

به نام شفا بخش جسم و جان



استاد شهید مطهری

علم طبیعت ساز است

و ایمان انسان ساز

فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

دوره دهم - بهار ۱۳۹۸





چند توصیه تغذیه ای برای ماه مبارک رمضان

کربوهیدرات های پیچیده بخورید

قند های ساده مثل شکر فقط ۳ تا ۴ ساعت در بدن می ماند. اما

کربوهیدرات های پیچیده که در موادی مثل، نان، عدس، جو، غلات، برنج، سیب زمینی، میوه، سبزیجات و حبوبات یافت می شوند، می توانند ۸ ساعت در بدن باقی بمانند.

حداقل یک لیوان شیر یا ماست یا پنیر مصرف کنید

وجود لبنیات در رژیم غذایی به دلیل داشتن کلسیم فراوان برای سلول های عصبی بسیار مفید بوده و موجب آرامش اعصاب می شود. لذا می توان برای افطار از مجموعه ای از مواد مصرفی در صبحانه و شام با اندکی تغییر و کاهش حجم استفاده کرد.

از غذاهای حاوی آهن مانند گوشت قرمز، جگر، مغز و تخم مرغ استفاده کنید

ویتامین های گروه B موجود در این مواد برای تقویت ذهن و آرامش اعصاب دانش آموزان مفید است و موجب شادابی و از بین رفتن کسالت می شود.

همچنین لازم است حداقل در ساعات روزه داری از فعالیت های سنگین ورزشی که موجب تشنگی می شود و نیازهای غذایی را به شدت افزایش می دهد، خودداری کنید.

یک خواب راحت

کمبود خواب تقریباً روی تمام جنبه های زندگی می تواند اثری نامطلوب داشته باشد. طبق تحقیقات، کمبود خواب با سوانح رانندگی، مشکلات در روابط، عملکرد های ضعیف شغلی، آسیب های مربوط به شغل و اختلالات خلق مرتبط است. مطالعات اخیر همچنین حاکی از امکان وجود ارتباط بین اختلالات خواب و بروز بیماری های قلبی، چاقی و دیابت هستند.



بیماری بی خوابی در بسیاری از موارد با بهداشت ضعیف خواب مرتبط است. بدین معنا که عادت های بد، موجب تداخل در خواب می شوند. عادت هایی از جمله نوشیدن قهوه در بعد از ظهر یا شب، کشیدن سیگار یا خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب، رفتن به رختخواب در شب در ساعت های مختلف و یا به خواب رفتن جلوی تلویزیون .

کارهایی که خودتان می توانید با انجام دادن آن ها با اختلالات خواب مقابله کنید:

- ورزش مداوم باید بخشی از برنامه روزانه باشد اما زمان آن بسیار مهم است. ورزش عصر گاهی، به خواب رفتن و ماندن در خواب را راحت تر می کند اما مراقب باشید که خیلی دیر ورزش نکنید. ورزش در طی ساعات نزدیک به خواب می تواند خوابیدن را سخت تر کند.
- ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب، از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که کافئین دارند شامل قهوه، چای و نوشیدنی های گازدار و نیز غذاهای سنگین یا تند، خودداری کنید.
- تلویزیون، ذهن را درگیر می کند و با افزایش هوشیاری، شما را بیدار نگه می دارد. بازی های کامپیوتری یا جستجو در اینترنت قبل از خواب می تواند همان اثر را در پی داشته باشند، پس این وسایل را از اتاق خود خارج کنید یا چند ساعت قبل از خواب آنها را کنار بگذارید.



اسامی برندگان مسابقه شماره گذشته پیک سلامت :

پایه هفتم :

آقایان، سید محمدحسین حسینیان ، محمدرضا کیفام ، مهدیار
انواری، آرمان ملکی، علی بابایی، محمدمهدی اکبری، مهدیار
عبایی، آزاد منتظری، محمدحسین قدرتی، محمدمهدی طالبی،
اشکان عطایی

پایه هشتم :

آقایان، سیدسجاد مقدس نیکو، مهدی خورسند، محمدمهدی رفیعی، امیرحسین فلاح، محمدحسن
حبیبی، ایمان مختارنیا، سید پوریا سیدزجاجی، محمدیاسین قیدرلو

لازم بذکر است بعنوان جایزه برای این عزیزان

حداکثر امتیاز شرکت در مسابقات لحاظ شده است.

یک تیر و دو نشان !

با حل جدول ، به مغزتان ورزش بدهید و با ارائه پاسخ آن به ما جایزه بگیرید

از پادشاهان سلسله ماد	کندر روسی حرف ندا		سرنوشت قبل از نشی	ارجمندی تصادفی و غیر مترقبه	باقی مانده غذا نیلوفر هندی	از طوایف توک	موسس سلسله قراقویونلو مفخر و سر بلند
↓	↓		بار خوشبخت عروس مغازه کوچک	↓	↓	↓	→
			↓	از نیروهای نظامی از اللاب انگلیسی			عشایر گذرگاه
	فکر و عقیده		بله انگلیسی پایتخت یونان	↓	خونریز نر		→
	علامت مشغولی مساوی		↓		ترسانیدن یادداشت		صورت فلکی یره ترابری
	↓		از مواد مخدر		↓		→
			↓	فیلمنامه			رفاقت

بمب خوراکی!



نوشیدنی های انرژی زا حاوی موادی مانند کافئین، و کربوهیدراتها (قندها)، ویتامین ها، مواد معدنی، مواد محرک، و اغلب عصاره گیاهان دارویی مانند جنسینگ هستند. معمولاً مصرف کننده پس از مصرف اینگونه نوشابه ها انرژی زیادی می گیرند.

بخشی از عوارض این نوشابه ها:

بدلیل داشتن مواد محرک، مانند کافئین مصرف طولانی مدت این مواد می تواند اعتیاد آور باشد، اعتیاد به نوشابه های انرژی زا عمدتاً جنبه روانی دارد.

مصرف زیاد نوشابه های انرژی زا موجب اسهال، تهوع، استفراغ، دل درد، افزایش گاز روده، و بی خوابی میشود.

اختلال در الکترولیت های بدن، بی نظمی ضربان قلب، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب (حتی تپش قلب)، کم آبی بدن و بی خوابی میتوانند اثرات کوتاه مدت آنها باشد. در بعضی افراد می تواند باعث ایست قلبی شود.



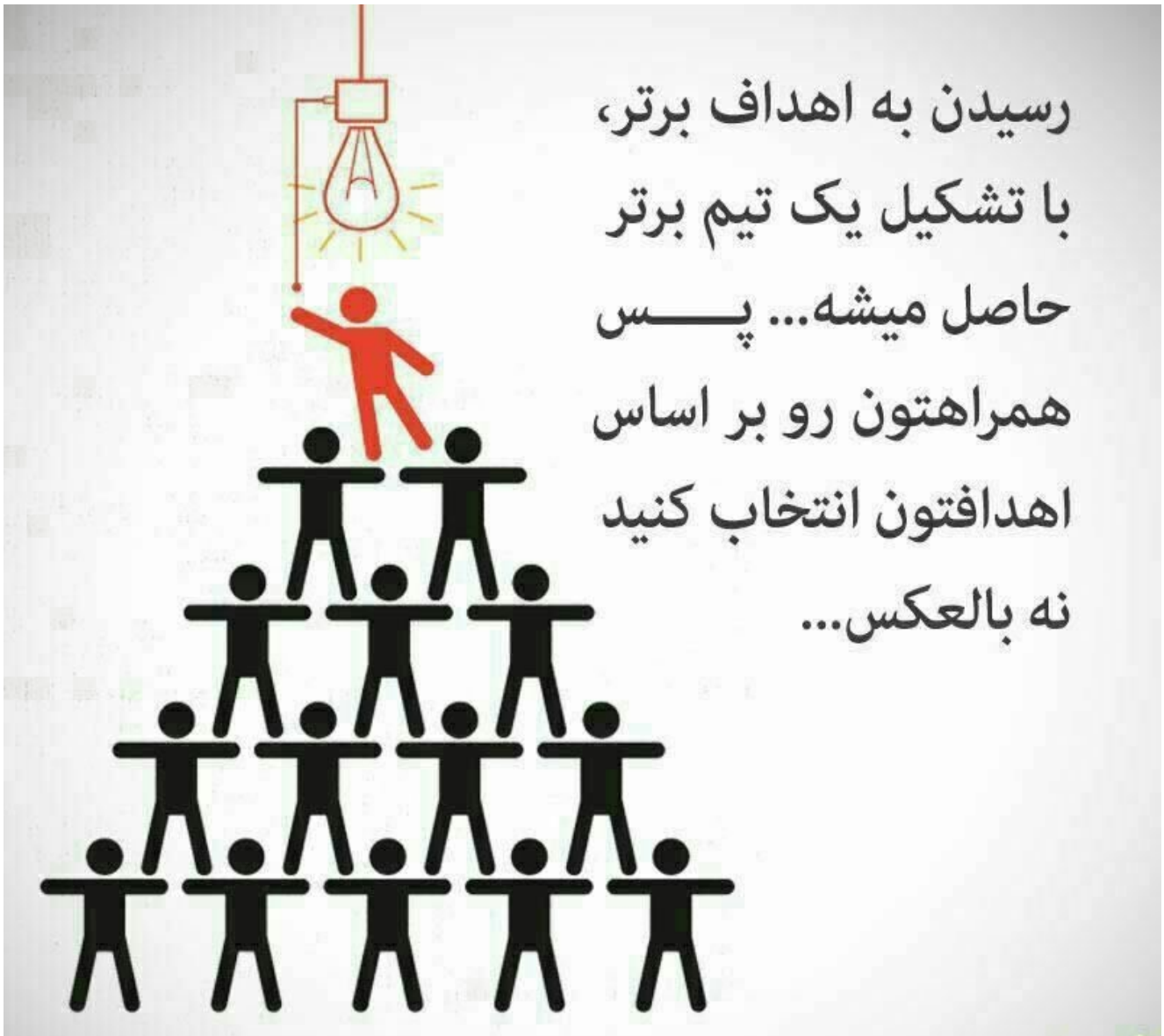
ترک عاداتی نادرست

خیلی از افراد در هنگام مطالعه دراز می کشند یا لم می دهند یا راه می روند و در حال قدم زدن مطالعه می کنند یا در ماشین در حال حرکت مطالعه می کنند. این گونه رفتارها در حین مطالعه درست نیست و هر کدام به شکلی از کیفیت مطالعه می کاهد.

دراز کشیدن ایجاد خواب آلودگی کرده و راه رفتن تمرکز را به هم می زند. شاید بگویید که عادت کرده اید و این گونه بهتر یاد می گیرید، اما این یک عادت غلط است و باید عادت درست را جایگزین آن کرد.

شاید در ابتدا آسان نباشد، اما اگر به این گونه عادت تمرکز نکنید از بین می رود بهترین جا برای مطالعه پشت میز مطالعه یا روی مبلی راحت است.

هنگام مطالعه کاملاً راحت بنشینید و بدنتان را سفت نکنید و خیلی راحت و آرام پشت میز مطالعه کنید، ولی اگر روی مبل هم نشستید برای مطالعه بهترین فاصله کتاب با چشم ۳۰ سانتی متر است تا به چشم هایتان آسیب نرسد.



استاد شهید مطهری

علم طبیعت ساز است
 و ایمان انسان ساز

سردبیر این شماره:
خانم الهام ارشدی

