



به نام شفابخش جسم و جان



دوره اول متوسطه

دوره ششم - زمستان ۱۳۹۳



Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating

Meats and Sweets
Less often

Poultry and Eggs
Moderate portions, every two days or weekly

Cheese and Yogurt
Moderate portions, daily to weekly

Fish and Seafood
Often, at least two times per week

Fruits, Vegetables, Grains
(mostly whole), Olive oil, Beans, Nuts, Legumes and Seeds, Herbs and Spices
Base every meal on these foods

Drink Water

Be Physically Active; Enjoy Meals with Others

Illustration by George Middleton © 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust www.oldwayspt.org

برای توضیح بیشتر مطلب سلامت و تغذیه (صفحه ۲) را بخوانید

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

چند حدیث در باب بهداشت دهان و دندان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«مسواک بزنید؛ چرا که مسواک چیز خوبی است؛ لثه را محکم می کند، بوی دهان را می برد، معده را اصلاح می کند و...» (نهج الفصاحه) و «مسواک بر شیوایی سخن انسان می افزاید» (مکارم الاخلاق) و «خلال کنید که بدترین چیز نزد فرشتگان این است که لای دندان های بنده، مانده غذا ببینند» (مکارم الاخلاق)

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«سه چیز، فراموشی را از بین می برد و حافظه را زیاد می کند: خواندن قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن» (دعائم الاسلام) و «خلال کردن بعد از غذا، لثه ها را محکم، روزی را زیاد و دهان را خوشبو می کند» (احقاق الحق) و «آویش و نمک، دهان را خوشبو می کنند» (مکارم الاخلاق)

امام رضا علیه السلام می فرمایند:

«خوردن آب سرد بعد از چیزهای گرم و شیرینی، دندان ها را از بین می برد... هر کس می خواهد دندان هایش فاسد نشود، شیرینی نخورد، مگر پس از خوردن لقمه ای نان» و «مسواک زدن، نور چشم و رشد مو را زیاد و آبریزش چشم را برطرف می کند» (بحار الأنوار)

سه نکته مهم که باید قبل از ورزش و بازی رعایت کنید:

۱. بدن خود را با حرکات نرمشی آماده کنید .
۲. در روزهای سرد بدن خود را بیشتر گرم کنید (در این شرایط احتمال آسیب دیدگی بیشتر میشود)
۳. لباس و بخصوص کفش مناسب ورزش بپوشید.



سه نکته مهم که باید بعد از ورزش و

بازی رعایت کنید:

۱. هنگام بازی، هر موقع که خواستید می توانید آب بنوشید (البته کم و جرعه به جرعه) ولی بعد از بازی فوراً آب سرد ننوشید.
۲. در روزهای سرد با پوشیدن لباس اضافه، از سرما خوردن جلوگیری کنید و در روزهای گرم جلو باد کولر یا پنکه قرار نگیرید.
۳. بعد از بازی با دوش گرفتن، بدن خود را تمیز نگه دارید.

منابع و مآخذ:

1. American Academy of Family Physicians. Family Health & Medical Guide. Dallas: Word Publishing; 1996
2. Dietary pattern and asthma: a systematic review and meta-analysis. Journal of Asthma and Allergy; 2014;7 105-121
۳. خبرآنلاین
۴. سایت های تبیان مبلغین، sport & medicina، دبستان شاهد امام رضا (کاشان)، 99up.ir و طبایع
۵. نشریه اینترنتی سالم زی

بیماریهای شایع سنّ شما

جوشهای پوستی غیر از آکنه

در شماره پاییز پیک سلامت درمورد ضایعات پوستی آکنه (کومدون، پاپول و جوشهای چرکی) برایتان نوشتیم اما همه جوشهای پوست بدلیل آکنه بوجود نمی آیند. جدول زیر به شما درمورد مشکلات پوستی مشابه راهنمایی می دهد:

مشخصات ظاهری	بیماری احتمالی	توضیحات
قرمز و برافروخته شدن گونه، چانه، پیشانی و بینی	روزاسه	اغلب بدون درمان برطرف میشود ولی گاهی نیاز به آنتی بیوتیک است
برجستگی (های) قرمز دردناک	کورک یا کنگیرک (عفونت زیرپوست)	کمپرس گرم و پماد آنتی بیوتیکی مفید است ولی گاهی تخلیه چرک توسط پزشک ضروری می شود
برجستگی قرمز رنگ کوچک اطراف محل رویش مو یا منافذ پوستی	فولیکولیت (عفونت فولیکول مو)	اگر با تمیز نگه داشتن ناحیه خودبخود بهبود پیدا نکرد معمولا با مصرف پماد آنتی بیوتیکی خوب میشود
برجستگیهای قرمز خارش دار که گاهی ترشح دارد	گزش حشرات	برای کاهش خارش از یخ، هیدروکورتیزون و آنتی هیستامین استفاده کنید
برجستگیهای خارش دار که ناگهانی ایجاد شده اند	کهیر	یخ و آنتی هیستامین خارش را کاهش میدهند ولی اگر علائمی مثل تورم لبها یا تنگی نفس هم دارید سریعا به پزشک مراجعه کنید
ضایعات قرمز رنگ یا تاوولی که از صورت شروع شده در سایر قسمتهای بدن گسترش یافته، همراه تب و سرماخوردگی	بیماری ویروسی (سرخک، آبله مرغان و.....)	از تماس غیرضروری با دیگران پرهیز کنید و سریعا به پزشک مراجعه کنید.

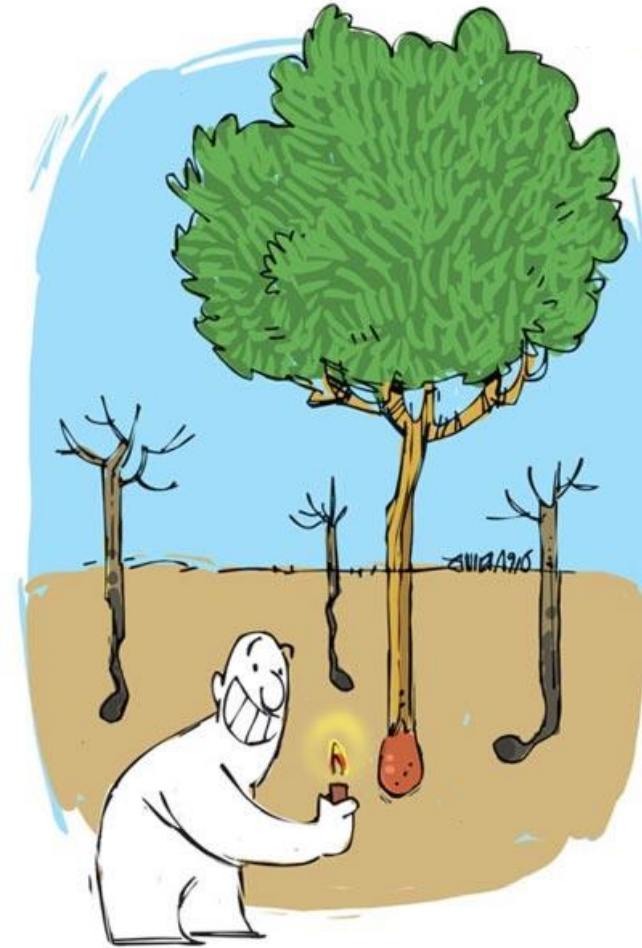
تغذیه و سلامت

شاید برای خیلی ها فصل زمستان یادآور برف و آدم برفی باشد، اما برای ما ساکنین شهر تهران، بیش از برف، یادآور آلودگی هوا و شروع مجدد آلرژیهای تنفسی و سرفه یا خس خس سینه است. چند ماه پیش در مجله "آسم و آلرژی" مقاله ای چاپ شد که نشان داد "الگوی غذایی مدیترانه ای" (رژیم غذایی سنتی مردمان ساکن سواحل مدیترانه) اثر مفیدی در بهبود علائم آلرژی تنفسی کودکان و نوجوانان (مثل خس خس سینه) دارد.

الگوی غذایی مدیترانه ای چیست؟

- ✓ اعضای خانواده دور هم غذا میخورند و سعی می کنند از غذاخوردن لذت ببرند ولی حجم غذایی که مصرف می کنند زیاد نیست.
- ✓ مواد غذایی را در فصل خودشان (که به صورت محلی رشد میکنند) مصرف می کنند و از غذاهای فرآوری شده اجتناب می نمایند.
- ✓ بخش اعظم غذای مصرفی از منابع گیاهی (میوه، سبزی، غلات، حبوبات و مغزها) تامین میشود و غلات هم سبوس دار است.
- ✓ بجای کره از روغن زیتون برای پخت و پز استفاده میشود. برای طعم دادن به غذا هم از گیاهان معطر و ادویه جات استفاده میشود و نمک کمتری به غذا زده می شود.
- ✓ حداقل ۲ بار در هفته مرغ و ماهی میخورند ولی مصرف گوشت قرمز کمتر است.
- ✓ بجای دسرهای شیرین اغلب میوه های تازه می خورند.

سلامت و سرگرمی؛ چند لحظه تامل



به نظر شما قیافه این آقا شبیه چه کسی است؟!

الف- همکلاسی عزیزمی که از برگ سفید دفتر، موشک و قایق می سازد.

ب- همکلاسی محترمی که خط خطی کردن کاغذهای سفید جزو سرگرمیهای اوست.

ج- همکلاسی بزرگواری که دفترهای نیمه کاره خود را دور می ریزد.

د- همه موارد به اضافه اغلب همکلاسی ها از جمله خود شما ☺

بیک سلامت- دوره ششم- زمستان ۹۳- دوره اول متوسطه معلم

صفحه سه

بهداشت فردی

بهداشت چشم

چشم را از گرد، دود، هواهای زیاد گرم و سرد، بادهای غباربرانگیز و بادهای سرد دور سازید.



درست است که اشک، چشم را شستشو می دهد ولی از گریه زیاد برحذر باشید.



غذاها و آشامیدنی‌های شور و تند مضر چشم هستند.



به طور مداوم به یک چیز خیره نشوید. آن یک چیز هم معمولاً تلویزیون، رایانه، تبلت و وسایل مشابه است دیگر!



بیک سلامت- دوره ششم- زمستان ۹۳- دوره اول متوسطه معلم

صفحه چهار