

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره ششم - زمستان ۱۳۹۳



۵ تا عامل خوشبختی
که تحت کنترل خودمون
هستند

تشکر کن
و
قدردان باش

توی ذهنت حرف های مثبت بزن

سالم بخور و ورزش کن

خواب
خوب
داشته
باش

بدن خودت رو بهتر بشناس



تهیه شده در لابراتوار رنگی رنگی
RangiRangi.com

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

بهداشت روان

تقویت هوش هیجانی

وعدده کردیم در این شماره راههایی برای تقویت هوش هیجانی به شما بیاموزیم:

۱. تا می توانید در زمینه های مختلف مطالعه کنید و درمورد موضوعی که مطالعه کردید با دوستان یا خانواده خود صحبت نمایید.
۲. در هر فرصت ممکن به گردش در طبیعت بروید؛ مناظر زیبای طبیعت را به خاطر بسپارید و به صداهای طبیعت گوش دهید.
۳. از فعالیت های بدنی مهارتی فراری نباشید؛ مثلا در باغبانی یا در تغییر دکوراسیون منزل (هم فکری و هم عملی) همکاری کنید.
۴. با دوستان و خانواده خود یا به تنهایی نرمش و ورزش کنید.
۵. گاهی سعی کنید مسائل ساده ریاضی را در ذهن خود حل کنید.
۶. گفتگوهای کلاسی بهترین جا برای تمرین توجه به صحبت دیگران است.
۷. از تجربیات جدید مثل بازدید از مراکز علمی یا زیارتگاهها استقبال کنید.
۸. در راه تقویت هوش هیجانی، وسایلی مثل چرتکه، دفترچه خاطرات، پازل، قطب نما و ... دوستان شما محسوب میشوند. در اوقات فراغت از این وسایل استفاده مفید انجام دهید.
۹. انواع برنامه ریزی (کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت) را بیاموزید و در مراحل مختلف درسی و زندگی خود استفاده کنید.
۱۰. تفکر و بررسی نقاط قوت و ضعف در پایان روز را به عادت خود تبدیل کنید.
۱۱. محیط اطراف خود (مثل دیوار اتاق) را بیش از حد شلوغ نکنید.

سلامت و محیط زیست

همه می دانیم که برای زیبایی محیط زندگی، تامین چوب و میوه، تولید کود گیاهی (خاک برگ) و از همه مهمتر تامین اکسیژن و سالم سازی هوا باید درخت بکاریم اما...

چطور درخت بکاریم؟

نهال های گلدانی:

۱. گودالی به قطر ۲ تا ۵ برابر قطر دهانه گلدان حفر کنید.
۲. خاک مخلوط شده با کود را اضافه کنید.
۳. ریشه های در هم تنیده شده را جدا کنید.
۴. نهال را در گودال قرار دهید.
۵. گودال را پر کرده و سپس آبیاری کنید.

نهال های ریشه عریان:

۱. ریشه را به مدت ۳ تا ۶ ساعت در آب قرار دهید.
۲. چاله ای بزرگتر از ریشه حفر کنید.
۳. نهال را در چاله بصورت عمودی قرار دهید ولی به ریشه ها فشار نیاورید.
۴. اندکی کود دور چاله بریزید اما در تماس با تنه درخت قرار نگیرد.
۵. هر ۷ تا ۱۰ روز یکبار درخت را آبیاری کنید.

منابع و مآخذ:

۱. پژوهشکده مجازی اسلام و سلامت پایدار
۲. سازمان جهانی بهداشت
۳. سایت اینفوگرافیک
۴. سایت رنگی رنگی
۵. هوش - نشر موسسه فرهنگی آموزشی اشاره تربیتی

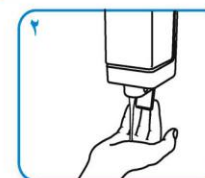


چطور دست‌ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



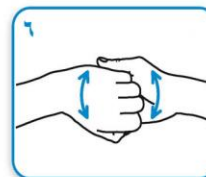
کف دست‌ها را به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن سطح دست‌ها بردارید



دست‌ها را با آب خیس کنید



پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها ببرید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دست‌ها با انگشت‌های درهم



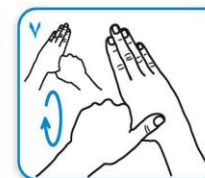
کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت‌های درهم و بالعکس



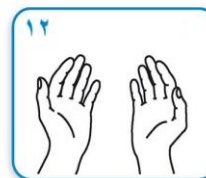
دست‌ها را با آب شستشو دهید



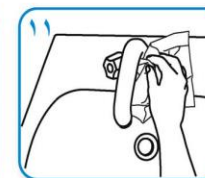
مالش‌های ملور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دست‌های شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله‌ای بطور کامل خشک کنید

بیماری‌های شایع سن شما

اسهال

اسهال بیماری شایع در هردو جنس و همه سنین است اما علت ایجاد آن در فصل‌های مختلف متفاوت است یعنی در تابستان و هوای گرم، اغلب اسهال‌ها ناشی از باکتری هستند ولی در زمستان و هوای سرد، در بیشتر موارد، ویروس است که باعث ایجاد اسهال می‌شود.

اسهال چگونه منتقل می‌شود؟

اسهال یک بیماری مدفوعی-دهانی است؛ یعنی هر وقت اسهال گرفتید بدانید که به طریقی چیزی را که آلوده به میکروبهای مدفوع بوده وارد دهان خود کرده‌اید! و اغلب این کار از طریق دست آلوده انجام می‌شود.

پیشگیری:

اگر پاراگراف بالا را خوانده باشید حتما متوجه شده‌اید که بهترین راه پیشگیری، شستن صحیح دست‌ها - بخصوص بعد از دستشویی و قبل از غذا خوردن - است.

اگر روش صحیح شستن دست‌ها را فراموش کرده‌اید به صفحه پنجم همین بیک مراجعه کنید.

درمان:

اسهال معمولاً بدون درمان دارویی هم ظرف ۵-۷ روز بهبود می‌یابد اما مهمتر از آن جبران آب و املاحی است که طی اسهال از دست می‌رود. راحت‌ترین کار برای جبران آب و املاح خوردن او-آر-اس است. البته پرهیز از خوردن هله هوله و غذاهای چرب هم نکته‌ای است که نباید فراموش شود.

سلامت و تغذیه؛ با دو فوراکی پرفاویت (عناّب و کنجد) آشنا شوید

<p>میوه عناب خون را تصفیه و سموم را از سیستم بدن دفع می‌کند.</p>	<p>عصاره آن برای درمان گلودرد به کار می‌رود.</p>	 <p>عناّب خشک رسیده به عنوان ملین عمل می‌کند.</p>
	<p>عناّب پوست را روشن می‌کند.</p>	
<p>احساس آرامش می‌دهد و به جلوگیری از سرطان کمک می‌کند.</p>		<p>باعث کاهش دردهای رماتیسمی می‌شود.</p>
 <p>RangiRangi.com</p>	<h1>عناّب</h1> <p>Jujube</p>	<p>مصرف زیاد آن برای افرادی که دچار غلظت خون هستند توصیه نمی‌شود.</p>

اسلام و سلامت

بایدها و نبایدهای حجامت

حجامت به روشی خاص از خونگیری اطلاق می‌شود که جهت درمان بعضی از بیماری‌ها به کار می‌رود. دارای سابقه تاریخی چند هزار ساله و مورد تأیید اسلام است. بهترین اوقات حجامت (بجز دو روز خاص حجامت که مطابق با اواخر خرداد است) در زمانی است که هوا معتدل باشد، یعنی در چهل روز نخست بهار و چهل روز آغاز پاییز. در فصل زمستان (خصوصاً دی ماه) و فصل تابستان حجامت اثر اندکی خواهد داشت.

توجه داشته باشید که حجامت برای بعضی افراد ممنوع است. همچنین لازم است از با تجربه بودن شخصی که می‌خواهد حجامت کند اطمینان داشته باشید. فواصل مناسب حجامت هم باید توسط پزشک معالج تجویز شود.

چند حدیث در باب حجامت:

امام صادق (ع) فرمودند: «رسول خدا (ص) در سه نقطه حجامت می‌فرمود؛ سر، بین دو کتف و کمر»

امام رضا (ع) فرمودند: «باید حجامت کردن بعد از خوردن غذا صورت گیرد، چونکه وقتی انسان سیر شد، سپس حجامت کرد، خون جمع شده و بیماری خارج می‌گردد و اگر با شکم گرسنه کسی حجامت کند، خون خارج می‌شود ولی بیماری (در بدن) باقی می‌ماند»

امام حسن عسکری (ع) فرمودند: «پس از انجام حجامت، انار بخور، اناری شیرین؛ چرا که خون را فرو می‌نشانند و خون را در درون، تصفیه می‌کند»
حضرت علی (ع) فرمودند: «همانا حجامت بدن را سالم و عقل را استوار می‌نماید»

	<h1>کنجد</h1> <p>Sesame</p>	
<p>ویتامین E کنجد، محافظ و تقویت کننده قلب و سیستم عصبی است.</p>	<p>روغن کنجد برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.</p>	<p>کنجد + پروتئین = ترمیم موهای خشک و آسیب دیده</p>
	<p>کنجد فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.</p>	<p>کاهش کلسترول خون</p>
<p>مقدار کلسیم موجود در نصف پیمانه کنجد سه برابر شیر در همان مقدار است.</p>		 <p>RangiRangi.com</p>