

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره هفتم - بهار ۱۳۹۵



سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

خانم طیبه سلامت

بهداشت روان



راهکارهایی برای افزایش تمرکز

در پیک سلامت شماره قبل به راهکارهایی برای

افزایش تمرکز اشاره کردیم. بقیه این توصیه ها را اینجا بخوانید:

- یک زمان خاص روزانه برای فکر کردن به نگرانی‌ها اختصاص دهید:

تحقیقات نشان داده که افرادی که برای خود زمان افکار و نگرانی تخصیص می دهند پس از ۴ هفته، ۳۵٪ کمتر دچار نگرانی و حواس پرتی می شوند.

وقتی که متوجه یک فکر مزاحم می شوید به خودتان یادآوری کنید که یک زمان مخصوص برای فکر کردن در مورد آن دارید.

- از انرژی درونی تان بهترین استفاده را ببرید:

چه مواقعی انرژی درونی شما در بالاترین حد است؟ سخت ترین درسهایتان را در ساعاتی که انرژی درونی تان بالاست مطالعه کنید. اکثر افراد درسهای مشکلشان را به آخرین ساعات که معمولا خسته هستند موکول می کنند و همین امر باعث مشکل تر شدن ایجاد تمرکز می شود.

- وقت‌های استراحت منظم مناسب خودتان در نظر بگیرید:

موقع استراحت یک کار متفاوت انجام دهید، مثلا اگر نشسته بودید شروع به قدم زدن کنید و به یک مکان دیگر بروید.

- برنامه زمانی کافی برای انجام دادن کارها داشته باشید:

ابتدا تخمین بزنید که برای هر درس چند ساعت در هفته نیاز به مطالعه دارید. سپس یک جدول زمانی شامل تمام کارهایی که باید در طول هفته انجام دهید، تهیه کنید. حالا وقتی درسی را مطالعه می کنید، نگران درس‌ها و کارهای دیگر نیستید چون می دانید که وقت کافی برای همه آنها دارید.

سلامت و محیط زیست



منابع و مآخذ:

۱. سایت تبیان
۲. مجله علم ورزش
۳. سایت عصر علم
۴. سایت طبایع
۵. سایت دانشگاه علوم پزشکی مشهد
۶. پایگاه حوزه

بهداشت فردی

وضعیت مناسب بدن (۳)



نمونه صمیم خوابیدن:

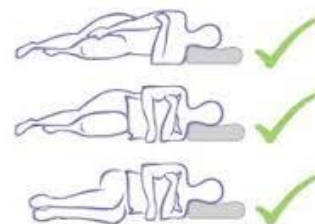
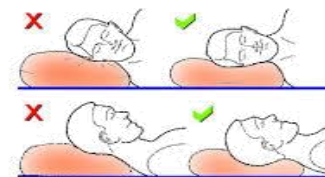
سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوس های طبیعی ستون فقراتتان حفظ گردند. از تشکی که فرو رفتگی دارد استفاده نکنید، بالش همانطور که تکیه گاهی برای سر شما می باشد برای گردن هم باید تکیه گاه باشد.

اگر به پهلو می خوابید، کمی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. اگر به پشت می خوابید، یک بالش زیر زانوها قرار دهید.

هنگام خواب به پهلو هیچگاه زانوهایتان را تا قفسه سینه جمع نکنید.

بهتر است به روی شکم نخوابید چون به کمر و گردنتان فشار وارد می آید.

هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دست ها بلند شده و ناگهان از ناحیه کمر خم نشوید.



الشت در میان پاها قرار می گیرد تا از بیجش ستون فقرات خودداری شود.



: زانوان خم می شوند و توسط بالشتی در زیر مورد حمایت قرار می گیرند.

بیماریهای شایع سن شما

پیشگیری از سردرد



سردرد مشکل شایعی است که در کارکرد روزانه ما

اختلال ایجاد می کند پس بهتر است با روشهای پیشگیری از آن آشنا باشیم:

۱. شیوه زندگی خود را بهبود دهید؛ یکی از دلایل سردرد در سن شما الگوی غلط خواب شبانه است. سعی کنید به موقع به رختخواب بروید تا استراحت مناسب داشته باشید در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید و خوب صبحانه بخورید.

۲. در صورتی که احتمال می دهید مشکل بینایی دارید به چشم پزشک مراجعه کنید. اگر عینک می زنید مراجعه مرتب به پزشکتان را فراموش نکنید ممکن است نیاز به تغییر شماره عینک وجود داشته باشد.

۳. اغلب سردردها تنشی است؛ مهارت‌های ارتباط و روش‌های کنترل خشم و استرس را بیاموزید.

۴. اگر سردرد مداوم دارید و برایتان دارو تجویز شده است همیشه داروها را همراه خود داشته باشید و به محض وقوع سردرد از آنها استفاده کنید.

۵. هنگام مطالعه و کار با رایانه دقت کنید: ارتفاع میز، صندلی و قرارگیری صفحه کلید و نمایشگر مناسب باشد و نور آزاردهنده‌ای وجود نداشته باشد.

۶. مدام و یکسره مطالعه نکنید یا تلویزیون نگاه نکنید. در فواصل این کارها باید به چشمانتان استراحت بدهید.

۷. روش‌های ساده آرام‌سازی و ماساژ را یاد بگیرید مثلاً در شروع سردرد به آرامی ناحیه سر در سمت جلو و بالای گوش خود را ماساژ دهید.

۸. از زیاده روی در مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید.

سلامت و تغذیه

برای رفع تشنگی چه کنیم؟

روزهای گرم تابستان در راه است.

از آنجایی که ماه مبارک رمضان با این روزهای طولانی همزمان شده است خوب است با نوشیدنیهایی که موجب رفع عطش می شوند آشنا شویم:



شربت عسل و آبلیموی طبیعی:

دقت کنید شیرینی این شربت نباید زیاد باشد.

شربت خاکشیر:

این نوشیدنی از قدیم در فصل گرما و برای مقابله با تشنگی بکار می رفته است. اضافه نمودن چند قطره آب لیمو ترش تازه یا آبلیمو، تأثیر شربت خاکشیر را افزایش می دهد.

عرقیات با طبع سرد:

عرق کاسنی و شاهتره را به نسبت مساوی مخلوط کنید و در یخچال گذاشته و در فاصله افطار تا سحر و یا روزهای گرم تابستان، مصرف کنید. این کار، تشنگی طول روز را بسیار کم می کند.

تخم گشنیز + آبغوره:

به کسانی که در طول روز بدنشان داغ شده دچار عطش شدید می شوند پیشنهاد می شود هر شب یک قاشق مرتباًخوری پودر تخم گشنیز را در یک استکان آبغوره بی نمک ریخته آن را در یخچال گذاشته و سحر آن را صاف و آبغوره را کم کم میل کنند.

اسلام و سلامت

آثار و برکات روزه



در آیات و روایات و متون اسلامی به برخی از آثار روزه، تحت عنوان علت یا حکمت وجوب روزه اشاره شده است. در این مطلب به برخی از آثار جسمی و روحی روزه اشاره می کنیم:

* پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: " مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَذْهَبَ كَثِيرٌ مِنْ وَحَرٍ صَدْرِهِ فَلْيَصُمْ شَهْرَ الصَّبْرِ وَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ " اگر دوست داری که نا آرامی سینهات کاهش یابد، ماه رمضان و سه روز از هر ماه را روزه بگیر.

* همچنین ایشان فرموده‌اند: " روزه بگیرید تا سالم بمانید. "

* در روایات بسیاری پیشوایان گرامی اسلام فرموده‌اند: " معده آدمی خانه بیماری‌های اوست و پرهیز از غذا درمان آن است. "

* پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در خطبه معروف شعبانیه می فرمایند: " وَ ادْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَهُ " و بوسیله گرسنگی و تشنگیتان [به سبب روزه] در ماه رمضان گرسنگی و تشنگی روز قیامت را بیادآورید.

* امام صادق «علیه السلام» در رابطه با گفتار خداوند عزوجلّ که می فرماید: " از صبر و نماز کمک بگیرید " فرمودند: منظور از صبر، روزه است.