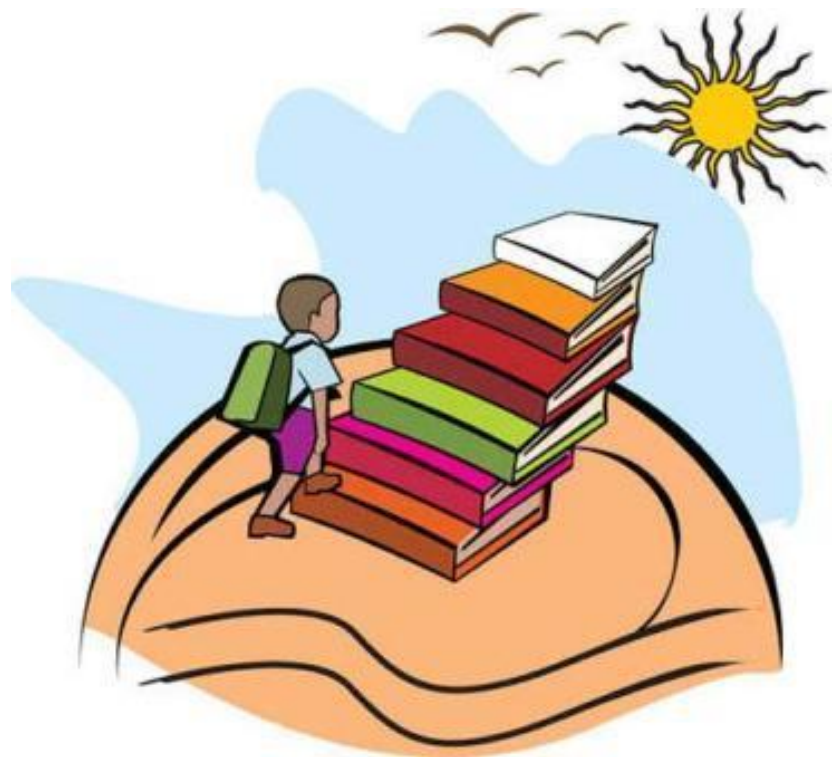




به نام شفا بخش جسم و جان



خوراکی های غیر مجاز بر اساس آیین نامه بوفه مدارس



نوشابه گازدار



ساندویچ و غذاهای دست ساز



پاستیل



شکلات



پفک



خوراکی های پر چرب و شور



آدامس



چیپس



اگر هر کدام از این خوراکیها در بوفه مدرسه به فروش می رسد به مسؤولین مدرسه اطلاع دهید.

دوره اول متوسطه

دوره هفتم - پاییز ۱۳۹۴

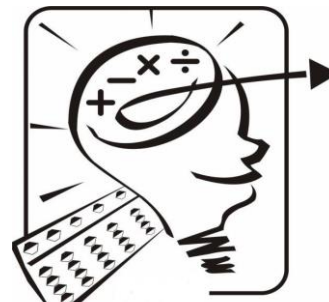


سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره:

خانم طیبه سلامت



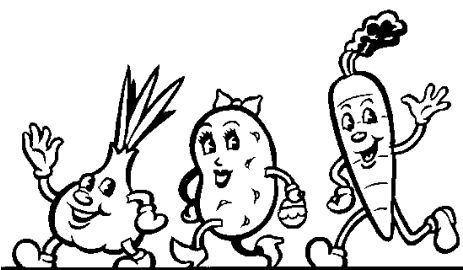
دستورات دینی برای داشتن حافظه قوی

حافظه یعنی توانایی به خاطر آوردن یا فراخوانی آموخته ها و تجارب. برای تقویت حافظه باید "تمرکز" و "دقت" خود را تقویت کنید و با روشهایی مثل حفظ آیات قرآن و اشعار یا بازیهای فکری و ذهنی "از مغز خود کار بکشید". علاوه بر این کارها، توصیه های دیگری هم از جانب بزرگان دین برای تقویت حافظه ارائه شده است:

پیامبر اسلام (ص) فرموده اند:

- ✓ هرکس ناشتا به خوردن "مویز" مداومت کند؛ فهم و حافظه و ذهن، روزی او می شود.
- ✓ "به" بخورید؛ چرا که ذهن را افزون می کند.
- ✓ هرکس حافظه می خواهد، "عسل" بخورد.
- ✓ "کرفس" انسدادها را می گشاید، دل را طراوت می دهد، حافظه می آورد.
- ✓ سه چیز حافظه را افزون می کند و...: "قرائت قرآن"، "عسل" و "کندر"
- امام صادق (ع) نیز فرموده اند:
- ✓ "انار" را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را می پالاید و ذهن را افزون می کند.

در شماره بعد (زمستان) پیک سلامت هم درمورد دستورات دینی برای پیشگیری از فراموشی صحبت خواهیم کرد، ان شاء الله...



ریشه های پرفاصیبت

ریشه ی برخی گیاهان خوراکی و

بهترین منبع مواد معدنی است. مثل چی؟

پیاز: اشتها آور است و باعث هضم سریع غذا می شود. همچنین مایعات زاید را از طریق ادرار و عرق دفع می کند (مدر). پیاز طبع گرمی دارد
ترب: آشامیدن آب ترب پخته برای رفع سرفه مزمن و دفع خلط سینه مفید است. برای گرفتن آب آن، ترب را ورق ورق کرده و سطح آن را با عسل بپوشانید و در آبکش بچینید. سپس ظرفی زیر آن بگذارید تا آب خارج شده در آن جمع گردد.

سیر: طبع آن گرم و خشک است و رقیق کننده خون به شمار می رود.

سیب زمینی: چون طبع آن سرد و تر است بهتر است با آویشن خشک یا زنجبیل مصرف شود.

هویج: منبع معروف ویتامین «آ» که اگر بپزید و بخورید مواد مفید آن بهتر جذب بدن می شود.

ریشه های خوراکی دیگری که می شناسید کدامند؟

منابع و مآخذ:

۱. پیک شهروندی، شماره ۴۷
۲. سایتهای پزشکان بدون مرز، طبایع، لالای فرشته، PersianPet و ...
۳. مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قم

بیماریهای شایع فصل

وبا

وبا یک عفونت میکروبی روده هاست که باعث اسهال می شود اما با اسهال عادی تفاوتی دارد:

۱. عامل وبا یک باکتری به نام "ویبریو کلرا" است که از خودش سم ترشح می کند و سم آن است که اسهال و سایر علائم را ایجاد می کند. انسان تنها مخزن وباست و این بیماری از حیوانات منتقل نمی شود، راه ابتلا هم تماس با لوازم و مواد دفعی بیماران و یا خوردن آب و غذای آلوده است.
۲. دوره نهفتگی این بیماری کوتاه است و از زمان ورود میکروب به بدن تا بروز علائم معمولاً فقط ۱۲ الی ۴۸ ساعت طول می کشد پس بیماری به سرعت در میان مردم گسترش پیدا می کند.
۳. وبا در هر زمانی از سال میتواند بروز کند اما همه گیری ها معمولاً اوایل پاییز رخ می دهند.
۴. اسهال وبایی به دو دلیل خطرناک است؛ اول اینکه حجیم و آبکی است و به سرعت باعث از دست رفتن آب و املاح بدن می شود و دوم اینکه بدون دل درد است به همین خاطر بیماران دیرتر به پزشک مراجعه می کنند.
۵. میکروب وبا به یخ زدگی مقاوم است یعنی فریز کردن مواد آلوده آن را از بین نمی برد. بیشترین خطر مربوط به آب غیربهداشتی، مصرف غذاهای دریایی خام یا کم پخته و سبزیجاتی است که خام مصرف می شوند.

بیک سلامت- دوره هفتم - پاییز ۹۴- دوره اول متوسطه معلم

سلامت در حوادث

با علائم حیاتی بدن آشنا شوید (۱)

شاید شنیده باشید که در مورد بیماران اورژانسی از اصطلاح "پایدار یا ناپایدار بودن علائم حیاتی بدن" استفاده می کنند. در تمام حوادث و فوریتها اولین اقدام افراد حاضر در صحنه، کنترل علائم حیاتی بدن مصدوم باید باشد. علائم حیاتی اصلی شامل: تنفس، نبض و دمای بدن است. در این شماره بیک سلامت درباره "تنفس" صحبت می کنیم و شماره های زمستان و بهار هم به ترتیب به "نبض" و "دمای بدن" اختصاص خواهند داشت.

✓ تنفس اولین علامت حیاتی بدن است که وجود یا عدم وجود آن باید بررسی شود. در بررسی تنفس مصدومی که نفس می کشد هم ۳ نکته برای ما مهم است:



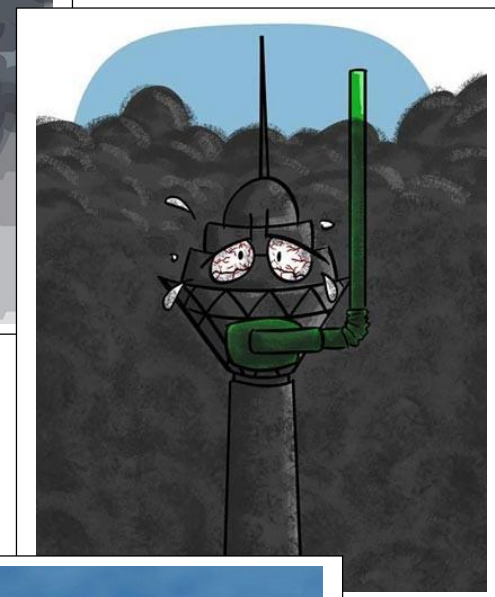
۱. سرعت: تعداد تنفس در دقیقه
۲. عمق: عادی، عمیق یا کم عمق
۳. نحوه: راحت یا سخت/ بیصدا یا صدادار

✓ سرعت تنفس طبیعی در افراد بزرگسال ۱۲-۲۰ تنفس در دقیقه است اما تنفس در کودکان سریعتر است؛ مثلاً نوزادان ۵۰-۴۰ بار در دقیقه نفس می کشند، بچه های ۱-۳ ساله هم ۴۰-۲۰ تنفس در دقیقه دارند و تعداد تنفس کودکان بزرگتر هم کمی بیشتر از بزرگسالان است.

بیک سلامت- دوره هفتم - پاییز ۹۴- دوره اول متوسطه معلم

سلامت و سرگرمی

آلودگی هوا از نگاه طنزپردازان
با همراهی برج میلاد!



پیک سلامت- دوره هفتم - پاییز ۹۴- دوره اول متوسطه معلم

بهداشت فردی

نکات بهداشتی شنا در استخر

مراقب سلامت خود و دیگران باشیم

آیا می دانید با رعایت نکات زیر می توانیم از ابتلا به بیماری هایی
مانند عفونت های پوستی، تنفسی، قارچی از جمله قارچ بین انگشتان پا،
عوارض گوارشی و التهاب چشم و گوش پیشگیری نماییم

در صورت ابتلا به بیماریهای اسهالی، تنفسی و پوستی
از رفتن به استخر خودداری فرمائید



هنگام ضرورت بلافاصله از دستشویی
استفاده نمایید



قبل و بعد از شنا جهت زدودن آلودگی ها و مواد آرایشی
بدن را با مواد شوینده بطور کامل بشوئید.



قبل و بعد از شنا از داخل حوضچه کلر
عبور ننمایید



برای جلوگیری از عوارض گوارشی از خوردن و آشامیدن
قبل و هنگام استفاده از استخر خودداری فرمائید



از وسایل شخصی خود (کلاه، مایو،
حوله و ...) استفاده ننمایید



نکته بهداشتی قبل از ورود به استخر