



به نام شفا بخش جسم و جان



دوره اول متوسطه

دوره ششم - بهار ۱۳۹۴



در این شماره بیک سلامت می خوانید:



توصیه های طب سنتی برای حفظ سلامت در فصل بهار



نمک



مزاج شناسی کلاه قرمزی و دوستان (طنز علمی)



خون دماغ



چرا "دو" مادر ورزشماست؟



توصیه های امام رضا علیه السلام در مورد نوشیدن آب

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

توصیه‌های طب سنتی برای حفظ سلامت در فصل بهار

۱. کم کردن مصرف غذاهای موّلد خون مثل گوشت و شیرینی ها
۲. استفاده از غذاهای لطیف (که هضم راحت تر دارند) و کاهش مصرف غذاهای غلیظ (به ویژه گوشت گاو، سوسیس و کالباس)
۳. کم کردن مصرف مواد خوراکی دارای طبیعت گرم مانند انواع شیرینی ها، شوری‌ها، مزه های تلخ، تندی ها و انواع ادویه جات گرم (فلفل، دارچین، زیره و...)
۴. مصرف مواد خوراکی دارای طبیعت سرد مانند شربت زرشک، شربت نارنج و لیمو، آلبالو، سکنجبین، انار، سماق (در افرادی که گرمی بدن آن ها زیاد باشد)
۵. پرهیز از پرخوری
۶. پوشیدن لباس‌های لطیف و سبک
۷. اجتناب از حمام خیلی گرم
۸. پرهیز از جنبش‌های بیش از حد بدنی (مانند ورزش سنگین) و انجام ورزش معتدل
۹. پرهیز از هیجانانگیزی (مانند خشم و غضب)
۱۰. پرهیز از ورزش در وقت گرمی هوا (ورزش در هوای معتدل یا خنک انجام شود)
۱۱. خونگیری (رگ زدن و حجامت)

توصیه های امام رضا علیه السلام درمورد نوشیدن آب

- * هرکس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد، در میان غذا خوردن آب ننوشد تا این غذا خوردن تمام شود و هر که آب میان غذا بنوشد رطوبت در بدنش جای گرفته و معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌ها نمی‌توانند انرژی غذا را جذب کنند زیرا هرگاه آب پشت سرهم نوشیده شود معده بزرگ می‌شود.
- * نوشیدن آب سرد پس از غذاهای گرم و شیرینی‌جات دندان‌ها را از بین می‌برد.
- * سالمترین و بهترین آب ها، آبی است که از محل خود بجوشد و مجرای آن شکاف تپه ها و کوههای خاکی باشد.
- * آب‌های شور و آب‌های سنگین موجب یبوست معده می‌شود و آب برف و آب یخ برای غالب مزاج‌ها مضر و خطرناک است.

توضیح: تمام احادیث از کتاب "بحارالانوار" نقل شده اند

منابع و مآخذ:

۱. بروشورهای واحد تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان
۲. راهنمای پزشکان در مطب؛ م. ارگانی و ن. بحرانی پور- انتشارات تیمورزاده
۳. سایت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت قم
۴. سایت طب شیعه
۵. قدس آنلاین

ورزش و سلامت



چرا "دو" مادر ورزشهاست؟

روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه دویدن سه سال به طول عمر اضافه می کند.

۱. ورزش کم خرجی و در هر جا و هر زمان قابل انجام است. بدون شک یک ورزش ساده و بی دردسر است. فقط به یک جفت کفش و یک مکان مناسب نیاز دارید تا یک فعالیت بدنی سالم داشته باشید. می توانید در نزدیک ترین پارک یا روی تردمیل و هر زمانی که وقتش را دارید، بدوید.
۲. می تواند هم یک ورزش فردی و هم دسته جمعی باشد. می توانید با دوستان یا یکی از اعضای خانواده تان این ورزش را شروع کنید اگر هم کسی همراهی تان نمی کند به تنهایی بدوید.
۳. کالری می سوزانید. هر یک ساعت دوی نرم، حدود ۷۵۰ تا ۸۰۰ کالری می سوزاند.
۴. سموم بدن تان دفع می شود. زمانی که می دوید، عرق تان در می آید که احتمالا از این بابت دلخور می شوید. اما همین تعریق، از طریق پوست سموم بدنتان را دفع می کند.
۵. قلب، استخوان ها و مفاصل را تقویت می کند. یک ورزش هوازی با درگیر کردن همه مفاصل و استخوان های بدن است.
۶. به کنترل استرس کمک می کند. سه تا چهار مرتبه دویدن در هفته، باعث کاهش استرس می شود.

تغذیه و سلامت

نمک

نمک یک ماده غذایی است که علاوه بر ایجاد مزه غذا باعث طولانی تر شدن زمان نگهداری غذا می شود زیرا از رشد میکروبهها و فساد مواد غذایی جلوگیری می کند اما نمک یک ماده معدنی مهم نیز هست که در تمام سلولهای بدن وجود دارد و در انتقال پیامهای عصبی و انقباض ماهیچه ها نقش دارد پس حفظ تعادل آن در بدن مهم است یعنی هم کاهش آن و هم افزایش آن در بدن خطرناک است.

در شرایط طبیعی و با مصرف متعادل مواد غذایی، نمک مورد نیاز بدن تامین میشود یعنی بجز در اسهالهای طولانی یا گرمزدگی شدید نگران کاهش نمک بدن نیستیم اما باید نگران افزایش آن باشیم چون میزان مصرف نمک در کشور ما ۳-۲ برابر مقدار استاندارد آن است. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور در بروز فشارخون بالا و بیماری های قلبی نقش دارد.

- * خود را به طعم شور عادت ندهید. سر سفره از نمکدان استفاده نکنید. برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی های معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج و ... استفاده کنید. مواد غذایی شور مثل پنیر شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس، کنسرو، چیپس و پفک را کمتر مصرف کنید.
- * از نمک تصفیه شده پُردار و استاندارد استفاده کنید. گول تبلیغات نادرست درخصوص سنگ نمک یا نمک دریا (نمک های غیرتصفیه) را نخورید. این نمک ها دارای ناخالصی هایی مثل گچ، شن، ماسه و فلزات سنگین (سرب، آرسنیک و جیوه) است که عوارض نامطلوبی دارد.

سلامت و سرگرمی؛ مزاج شناسی کلاه قرمزی و دوستان (طنز علمی)

* آقای مجری

دم و بلغم؛ صبور، مهربان و بچه دوست. رطوبت باعث افزایش حوصله است.

* آقای همسایه

دم؛ چاق و خوش خنده. خالی بندی بیشتر برازنده دموی هاست.

* ببعی

دم؛ از نوع زرنگ و تودار که با پرحرفی خودش را لو نمی دهد!

* پسر خاله

سودا؛ دلسوز، با احساس، با مسوولیت پذیری بالا. همچنین سرمایی؛ همیشه با کلاه و شال گردن است احتمالاً در ناحیه سر، دچار افزایش بلغم است.

* پسر عمه زان

صفرای؛ عجول و پرخاشگر؛ موهای سیخ سیخی هم نشانه صفرای بالای اوست. نسبت به بقیه رک تر و بی ملاحظه است.

* جیگر

صفرای خشک؛ حرفهایش را با عصبانیت چند بار تکرار می کند. اما گیرایی اش کم است و تکرار زیاد کلمات را دارد که میتواند نوعی بلغم باشد.

* دیوی

غلبه سودا؛ چون باید با فعل معکوس با او مدارا کرد وگرنه قاطی می کند. سوداوی ها این طورند.

* عزیزم لطفا (فرزند ببخشید)

سودا؛ چون خیلی چون و چرا میکند. اصولاً سودایی ها در مقدمه کار می مانند و نیز اهل رودربایستی اند و گاهی برای انجام کار اطرافیان را دق می دهند!

* فامیل دور

صفرای؛ اما مرطوب تر از پسر عمه زان. خون گرم؛ خوش صحبت و خالی بند. با اینکه سن و سالی از او گذشته اما مثل بچه ها رفتار میکند.

* کلاه قرمزی

صفرای+بلغم؛ گاهی آرام و مهربان و لطیف؛ گاهی عصبی و تند.

* گاوی

بلغم؛ پراشتها و کند ذهن.

بیماریهای شایع سنّ شما

خون دماغ

البته یک بیماری نیست و یک علامت است اما شیوع زیادی دارد. اغلب خون دماغها از تیغه بینی منشا دارند و خفیف هستند. علل معمول:

۱. عفونتهای ویروسی مثل سرماخوردگی که باعث آزدگی مخاط بینی میشود.

۲. آلرژی و انحراف بینی که منجر به سینوزیت مزمن میشود.

۳. ضربات بیرونی یا درونی (دستکاری داخل بینی)

۴. بعضی بیماریهای داخلی مثل فشارخون بالا (در سنّ شما کمتر مطرح میشود) و مشکلات انعقاد خون (نادر است).

اگر خون دماغ کردید ابتدا قسمت نرم بینی را با دو انگشت به هم فشار دهید و اگر بند نیامد داخل بینی پنبه بگذارید. کیسه یخ روی بینی هم به قطع خونریزی کمک میکند.