

با نام مهربان ترین...



دوره چهاردهم - بهار ۱۴۰۲

فبر صفحه آفر (پشت جلد) را بفوانید



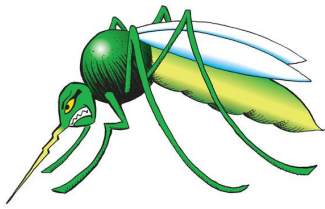
تیک یعنی چی؟ گاهی وقتها بعضی ماهیچه های بدن ما بی اختیار، تکراری و سریع، شل و سفت می شوند و باعث می شود دچار حرکات غیرطبیعی در بدن بشویم؛ مثلاً مرتب پلک بزنییم... سرمان به یک طرف تکان بخورد... گلو را صاف بکنیم... و... به این حالت تیک می گویند.

آیا تیک یک مشکل نادر* است؟ نه، اتفاقاً این مشکل در بچه های دبستانی زیاد دیده می شود و در پسران هم سه برابر دختران است.

چرا دچار تیک می شویم؟ هنوز دقیق مشخص نیست اما خستگی، عصبانیت، تب، کم خوابی و اضطراب می تواند باعث شروع تیک شود.

چطور از شر تیک خلاص بشویم؟ ۱- همین که بدانید تیک بیماری خطرناکی نیست باعث می شود استرس نداشته باشید و تعداد دفعات تیک کمتر بشود. ۲- دقت کنید چه وقتهایی تیک می گیرید، اینطور متوجه می شوید چه چیزهایی باعث بروز تیک در شما می شود و میتوانید از آنها دوری کنید ۳- یک کار جایگزین انتخاب کنید و وقتهایی که دچار تیک هستید خود را به آن مشغول کنید مثلاً اگر تیک صاف کردن گلو دارید به جایش منظم نفس بکشید





آخ آخ پشه نیشم زد

هوا هر روز گرم تر می شود. با گرم شدن هوا، پشه های مزاحم سر از تخم در می آورند و ما را آزار می دهند. حالا چند راهکار به شما یاد می دهیم تا خانه ی شما کمتر پشه داشته باشد:

- ◇ در سطل های زباله همیشه بسته باشد.
- ◇ در کارهای خانه به والدین خود کمک کنید تا مدت طولانی ظرف نشسته در سینک ظرفشویی باقی نماند.
- ◇ بوی بعضی گیاهان مثل ریحان، نعنا و گل شمعدانی پشه ها را دور می کند.
- ◇ پشه ها هوای راکد را دوست دارند و باد آنها را فراری می دهد.

حالا اگر پشه شما را نیش زد چه کارهایی می توانید بکنید؟

				
از خمیر بلغور جو روی جای نیش استفاده کنید	زدن عسل برای نیش پشه خاصیت ضدالتهابی دارد	ترکیب جوش شیرین و آب را جدی بگیرید	ژل آلوئه ورا به بهبود نیش پشه کمک می کند	برای جای گزیدگی از کمپرس سرد استفاده کنید



حدیث سلامت

نه کم بخور نه زیاد

حتماً کلمه «اقتصاد» را شنیده اید. اقتصاد یعنی میانه روی... یعنی کاری را به اندازه و درست انجام دادن... «مُقْتَصِد» هم یعنی کسی که کارش را به اندازه و درست انجام می دهد.

بگذارید یک مثال آشنا بزنیم: اگر شما در روز چراغهای خانه را روشن کنید اسراف کرده اید که اشتباه است و اگر شب اصلاً چراغ روشن نکنید و در تاریکی بخواهید کارهایتان را انجام دهید باز هم کار خطرناک و اشتباهی انجام داده اید اما اگر روزها پرده ها را کنار بزنید و از نور خورشید استفاده کنید و شبها به اندازه لازم چراغ روشن کنید، یعنی شما میانه رو هستید.

در خوردن هم باید میانه رو باشیم و به اندازه غذا بخوریم تا سلامت بمانیم...

امام هشتم ما -امام رضا علیه السلام- فرموده اند:

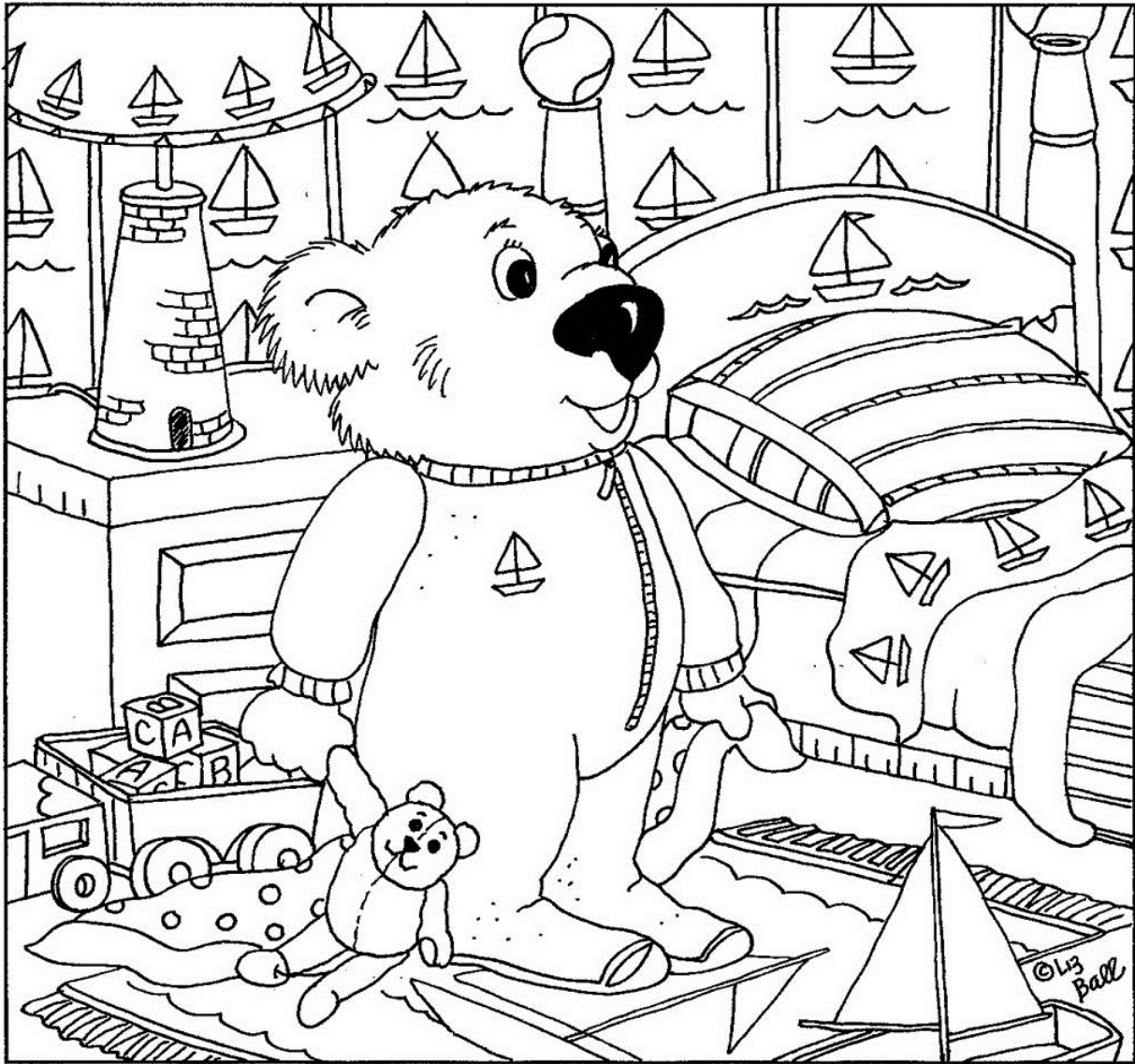
« لَوْ اِقْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَاسْتَقَامَتْ اَبْدَانُهُمْ / مردم اگر میانه روی را در

خوردن رعایت می کردند همیشه از بدنی تندرست برخوردار بودند »

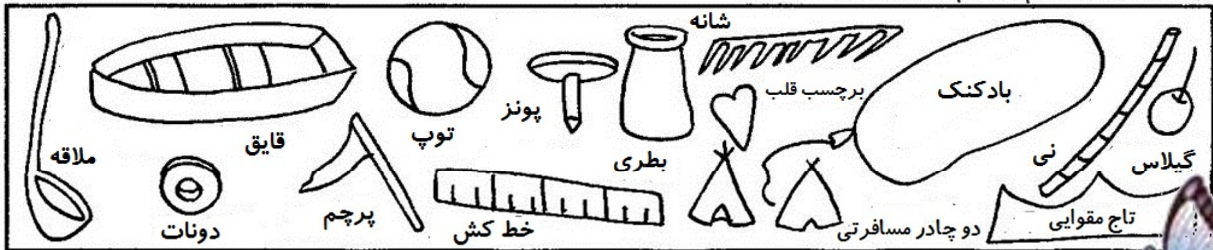
منبع حدیث: سفینه، جلد دوم، صفحه ۷۸



در این اتاق شلوغ خیلی چیزها گم شده! آنها را پیدا کن و رنگ بزن



www.hiddenpicturepuzzles.com



ورزش و سلامت

کدام دوچرخه را بخرم؟

بیشتر شما دوچرخه سواری را دوست دارید و ممکن است والدین تصمیم بگیرند برایتان دوچرخه بخرند. اما چون قد شما در حال تغییر است، انتخاب سخت می شود. به عکس زیر نگاه کنید و هنگام خرید دوچرخه به دو نکته‌ی آموزش داده شده توجه کنید تا انتخاب درستی داشته باشید.



سایز دوچرخه شهری	بلندی داخل پا	قد شما
۱۴	۶۱ الی ۷۳	۱۴۵ الی ۱۵۵
۱۵	۶۳ الی ۷۶	۱۵۵ الی ۱۶۵
۱۶	۶۶ الی ۷۸	۱۶۵ الی ۱۷۵

روش دیگر: قد و بلندی داخل پا (از کف پا تا فاق) را اندازه بگیرید و از جدول روبرو استفاده کنید



پیام مشاور



عصبانی نشو

«پسر عزیزم

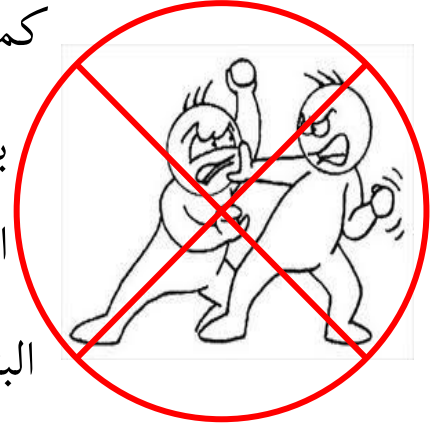
هر وقت از دوستت عصبانی یا ناراحت شدی...»

کمی صبر کن تا بتوانی ناراحتی ات را کنترل کنی...»

بعد با او صحبت کن و از او بخواه که به کار اشتباهش

ادامه ندهد...»

البته دوستانه و با ادب و آرامش این صحبت را انجام بده.



هیچ مشکلی با داد و دعوا درست نمی شود! «

در این شماره از پیک از مطالب سایتهای روانشناسی کامیار سنایی ، مسجد

هدایت، مونوپی، نورنیوز و *hidden picture puzzle* استفاده کردیم

* مشکل نادر به بیماری هایی گفته می شود که تعداد خیلی خیلی کمی از مردم

به آن دچار می شوند.





**از غرفه واحد پزشکی در نمایشگاه ۲۲ اردیبهشت دیدن کنید و
در مسابقه شرکت کنید**

سوالات مسابقه از سه شماره پیک سلامت امسال است

(پاییز ۱۴۰۱ - زمستان ۱۴۰۱ - بهار ۱۴۰۲)

قبل از روز نمایشگاه، هر سه پیک را یکبار دیگر بخوانید!

