد به اینترنت؟!

IAT یکی از معتبرترین آزمون های سنجش اعتیاد اینترنتی است. شما باید در پاسخ به هر کدام از بیست سوال آن، یکی از گزینه های به ندرت (۱ امتیاز)، گاهگاهی (۲ امتیاز)، غالباً (۳ امتیاز)، به کرات (۴ امتیاز) یا همیشه (۵ امتیاز) را انتخاب کنید:

- ۱) چقدر بیشتر از آنچه که قصد دارید در اینترنت می‌مانید؟

۲) چقدر به خاطر آنلاین ماندن، اعضای خانواده را نادیده گرفته اید؟

۳) چقدر اینترنت را به بودن با همسرتان ترجیح میدهید؟ (شما می‌توانید در این پرسش، دوست صمیمی یا برادر خود را جایگزین همسر کنید)

۴) چقدر از طریق اینترنت با کاربران دیگر رابطه برقرار میکنید؟

۵) چقدر دیگران از شما، بخاطر میزان آنلاین بودن تان شاکی هستند؟

۶) چقدر بخاطر اینترنت نمرات و کارهایتان در مدرسه افت کرده است؟

۷) چقدر ایمیل هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگر تان چک می‌کنید؟

۸) چقدر عملکرد کاری و بهره وری شما بخاطر اینترنت آسیب دیده است؟

۹) در جواب "چه کارهایی را آنلاین انجام می‌دهید؟" چقدر پنهانکاری میکنید؟

۱۰) آیا افکار آزار دهنده زندگی را با افکار آرام بخش در اینترنت خنثی میکنید؟

امتیاز

- ۱۱) فکر میکنید که زندگی بدون اینترنت چیزی کسالت بار، تهی و بی لذت است؟
- ۱۲) وقتی کسی هنگام آنلاینی مزاحم شما می شود، غر میزنید یا عصبانی میشوید؟
- ۱۳) چقدر بخاطر قطع نکردن اینترنت دچار بی خوابی هستید؟
- ۱۴) آیا در حالت آفلاین حواس پرتی دارید، ولی در حالت آنلاین بهتر هستید؟
- ۱۵) چقدر وقتی آنلاین هستید می گویید "فقط چند دقیقه دیگه... الان میام"؟
- ۱۶) چقدر سعی کرده اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده اید؟
- ۱۷) چقدر سعی دارید میزان آنلاین بودنان را از دیگران مخفی کنید؟
- ۱۸) چقدر میزان آنلاین بودن را به بیرون رفتن با دیگران ترجیح میدهید؟
- ۱۹) چقدر وقتی آفلاین اید حس افسردگی دارید که با آنلاین شدن از بین میرود؟
- ۲۰) چقدر وقتی در اینترنت هستید حس می کنید توان پیش بینی امور را دارید؟

حالا مجموع امتیازها را جمع بزنیمه...

امتیاز ۲۰ تا ۴۹: کاربر معمولی اینترنت؛ تبریک!

امتیاز ۵۰ تا ۷۹: شما به طرف اعتیاد اینترنتی پیش می روید؛ مراقب باشید.

امتیاز ۸۰ تا ۱۰۰: شما دچار اعتیاد اینترنتی هستید؛ در اسرع وقت به دنبال درمان باشید.

تغذیه و سلامت



به دنبال "انرژی" بودم، "استرس" نصیبم شد!

اغلب ما شکلات، قهوه و کوکا را به عنوان خوردنی و نوشیدنی های انرژی زا می شناسیم که البته همین‌طور هم هست، اما همه ماجرا نیست...

عامل انرژی زای موجود در این خوراکی ها، کافئین است که با افزایش ترشح آدرنالین (همان هورمونی که وقتی کار هیجان انگیزی انجام می دهد) حس سرخوشی و انرژی به شما می دهد... تا اینجای کار که خوب به نظر می رسد!

اما نام دیگر آدرنالین "هورمون استرس" است که قطعاً نام گذاری آن بی حکمت نبوده است. کافئین محبوب ما به کمک آدرنالین، ترشح اسید معده را زیاد می کند... دفع ادرار از کلیه ها را افزایش می دهد... ایجاد اضطراب می کند... مانع جذب آهن از دستگاه گوارش می شود... و آخر ماجرا هم احساس خستگی و سردرد است.

البته در باب فواید قهوه و شکلات هم مطالب اثبات شده و نشده زیادی گفته می شود و قرار نیست شکلات و قهوه را کلاً از زندگی حذف کنیم (درمورد نوشابه قضیه فرق می کند چون مشکل نوشابه یکی-دوتا نیست!) اما به خاطر بسپارید که کافئین اعتیادآور است و مصرف مداوم هیچ خوراکی اعتیادآوری توصیه نمی شود حتی اگر شکلات دوست داشتنی و قهوه دلچسب باشد!

آشنایی با بیماریهای شایع

آفت دهان

آفت دهان (آفت نیست!) یک بیماری واقعاً شایع هست. ظاهرش بی اهمیت به نظر می رسد: یک چند لکه فرورفته و سفید در مخاط دهان... اما می تواند هر غذایی را به شما زهرمار کند! اگر به پزشک و یا داروخانه مراجعه کنید قطعاً به شما دارو یا داروهای مختلفی پیشنهاد می شود تا این درد عذاب آور را تسکین دهید اما ممکن است برای مدتی به پزشک و داروخانه دسترسی نداشته باشید، پس چند نکته اساسی را یاد بگیرید تا به خاطر چند لکه، از غذا خوردن بیزار نشوید: اول اینکه آفت یک بیماری ویروسی، مُسری و بسیار هم شایع است، پس احتمال دارد همین الان یکی از اطرافیان شما (خانواده یا دوستان) به آن دچار باشد؛ اگر عادت دارید که از ظرف غذا و لیوان آب دیگران استفاده کنید... دیگر خود دانید!

دوم اینکه دهانشویه با آب نمک ولرم اغلب اوقات نجات بخش است، امتحان کنید.

سوم هم اینکه اگر شربت هیدروکسید منیزیم و دیفن هیدرامین در منزل دارید (با توجه به کاربرد وسیع این دو دارو، معمولاً در همه خانه ها یافت می شوند!) یک ترکیب ۵۰-۵۰ بسازید و غرغره کنید.

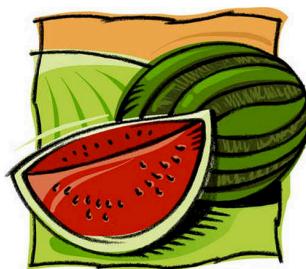
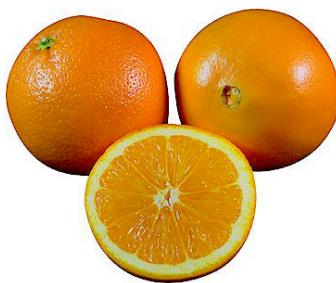
چهارم اینکه... چهارم ندارد دیگر... قدم رنجه کنید و به پزشک یا داروخانه مراجعه کنید.



طب ایرانی

مزاج میوه ها را بشناسید

سرد و تر: آلو و آلوچه، پرتقال، زردآلو، شلیل و هلو، کیوی، لیموشیرین، نارنگی، خیار، هندوانه



سرد و خشک: آلبالو، از گیل، تمر هندی، زرشک و زغال اخته، زالزالک، سجد، گریپ فروت



گرم و تر: آناناس، انجیر تازه و خشک، انگور، خربزه، خرما، سیب، طالبی و گرمک، گلابی، گیلاس، موز، هویج



گرم و خشک: انبه، به، زیتون، نار گیل

جالب است بدانید انار شیرین سرد و تر ولی انار ترش سرد و خشک است. انگور هم تا زمانی که غوره است سرد و خشک است و بعداز رسیدن، گرم و تر می شود.

اخبار سلامت مدرسه

خبر اول - کلاس امداد و نجات برای دانش آموزان پایه دهم

برای سومین سال متوالی، یک جلسه از درس آمادگی دفاعی دانش آموزان پایه دهم به "امداد و نجات" اختصاص یافته است که در روزهای دوشنبه ۱۲ و سه شنبه ۱۳ آذرماه برگزار خواهد شد. پیشنهاد می کنیم قبل از حضور در کلاس، جزوه تكميلي را مطالعه کنید و برای تمرین عملی، یک چفيه همراه خود به کلاس بیاورید.

خبر دوم - از برنامه زمانی معاينات امسال آغاز شويد

* پایه دهم: ورودی جدید مقطع هستند و معاينات مفصل تری دارند؛ انجام معاينات رشد و ساختار قامتی از ابتدای سال تحصیلی شروع شده و در حال اتمام است. معاينات وضعیت عمومی، قلب، ریه و فشارخون به طور همزمان و طی روزهای ۱۲، ۱۴ و ۲۳ آبان انجام می شود.

و معاينه دندانپزشكی برای دی ماه پيش بینی شده که تاریخ آن بعداً اعلام می شود.

* پایه یازدهم ودوازدهم:

معاينات رشد از ابتدای سال تحصیلی شروع شده و در حال اتمام است. و معاينه فشارخون طی روزهای ۱۴، ۱۹ و ۳۰ آبان انجام می شود.

نتایج معاينات از طریق med.moallem.sch.ir در دسترس اولیای شما قرار خواهد گرفت.

کتاب خواندن محبوب است

کتاب خوب خواندن محبوم است ...



۲۴ آبان؛ روز کتاب و کتاب خوانی

دکتر سمية امیری مقدم

* سردبیر این شماره:

** در این شماره می خوانید: ۱- سبک زندگی سالم: من و اعتیاد به اینترنت ۲- تغذیه و سلامت: به دنبال انرژی بودم استرس نصیبم شد ۳- آشنایی با بیماریهای شایع: آفت دهان ۴- طب ایرانی: مزاج میوه ها ۵- اخبار سلامت مدرسه: امداد و نجات دهم + برنامه معاینات

*** منابع این شماره: تست اعتیاد به اینترنت (سایت میهن تفریح)- چه موادغذایی باعث ایجاد استرس می شوند (سایت آکا ایران)- درمانهای عالمتی آفت (دکتر سعید محمدی) - میوه ها و مزاج آنها (سایت لالای فرشته)

