

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



صدا پتان را بالا نبرید...

قدرت استدلالتان را

بهبود دهید!

متوسطه دو

دوره هشتم - بهار ۱۳۹۶



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

بهداشت فردی

حیوان خانگی

کشاورزی و دامپروری (که همراه با زندگی در کنار سایر موجودات است) در زندگی بشر قدمتی دیرینه تر از صنعت و شهرنشینی دارد... اما به این فکر کرده اید که در زندگی امروز تا چه حد می توانیم حیوانات را به حریم زندگی خود راه دهیم؟



اگر تصمیم دارید حیوانی را وارد محل زندگی، تغذیه و خواب خود بکنید قبل از عملی کردن تصمیم، به چند سوال پاسخ صادقانه دهید؟

- این حیوان قرار است جای خالی چه چیزی را برای شما پر کند؟ خواهر و برادر؟ دوست و رفیق؟ یا اسباب بازی؟!
- فکر می کنید با حبس کردن موجودی که آزاد در طبیعت آفریده شده، در خانه ای که با دیوارها محدود شده است؛ شما نسبت به همکلاسی خود که حیوان خانگی ندارد بیشتر دوستدار حیوانات هستید؟!
- آیا مسؤولیتی در رواج روزافزون بیماریهای مشترک انسان و حیوان نخواهید داشت؟

اسلام و سلامت

هرگز به غصه خوردن، گذشته برنگشته...

امام علی علیه السلام فرموده اند :

لَا تُشْغِلْ قَلْبَكَ الْهَمَّ عَلَى مَافَاتٍ فَيُشْغِلَكَ عَنِ الْإِسْتِعْدَادِ بِمَا هُوَ آتٍ
قلب خود را به اندوه گذشته مشغول نکن که تو را از آمادگی برای آینده دور می کند.

غررالحکم، صفحه ۲۸۹

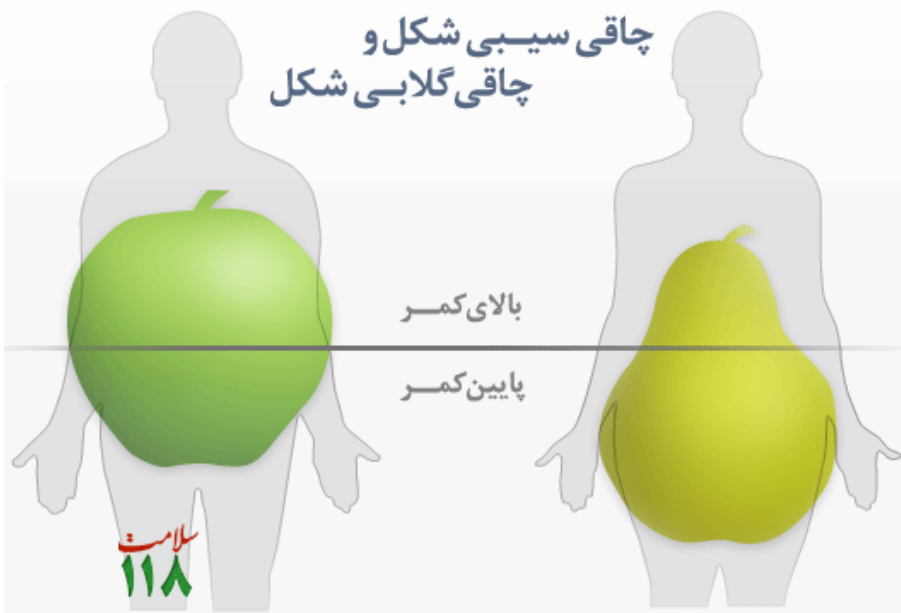
کمتر کسی پیدا می شود که در زندگی مرتکب اشتباه نشود و فرصت هایی را از دست نداده باشد، اما پس از آن، مردم دو دسته می شوند:
عده ای دائماً وقت خود را با افسوس خوردن به گذشته تلف می کنند و باقیمانده ی انرژی خود را در این راه از دست می دهند.
ولی عده دیگری گذشته را تمام شده تلقی کرده و تنها از آن درس های عبرتی برای ساختن آینده می آموزند و تمام قدرت و نیروی خود را متوجه سازندگی امروز و فردا می کنند.
امیرمؤمنان علی (علیه السلام) در حدیث بالا از ما پیروان ایشان می خواهد که جزو دسته ی دوم باشیم

منابع و مآخذ:

- سایت های: افکارنیوز و راسخون
- تصاویر از: پرشین استار، جام جم آنلاین، چغزی، سلامت ۱۱۸، گلازبرگن و...

سلامت و تغذیه

چرا چاقی در مردان خطرناک تر است؟



به عکس بالا نگاه کنید. اغلب مردان شبیه به سیب چاق می شوند ولی چاقی در زنان معمولاً به شکل گلابی است. به عبارت بهتر در مردان چاق، بیشتر بافت چربی در شکم (بخصوص نواحی فوقانی) ذخیره می شود درحالیکه زنان چاق دچار تجمع چربی در ناحیه لگن خود هستند.

حالا چرا چاقی سیبی شکل خطرناک تر از چاقی گلابی شکل است؟ چون بخش زیادی از بافت چربی در اطراف قلب تجمع پیدا می کند و به تدریج با فشار به قلب و سایر اعضای حیاتی، منجر به اختلال کارکرد آنها در فرد چاق می شود.

سلامت محیط زیست

دو راه آسان برای کمک به محیط زیست

ساخت تله پشه با بطری نوشابه آب و نمک

chaghzi.ir



با شروع فصل گرما و زیاد شدن پشه ها می توانید به جای استفاده از اسپری های مگس کش می توانید از این روش ارزان و دوستدار محیط زیست استفاده کنید.



Sources: Public Parks and Horticulture Department, Dubai Municipality.

چغزی

©Gulf News



بهداشت روان



مواد مخدر را بشناسیم و از آنها دوری کنیم-۳

کروکودیل، ماشروم، گل و تسبیح را قبلاً معرفی کردیم... در این شماره هم سه مخدر جدید را به شما معرفی می کنیم اما سیاهه ی مواد مخدر جدید به این هفت قلم ختم نمی شود و همیشه امکان دارد که با مخدری روبرو شوید که چیزی از آن نمی دانید. پس شرط عقل است که از مواد عجیب و ناشناخته دوری کنید و در یک کلام دور دوستان ناباب، بی هدف و ماجراجو را خط قرمز بکشید.

* **برُنز:** مستقیماً روی اعصاب تاثیر می گذارد. استعمال آن روش غیرمعمولی دارد: برنز را روی یخ میگذارند و بخاراتی را که متصاعد می شود، استشمام می کنند!

* **نخ:** شبیه «برنج خوراکی سوخته» است. روش استعمال نخ از برنز هم عجیب تر است و آن را روی خراشهای بدن قرار می دهند که زخمی به عرض ۱-۲ و طول ۶-۷ سانتیمتر در بدن ایجاد می کند. برخی هم آن را به دور سیگار می پیچند! کاهش هوشیاری، اختلال در شناسایی (مثلاً کوتاه دیدن ارتفاعات) و حتی تشخیص ندادن اعضای خانواده از آثار "نخ" و "برنز" هستند.

* **پان پراگ:** این مخدر در قالب آدامس وارد ایران شد و به شکل پاستیل و پودرهای خوشبوکننده دهان هم تولید شده است پس این خطر وجود دارد که حتی بچه های خردسال هم طعمه ی آن شوند. پراگ ترکیبی شبیه ناس دارد که از افغانستان، پاکستان و هند وارد می شود. این ماده دشمن لته ها و زمینه ساز بروز سرطان های دهان، حنجره و لته است. البته روی دستگاه تنفسی و قلب و عروق مصرف کننده هم اثرات زیانباری دارد.

سلامت و ورزش

ورزش در خون ماست (یک داستان آشنا !!)

ما خانوادگی اهل ورزش هستیم...



پدرم به ورزش کشتی علاقه ی زیادی دارد...



من هم به فوتبال علاقه مندم!