

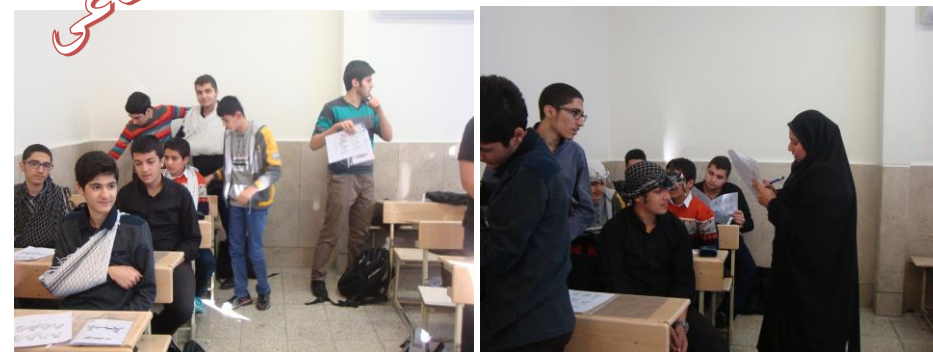
به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره هشتم - زمستان ۱۳۹۵



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

با همکاری: آقای حیدری (مربی پرورشی)

سلامت محیط زیست



تخریب محیط زیست
تابودی زندگیست

منابع و مآخذ:

1. prevent-childhood-obesity-guide-parents: Sugar is a Major Contributor to Childhood Obesity (www.startstanding.org)
۲. برای تصویر جلد از پوست‌های سایتهای "عصر انتظار" و "بانک اقتصاد نوین" و برای پشت جلد از گزارش تصویری جناب آقای حیدری از کلاس امداد و نجات استفاده شده است.
۳. جزوه آموزشی "راهنمای والدین برای گسترش دنیای عاری از مواد مخدر" ستاد مبارزه با مواد مخدر؛ ۱۳۸۲
۴. سایت‌های: افکارنیوز، دارونما، راسخون، طب شیعه، هدایتگر و....

بهداشت فردی



دهانشویه های گیاهی

عصاره گیاهان را میتوانید به چند صورت برای دهانشویه تهیه کنید:
الف- جوشاندن: مقداری از گیاه را با آب حدود نیم ساعت روی شعله کم بجوشانید سپس صاف

کرده پس از خنک شدن مصرف کنید. عصاره باقی مانده را در یخچال نگهداری کنید؛ البته در یخچال هم دوام چندانی ندارند و بعد از ۲-۳ روز شروع به فساد می کنند پس بهتر است به صورت روزانه تهیه شوند.
ب- استفاده از عرقیات گیاهی: عرقیات هم به عنوان عصاره قابل استفاده است و مدت دوام زیادی دارند (۶ ماه تا یک سال).

از جمله گیاهان مناسب برای دهانشویه که بیشتر در دسترس هستند:

- ❖ **چای** (به ویژه چای سبز) در کاهش بار عفونی فضای دهان موثر است.
- ❖ **نعناع، پونه و آویشن**: ضد عفونی کننده فضای دهان هستند.
- ❖ **بومادران**: درمان زخم ها، عفونت ها و آفت.
- ❖ **پوست انار**: لثه ها را محکم و خونریزی آنها را متوقف می کند؛ **گل انار** (گلنار) و **آب انار** هم در این زمینه اثری مشابه پوست انار دارند.
- ❖ **سماق و گردغوره**: درمان زخم ها و آفت، جلوگیری از خونریزی لثه ها.
- ❖ **خرفه و تخم آن**: خنک کننده دهان، کاهش دهنده سوزش زخم ها.
- ❖ **میخک**: مسکن برای دندان درد.

اسلام و سلامت

اندازه نگه دار... که اندازه نکوست

اسلام دین میانه روی است. میانه روی اساس سلامت جسم و جان است. کوتاهی یا زیاده روی هردو باعث زیانکاری است. به اطرافیان خود دقت کنید: * چه کسانی بیشتر بیمار می شوند؟ دو گروه- آنها که از بهداشت و رعایت اصول سلامت بی بهره اند و آنان که در رعایت بهداشت و پرهیز غذایی وسواس بیش از حد دارند.

* فرزندان چه کسانی بیشتر دچار ناهنجاری های اخلاقی می شوند؟ دو گروه- آنها که تلاشی برای آموزش و تربیت فرزندان خود نمی کنند و آنان که با کنترل بیش از حد فرزندان فرصتی برای رشد به فرزندان نمی دهند.

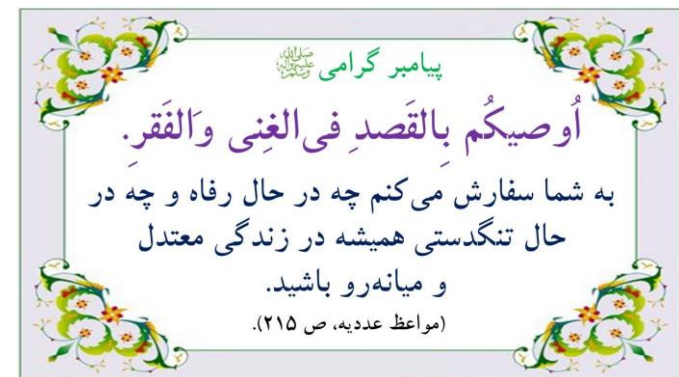
امام حسن عسکری علیه السلام فرموده اند (بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۷۷):

سَخَاوَتِ حَدِّی دَارِدْ، اِکْرَازِ حَدِّش بَکْزَرْدْ، اِسْرَافِ اسْت.

احتیاط اندازه ای دارد، اگر از اندازه بگذرد، ترس است.

صرفه جویی هم حدی دارد، اگر از حدش فراتر برود، بخل است.

شجاعت هم اندازه ای دارد. اگر بیش از اندازه باشد، بی پروایی است.



سلامت و تغذیه

شکر؛ عامل اصلی چاقی در دوران کودکی و نوجوانی

عبارت بالا نتیجه تحقیقات محققین دانشگاه هاروارد است و منظور از شکر هم فقط قند و شکر نیست بلکه اغلب اوقات این نوشیدنی ها هستند که متهم اصلی به شمار می روند: آب میوه های صنعتی، نوشابه های ورزشی و انرژی زا، سودا، لیموناد و...



۳ دلیل دیگر برای پرهیز از نوشیدنی های شیرین:

۱. شکر به دندان ها آسیب میزند: بعد از هر خوردنی یا نوشیدنی شیرین، مینای دندان ها به مدت بیست دقیقه در فضای اسیدی قرار می گیرد. حال اگر شما عادت به خوردن همیشگی شیرینی جات دارید... نتیجه: بمباران اسیدی مداوم دندانها !!

۲. تحقیقات آکادمی اطفال نشان می دهد که بین خوردن شیرینی جات و بیماری بیش فعالی و نقص توجه ارتباط وجود دارد... نتیجه: افت عملکرد درسی !!

۳. اغلب نوشیدنیهای شیرین علاوه بر شکر حاوی مواد دیگر هم هستند که هر کدام پرونده ی مفتوح خاص خود را دارند: نوشابه ها به دلیل داشتن اسید فسفریک باعث دفع کلسیم از استخوانها و دندانها می شوند و نوشیدنیهای حاوی کافئین (مثل انواع قهوه) هم عوارض متعددی دارند: دفع مایعات بدن، تغییر فعالیتهای ذهنی و ایجاد وابستگی

بهداشت روان



مواد مخدر را بشناسیم و از آنها دوری کنیم-۲

با کروکودیل و ماشروم آشنا شدید. دو مخدر را هم در این پیک معرفی می کنیم:

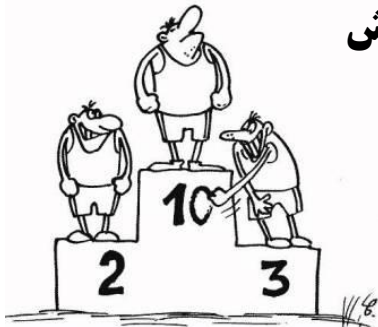


* **گل:** این پودر سبز رنگ، شهرزاد هم نامیده میشود و برخلاف اسامی زیبایی که دارد یک روان گردان خطرناک است. گل باعث اضطراب، وحشتزدگی، خنده بی مورد، خشکی دهان، افزایش ضربان قلب، فراموشی، بی انگیزگی، اشتهای

سیری ناپذیر و توهم شدید می شود. از گیاه ماری جوانا تهیه و معمولاً در کاغذ سیگار استعمال می شود. البته برخی ها هم به صورت خوراکی مصرف می کنند پس گول ظاهر آن را که شبیه جعفری خشک شده است نخورید. محصولات گیاه ماری جوانا در گذشته نامهای دیگری داشت (علف و سیگاری).

* **تسبیح:** به صورت رشته هایی از دانه های گرد (شبیه تسبیح) است اما نکته مهم این که ترکیب اصلی آن، روان گردان معروف و خطرناک آمفتامین می باشد. البته بدانید که سازندگان تسبیح به آمفتامین بسنده نکرده اند و مواد دیگری مثل آیس و اسید هم به آن افزوده اند. تسبیح به دو شکل خوراکی و استنشاقی استفاده می شود و مصرف آن عوارض وحشتناکی دارد از جمله: سکته مغزی، از دست دادن بویایی و چشایی، فراموشی و ضعف بینایی.

سلامت و ورزش



ورزش؛ سلامت یا رقابت؟

مسابقات ورزشی باعث شور و هیجان می شوند و همین شور و هیجان افراد بیشتری را ترغیب می کند که شروع به ورزش کنند.

اما اگر رقابت و کسب مقام در مسابقات ورزشی هدف اصلی ورزشکار باشد، این ورزش در درازمدت نه تنها کمکی به حفظ سلامت ورزشکار نخواهد کرد بلکه در بسیاری اوقات باعث آسیبهای جسمی و روحی جبران ناپذیر برای او خواهد شد.

آیا این موقعیت ها برای شما آشنا نیست:

- فوتبالیست هایی که به دلیل پارگی رباط صلیبی زانو و عدم رعایت مدت زمان ترمیم و استراحت در سنین جوانی دچار آرتروز و... شده و از دنیای ورزش خداحافظی زودهنگام کردند...
- مردان قوی هیکلی که در اثر زیاده روی در مصرف انواع هورمون و مکمل ها در سنین پایین دچار بیماریهای قلبی، دیابت و سایر عوارض شدید شدند...
- رزمی کارانی که بدلیل شرکت در رقابتهایی نامتناسب با وضعیت جسمی خود ویلچرنشین و دچار فلج اندام شدند...
- قهرمانانی که بعد از خارج شدن از کورس قهرمانی، افسرده و درگیر اعتیاد شدند....

البته ما همچنان به شما پیشنهاد می کنیم که ورزش کنید، مسابقه بدهید و ذهنتان را بابت حوادث پیش نیامده مشوّش نکنید اما این جمله ی کلیدی را به خاطر بسپارید که: «در ورزش، سلامت نباید فدای رقابت شود.»