

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره ششم - پاییز ۱۳۹۳



سردبیر این شماره:
دکتر زینب امیری مقدم

بهداشت روان

هوش هیجانی یا EQ



برخلاف قدیم، ضریب هوشی (IQ) به تنهایی

ملاک با هوش بودن افراد نیست. امروزه بر اهمیت هوش هیجانی در دستیابی به موفقیت‌های مختلف تحصیلی، شغلی و ... تاکید می کنند. یعنی افرادی با داشتن هوش عمومی متوسط و هوش هیجانی بالا خیلی موفق‌تر از کسانی هستند که هوش عمومی بالا و هوش هیجانی پایین دارند. پس هوش هیجانی پیش بینی کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس‌ها است. **هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها و استفاده از آنها در زندگی است.** این بعد از هوش شامل فاکتورهای مختلفی است که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱- خودآگاهی: توانایی شناسایی دقیق هیجان‌های خود

۲- خود-مدیریتی: توانایی در به کارگیری مناسب هیجان‌ها، کنترل احساسات در مسیر مناسب، خویشتن داری و انعطاف پذیری

۳- آگاهی اجتماعی: توانایی در تشخیص دقیق هیجان‌ها دیگران و درک آنها، توانایی همدلی با سایرین

۴- مهارت های اجتماعی: از جمله این مهارت‌ها می توان به قابلیت نفوذ و تاثیرگذاری، رهبری، مشارکت و همکاری، ارتباط با دیگران در موقعیت های مختلف اجتماعی و ... اشاره کرد.

در شماره بعد بیک سلامت، به راههایی برای تقویت هوش هیجانی خواهیم پرداخت.

سلامت و محیط زیست

آب: ماده حیات بخش



شاید بدانید که بیش از دو سوم کره زمین را آب فرا گرفته است. اما از این همه آب، تنها حدود ۲/۵ درصد آن، آب شیرین است و از این مقدار هم حدود ۷۰ درصد آن به صورت یخ در قطبها یا به شکل آب های زیر زمینی عمیق و غیر قابل دسترسی می باشد. در مجموع از کل آب موجود بر روی این کره خاکی تنها ۱ درصد آن به صورت قابل شرب برای بشر است.

با توجه به وابسته بودن زندگی انسان به آب و این واقعیت که ایران در ناحیه خشک و نیمه خشک قرار دارد و پیش بینی شده بزودی با بحران کم آبی مواجه می شود، همه ما نسبت به حفظ آب مسوولیم.

شما چه می توانید بکنید؟

- موقع مسواک زدن و وضو گرفتن شیر آب را ببندید.

- سعی کنید مدت استحمامتان کوتاه باشد.

- دوش حمام را با نوع جدید آن (سردوش کاهنده مصرف) تعویض کنید.

- برای دوش گرفتن در حمام، زمان بگیرید و آنرا به کمتر از ۵ دقیقه برسانید.

- موقع نظافت حیاط یا ماشین، از سطل آب و جارو یا دستمال استفاده کنید.

- برای نوشیدن آب به جای آنکه شیر آب را به مدت زیادی باز بگذارید، بهتر است ابتدا چند قطعه یخ در لیوان قرار دهید و سپس شیر آب را باز کنید.

- به دوستان، افراد خانواده و اطرفیانتان هم در زمینه آب، آگاهی دهید.

منابع و مآخذ:

۱. سایت سلامت

۴. سایت دانشگاه علوم اقتصادی

۲. دانشنامه احادیث پزشکی

۵. شرکت آب و فاضلاب

۳. سایت تبیان

بهداشت فردی

فرار از بوی بد پا!



اگر شما هم از آن دسته آدمها هستید که وقتی پایتان را از کفش درمی آورید، اطرافیانتان فرار می کنند(!) خوب است این توصیه ها را بخوانید:

۱. علت بوی بد پا باکتریایی است که در محیط تاریک و مرطوب رشد میکنند. پس تا جایی که می توانید کفش و پا را خشک نگه دارید.

۲. جوراب را فراموش نکنید. پوشیدن کفش بدون جوراب باعث می شود رطوبت ناشی از عرق پا بجای اینکه جذب جوراب شود، بین انگشتان یا درون کفش بماند و زمینه رشد باکتریها را فراهم کند. جورابی بپوشید که عرق پا را جذب کند مثل جوراب نخی. جوراب پلاستیکی یا نایلونی نپوشید!

۳. بعد از رسیدن به خانه کفشها را در فضای آزاد قرار دهید. سپس پاها - بویژه لای انگشتان - را با صابون بشویید و کاملاً با حوله پا خشک کنید.

۴. هر روز در کفشتان پودر مخصوص رفع بو و یا کمی جوش شیرین بریزید. همچنین می توانید از کفی های مخصوص که بو را به خود جذب می کنند استفاده کنید.

۵. شستن هر روز جورابها کاملاً ضروری است. این نکته را که حتما رعایت می کنید؟

۶. اگر بوی بد پای شما همچنان ادامه دارد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. ممکن است بوی بد پای شما از بیماری های مختلف پوستی مانند قارچها باشد که شما با آن آشنا نیستید.



بیماریهای شایع سن شما

یبوست

تعداد دفعات اجابت مزاج هر فرد با دیگری متفاوت و از ۳ بار در روز تا ۳ بار در هفته طبیعی است. به همین دلیل کاهش در تعداد دفعات اجابت مزاج هر فرد نسبت به وضعیت معمول او و همچنین احساس نیاز به دفع فوری مدفوع اما عدم توانایی در دفع کامل و یا احساس پُری بعد از دفع، یبوست تلقی میشود.

• علل یبوست

- یکی از مهمترین علل این مشکل، مصرف کم مواد غذایی حاوی فیبر و آب در رژیم غذایی است.

- هر عاملی که ماهیچه های گوارشی را تنبل کند موجب یبوست می شود مثل کم تحرکی و کم دادن دائمی جلوی تلویزیون!

- استفاده نابجا و مفرط از برخی داروها مثل مسهل ها، مسکن ها و ...

- عدم اختصاص وقت کافی برای عمل دفع و نیز به تاخیر انداختن آن

- برخی بیماریها مثل دیابت، اختلالات تیروئید و ...

• چه باید کرد؟

مایعات فراوان مصرف کنید. مواد غذایی حاوی فیبر (نان سبوس دار، میوه و سبزیجات، حبوبات و...) را در برنامه غذایی خود بگنجانید. قبل از غذا یک عدد گلابی یا چند عدد آلو بخورید. فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. مصرف شیرینی جات و خوراکیهای صنعتی را محدود کنید. اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید. در صورتی که با وجود این اقدامات، مشکل دارید جهت تجویز دارو به پزشک مراجعه کنید.

سلامت و تغذیه

فوراکیهای موثر بر حافظه

۱- ماهی: بخاطر داشتن امگا سه (که از مواد اصلی سازنده غشای خارجی سلولهای مغز است) و محتوای نسبتاً غنی فسفر می تواند تغذیه خوبی برای شما باشد.

۲- تخم مرغ: تخم مرغ ماده ای به نام کولین دارد که برای عملکرد مغز، ضروری و مفید است.

۳- انواع آجیل و دانه ها: گردو، مغز تخمه آفتابگردان و به طور کلی مغزها هم امگا سه دارند و هم دارای ویتامینهای گروه ب هستند.

۴- روغن زیتون

۵- میوه ها و سبزی ها: ثابت شده بعلت آنتی اکسیدانی که دارند- بویژه اگر تازه مصرف شوند- بر بهبود حافظه موثرند.

۶- سویا

۷- غلات: توجه داشته باشید که ماده مصرفی اصلی در مغز گلوکز-نوعی قند- است که از تجزیه نشاسته (موجود در غلات مثل نان، سیب زمینی و...) بدست می آید. پس گرسنگی های طولانی و یا حذف کلی نشاسته و کربوهیدرات از رژیم غذایی موجب افت تمرکز و حافظه شده، به ضرر مغز است.



صفحه سه



پیگ سلامت- دوره ششم- پاییز ۹۳- دبیرستان دوره دوم معلم

اسلام و سلامت

تقویت حافظه در امامیت



بزرگان دین ما در زمینه تقویت حافظه هم توصیه هایی داشته اند.

• پیامبر گرامی اسلام می فرمایند:

- به بخورید؛ چرا که ذهن را افزون می کند.

- هر کس ناشتا بر خوردن مویز مداومت کند، فهم و حافظه و ذهن، روزی او می شود.

- هر کس حافظه میخواهد، عسل بخورد.

- بر شما باد کندر؛ چرا که ... عقل را افزون میکند، ذهن را ذکاوت میدهد، چشم را جلا میبخشد و فراموشی را از میان می برد.

- پنج چیز، فراموشی را از میان میبرد و بر حافظه میافزاید و بلغم را نیز میبرد: مسواک زدن، روزه گرفتن، قرائت قرآن، و خوردن عسل و کندر.

• امام باقر علیه السلام می فرمایند:

کوتاه کردن ناخن، از آن رو لازم است که ناخن، پناهگاه شیطان است و فراموشی از آن پدید می آید.

رسول اکرم (ص) برای تقویت حافظه این دعا را به مولا علی (ع) یاد دادند:
«سبحان من لا یعتدی علی اهل مملکت، سبحان من لا یأخذ اهل الارض بالوان العذاب، سبحان الرؤوف الرحیم، اللهم اجعل لی فی قلبی نورا و بصرا و فهما و علما انک علی کل شیء قدير».