



به نام شفابخش جسم و جان



مقطع راهنمایی

دوره پنجم - پاییز ۱۳۹۲



دعوت به همکاری

دانش آموزان عزیز؛

شما هم می توانید در تدوین پیک سلامت با ما همکاری کنید.

به عناوین پیک سلامت این فصل دقت کن:

تغذیه، بیماریهای شایع فصلی، ورزش، اسلام و سلامت، سرگرمی و بهداشت فردی.... به هر کدام از این زمینه ها علاقه داری می تونی مطالب مفید رو جستجو و گردآوری کنی و به واحد پزشکی برسونی تا با اسم خودت در پیک شماره بعدی چاپ بشه.



سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

اسلام و سلامت



نهی از پرخوری

آیین اسلام انسان را از پرخوری نهی و اعتدال در خوردن غذا را توصیه کرده است. زیرا پرخوری زمینه ساز بروز و ابتلا به بسیاری از بیماریهاست.

حضرت رسول (ص): اگر ساکنان خانه ای به مقدار کم غذا بخورند، خانه شان نورانی می گردد.

امام علی (ع): عاقل را بایسته است که به هنگام شیرینی غذا، تلخی دارو را نیز به یاد داشته باشد.

امام صادق (ع): نزدیک ترین حالت بنده به خداوند، هنگامی است که شکم وی سبک باشد.

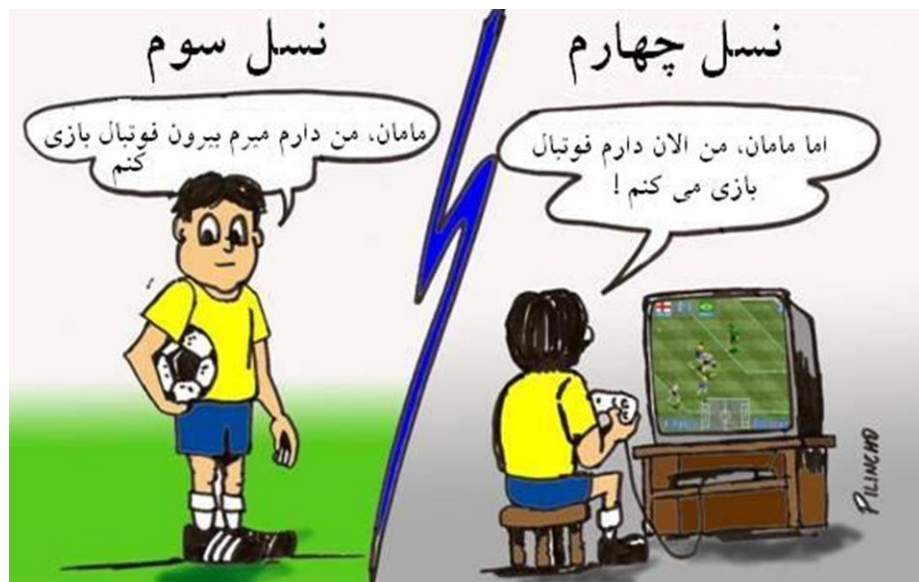
امام کاظم (ع): پرهیز آن نیست که چیزی را به کلی وا بگذاری و هیچ نخوری، بلکه پرهیز آن است که از چیزی بخوری، اما کم بخوری.

امام رضا (ع): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدنهایشان سالم بود.

← تاکید دین و اهل بیت پیامبر ما به کم خوری، نشانه اهمیت این موضوع در سلامت جسم و روح ماست. خوب است از امروز تصمیم بگیریم طبق فرمایش پیامبر عزیزمان، قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشیم.

سلامت و سرگرمی

طنز تصویری سلامت



تفاوت ورزش نسل سوم و چهارم!

منابع و مآخذ:

- ۱- سایت وزارت بهداشت
- ۲- همشهری آنلاین
- ۳- اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران

بیماریهای شایع فصلی

پوستهای خشک و فشن!



یکی از مشکلات شایع فصل پاییز، خشکی پوست است. در اینجا به برخی علل مساله و نیز راهکارهایی برای حل این مشکل اشاره میکنیم.

هوای سرد و خشک به خصوص همراه با وزیدن باد از علل خشکی پوست است. استفاده از **وسایل گرم کننده** هم موجب خشک شدن هوا می شود لذا خوب است از دستگاههای بخور در خانه استفاده شود.

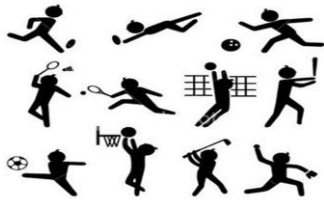
شستشوی زیاد با آب و صابون نیز از عوامل خشکی و حساسیت پوست است. سعی کنید برای خشک کردن دست، از حوله های نخی استفاده کنید. از مرطوب کننده ها و گلیسرین نیز می توان استفاده کرد. این مواد چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است، جبران کرده و سبب حفظ رطوبت پوست می شود.

سرما یکی از عوامل خشکی پوست دست به شمار می آید بنابراین در هوای سرد دستها حتما باید با دستکش پوشانده شوند.

کم آبی بدن هم می تواند باعث ایجاد خشکی در دستان شما شود پس در طول روز به اندازه کافی مایعات بنوشید و همچنین از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید.

ورزش و سلامت

آداب زنگ ورزش



همه ما می دانیم تحرک بدنی برای سلامتی جسم و روح ما بسیار لازم است اما خوب است برای استفاده مفید از زنگ ورزش- درس محبوب دانش آموزان- این نکات را بدانید:



قبل از شروع ورزشهای سنگین مثل فوتبال حتما ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نرمش کنید تا عضلاتتان آماده و به قول معروف گرم شود.

با شکم پر ورزش نکنید.

اگر می خواهید بعد از زنگ مفرح ورزش یک هفته بخاطر سرماخوردگی دنبال دکتر و دارو نباشید! بلافاصله بعد از اتمام ورزش -در حالیکه بدنتان گرم است و عرق کرده اید- لباستان را کم نکنید.



حتماً صبحانه کاملی بخورید تا بدنتان انرژی کافی برای ورزش داشته باشد. صبحانه مناسب روز ورزش می تواند نان + تخم مرغ یا نان + کره و عسل باشد.

اگر مبتلا به بیماری (مثلا آسم) هستید حتماً این موضوع را با معلم ورزشتان در میان بگذارید.



❖ بهترین زمان خوردن میوه کدام است؟

ساعات میان وعده مثلا در فاصله صبحانه تا ناهار یا قبل از خواب. یادتان باشد بلافاصله بعد از غذا میوه نخورید!

❖ قند میوه خوب است یا بد؟

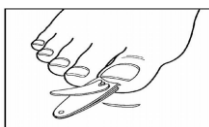
قند میوه از نوعی به نام فروکتوز است که هم خواص زیادی دارد و هم مضراتش نسبت به قند موجود در شکلاتها و شیرینی جات بسیار کمتر است. اما فراموش نکنید فروکتوز هم به هر حال قند است و افراد مبتلا به دیابت یا اضافه وزن در مصرف آن نباید زیاده روی کنند.

❖ آب میوه هم مثل خود میوه خاصیت دارد؟

خیر! آب میوه یکی از اجزای مهم و مفید یعنی فیبر را ندارد البته آب میوه ها خاصیت دارند اما نه به اندازه میوه. اگر هوس آب میوه کردید حتما سعی کنید در خانه آن را تهیه کنید.

❖ میوه را با پوست بخوریم یا بی پوست؟

ترکیباتی در پوست میوه ها وجود دارند که بسیار موثر و مفید هستند و اگر نسبت به شست و شو و رفع همه عوامل خارجی که سموم دفع آفات هم شامل آن می شود، دقت کنیم می توانیم آنها را با پوست مصرف کنیم.



✓ بسیاری از شما در مورد اهمیت شستن دستها آگاهی کافی دارید اما شاید ندانید که شستشوی کامل دست شامل نظافت ناخن هم میشود. از آنجایی که آلودگیهای مختلف از جمله برخی باکتریهای ایجاد کننده اسهال زیر ناخن جمع شوند ناخنها را همیشه کوتاه و تمیز نگه دارید.

✓ تغذیه صحیح در سلامت ناخنها نقش مهمی دارد. غذاهای حاوی آهن، کلسیم، ویتامین ب و پتاسیم برای استحکام ناخنها مفیدند. این مواد در لبنیات بویژه ماست، ماهی، کلم، سویا، تخم مرغ، موز و... وجود دارد.

✓ دشمنان ناخنها را بشناسید. آفتاب، کلر و مواد شوینده باعث شکنندگی ناخنها می شوند. اگر عادت به ناخن جویدن دارید همین امروز تصمیم بگیرید این رفتار پر ضرر را ترک کنید.

✓ اگر ناخنهای خشک و سختی دارید، هر دو روز یک بار، آنها را به مدت بیست دقیقه در روغن زیتون گرم قرار دهید.

✓ نقاط سفید رنگ روی ناخن معمولا بخاطر ضربه ایجاد میشوند و جای نگرانی ندارند اما در صورت تغییر رنگ، پوسته پوسته شدن، ترک خوردن و تغییرات بدون دلیل و طولانی مدت در رنگ و شکل ناخنها حتماً به پزشک مراجعه کنید.