



# دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

واحد پزشکی بهداشتی

سال هفتم - پاییز و زمستان ۱۳۹۵



شماره مسلسل : ۱۴

## دعوت به همکاری

از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی - بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلیص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده عناوین " تازه های سلامت"، "سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله تألیفی یا ترجمه ای با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
مقالات سلامت	۴۵۰

۵- از ارائه نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

## منابع این شماره:

۱. Diagnosis and Treatment of Common Forms of Tremor; **Semin Neurol**: 2011 February ; 31(1): 65-77
۲. هفته نامه اخبار پزشکی شماره های: شهریور ۹۱، مرداد ۹۵ و ویژه نامه کنگره روماتولوژی (مهر ۹۵)، کنگره گوارش و کبد (آبان ۹۵)، کنگره سلامت نوزادان (آذر ۹۵)
۳. سایت زودی
۴. نخ دندان؛ نیمه پنهان: هفته نامه سلامت (ش ۳۱۲)
۵. نشریه نوین پزشکی: شماره های ۵۳۲ و ۵۳۳
۶. تصاویر: کتاب بهداشت دهان و دندان (نشر پیدایش) و سایتهای تیم تیم، گلازبرگن و ...



دوفصلنامه پیک سلامت

(وژنه کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

خانم الهام ارشدی

خانم فاطمه مهربانی

برای تهیه اشتراک نشریه با واحد پزشکی

(داخلی ۱۰۸) تماس بگیرید

## فهرست مطالب

۱ نامه به سردبیر: تربیت بدن برای زندگی بهتر

۲-۵

### بخش اول : تازه های سلامت

روزی چقدر بیس فنول می خورید؟!

مردان هم باید نگران پیری باشند؛ بیشتر از زنان!

چرا رباط صلیبی زنان بیشتر آسیب می بیند؟

فقط با یک قطره خون

شبها، نور زرد را بر آبی ترجیح دهید

سرطان معده؛ کشنده ترین سرطان در ایران

۶-۱۱

### بخش دوم : بدانیم و سلامت باشیم

گاهی وقتا دستم میلرزه...

مسواک میزنی؟ آری... نخ میکشی؟ خیر!

۱۲-۱۵

### بخش سوم : سلامت در مجتمع معلم

تسهیلات درمانی کمیته پزشکی مجتمع در سال ۹۶-۱۳۹۵

از پرفشاری خون دانش آموزان غفلت نشود

۱۶

طنز سلامت: شوخی با مطالب پیک



# نامه به سردبیر

## تربیت بدن برای زندگی بهتر

رسول خدا صلی الله علیه و آله سلامت بدن را نعمتی مجهول و ناشناخته معرفی کرده اند (نهج الفصاحه) ... مراقبت از بدن و سازندگی و مهارت بخشی آن قسمتی مهم از تعالیم اسلام است.

اسلام احکامی برای تامین امنیت جسمی انسان دارد، چنانکه بهداشت و نظافت را بخشی از ایمان می داند. همچنین تقویت بدن سفارش شده است زیرا هر مسلمان باید در مقابله با مشکلات احتمالی پیش رو از جمله: گرما و سرما، گرسنگی، صدمات دشمنان و... قوی و غالب باشد.

علاوه بر این، زیبایی و زیباسازی (هماهنگی و توازن اجزا با هم و پیرامون) و رفع نواقص نیز سفارش دین ماست چرا که پرورش حواس برای مهارت اعضا و تناسب در حرکات و در یک جمله مهارت زندگی را لازم می داند.

برای رسیدن به تمام این اهداف باید تغذیه ی مناسب، پوشش صحیح، تحرک لازم، استراحت کافی و محیط سالم داشت و از نعمتهای الهی بهترین استفاده را برد.

امام سجاد (ع):

پروردگارا به من تن سالم و نیرو در بدن عنایت فرما (دعای ابوحمزه ثمالی)

فاطمه مهربابی

مدیر مقطع دبستان یک مجتمع آموزشی فرهنگی معلّم



# تازه های سلامت



## روزی چقدر بیس فنول می خورید؟!

روز به روز متهمان بیشتری کشف می شوند که در بروز بیماریهای قلبی و دیابت موثرند؛ ماده سمّی بیس فنول آ (BPA) یکی از همین متهمان است. ممکن است فکر کنید که BPA جزو رژیم غذایی شما نیست و در امان هستید! اما اگر کمپوت و کنسرو پای ثابت سفره شماست در اشتباهید.

محققان استانفورد و جان هاپکینز به کشف نقش این ماده در دیابت و بیماری قلبی بسنده نکردند و همزمان با بررسی رژیم غذایی ۷۶۶۹ داوطلب به مدت ۵ سال، میزان این ماده را در ادرار آنان کنترل کردند و به ارتباط میان BPA و کنسرو پی بردند. این تحقیق می گوید مصرف روزانه ۲ قوطی کنسرو غلظت BPA در ادرار را تا ۵۴٪ افزایش می دهد.

درواقع BPA ماده ای است که در روکش داخل قوطی های فلزی کمپوت و کنسرو استفاده می شود اما ممکن است در محفظه های پلاستیکی نوشیدنیها (آب معدنی) و برخی از مواد پرکننده دندان نیز وجود داشته باشد. بدترین کنسروها از نظر میزان BPA به ترتیب عبارتند از: سوپ، پاستا، سبزیجات و میوه

چه کنیم؟

اول اینکه مصرف غذاهای کنسرو شده را کاهش دهید دوم آنکه بدنبال محصولات باشی که فاقد BPA (BPA-free) هستند و نهایتاً ظروف پلاستیکی را حرارت ندهید (در ماکروویو و ماشین ظرفشویی قرار ندهید).



## مردان هم باید نگران پیری باشند؛ بیشتر از زنان!

می توان با اطمینان گفت که جامعه نسبت به افزایش سن مادران حساس شده و اکثریت افراد می دانند که افزایش سن مادر با افزایش خطر سندرم داون (که در قدیم منگولیسم نامیده می شد) نسبت دارد اما آیا سن پدران هم در جهش های ژنی فرزندان موثر است؟

جواب مثبت است؛ در واقع بر اساس تحقیقات پژوهشگران ایسلندی که دی.ان.ای ۷۸ خانواده را آنالیز و بررسی کردند، اکثر جهش های ژنی (۹۷٪) از پدران مسن به ارث می رسد و نه مادران! همچنین رابطه ی افزایش سن پدران و دو بیماری اسکیزوفرنی و اوتیسم در فرزندان معنی دار بوده است.

## چرا رباط صلیبی زنان بیشتر آسیب می بیند؟

آسیب رباط صلیبی قدامی زانو در زنان ۱۰ برابر مردان است. مطالعات حیوانی محققین جان هایکینز نشان می دهد که هورمون مردانه (تستوسترون) نقش محافظتی برای این رباط زانو دارد و برعکس، هورمون زنانه (استروژن) منجر به کاهش قدرت آن می شود. البته مکانیسم عمل این هورمونها هنوز مشخص نیست.



## فقط با یک قطره خون

فاز اول آزمایشگاه غربالگری اختلالات متابولیک نوزادان در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی راه اندازی شد. در این آزمایشگاه ۳۴ نوع بیماری متابولیک نوزادان فقط با یک قطره خون از پاشنه پای نوزاد تشخیص داده می شود.

از هر ۴۰۰۰ نوزاد یک نفر به بیماری متابولیک مبتلاست و تشخیص زودهنگام این بیماریها در نوزادان اهمیت زیادی دارد چرا که بسیاری از این بیماریها در صورت تاخیر در تشخیص عوارض جبران ناپذیری مثل عقب ماندگی رشد جسمی و ذهنی به جای می گذارند. از جمله بیماریهایی که به این طریق قابل تشخیص است می توان به بیماریهای متابولیک: گالاکتوزمی و فنیل کتونوری و بیماریهای هورمونی: کم کاری تیروئید و سندرم آدرنوژنیتال اشاره کرد.

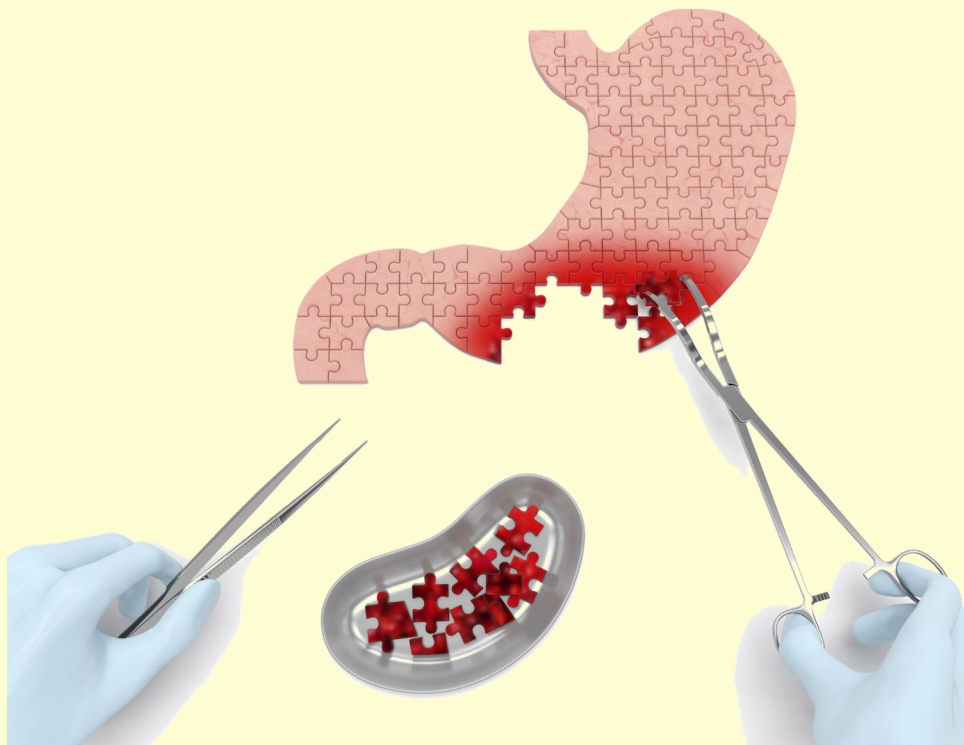
## شبها، نور زرد را بر آبی ترجیح دهید

گروه اپیدمیولوژی دانشگاه کنتیکت بیش از سه دهه است که بر روی اثرات نورهای مصنوعی تحقیق می کنند و تاکنون احتمال تاثیر نورهای مصنوعی بر بروز بیماریهایی مثل سرطان، چاقی، افسردگی و دیابت را مطرح کرده اند. محقق ارشد می گوید: نور آبی ساطع شده از موبایل و تبلت موجب توقف ترشح هورمون ملاتونین در بدن شده و در مکانیسم بیولوژیک خواب آرام و راحت اختلال ایجاد می کند. پس اگر علاقمند به مطالعه در شب هستید بجای روش الکترونیک، کتابی را زیر نور زردرنگ لامپ های رشته ای قدیمی مطالعه کنید.



## سرطان معده؛ کشنده ترین سرطان در ایران

طبق آخرین آمار اعلام شده ی مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (آبان ۹۵)؛ سرطان های گوارشی شامل: مری، معده، لوزالمعده، روده بزرگ، روده کوچک و کبد بالاترین تعداد سرطان را در ایران به خود اختصاص می دهند. از این میان سرطان معده شایعترین سرطان در میان مردان ایرانی و کشنده ترین سرطان در بین زنان و مردان ایرانی است.



در سرطانهای گوارشی افزایش سن یک عامل مهم به شمار می رود اما عوامل خطر دیگری که قابل پیشگیری هستند عبارتند از: مصرف دخانیات، چاقی و مصرف غذاهای کهنه، کپک زده و آماده. بعداز سرطان معده آمار سرطان روده بزرگ بالاست که در مردان اندکی بیشتر از زنان است.







# بدانیم و سلامت باشیم

## گاهی وقتا دستم میلرزه...

لرزه، لقوه، رعشه یا... که در علم پزشکی ترمور (tremor) نامیده می شود در واقع مجموعه ای از حرکات موزون، نوسانی و غیر ارادی در بخشی از بدن است و شایعترین اختلال حرکتی در بیماران سرپایی به شمار می رود. بجز اندام یا اندامهای مبتلا به لرزش، چه مواردی برای پزشک اهمیت بیشتری دارد؟

نخست این که لرزش در چه حالتی رخ می دهد:

- \* وقتی که اندام مبتلا شروع به فعالیت میکند: ترمور کنشی
- \* زمانی که اندام مبتلا فعالیتی ندارد: ترمور در استراحت
- \* سایر موارد: در پایان فعالیت اندام مبتلا، بی ارتباط به فعالیت یا عدم فعالیت اندام و...

سپس اینکه چه علائم دیگری همراه با ترمور وجود دارد:

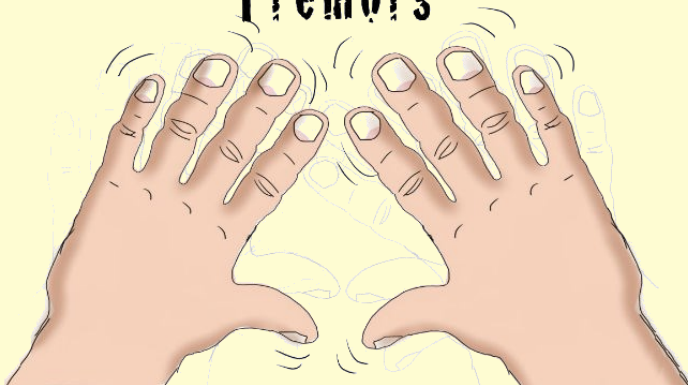
- ♦ ضعف یا اسپاسم ماهیچه ها
- ♦ دردهای غیرقابل توجیه
- ♦ اختلال تعادل یا راه رفتن
- ♦ تغییر در صدا یا دستخط
- ♦ علائم عمومی مثل: کاهش وزن، طپش قلب، افزایش اشتها
- ♦ و ...



و نهایتاً داروها و سایر عواملی که ممکن است دخیل باشند:

- ♦ مصرف الکل
- ♦ برخی داروهای اعصاب: لیتیوم، هالوپریدول، بوپروپیون، داروهای ضد افسردگی از خانواده آمی تریپتیلین
- ♦ برخی داروهای ضد آرژی و آسم: تئوفیلین، اپی نفرین، تربوتالین و...
- ♦ سایر داروها: سیکلوسپورین، آمفتامین، والپروات و...
- ♦ ترکیبات حاوی فلزات سنگین: جیوه، بیسموت، سرب، آرسنیک
- ♦ مصرف زیاد چای و قهوه

## Tremors



## علل شایع ترمور:

بهتر است بدانید که یک نوع از ترمور که معمولاً به صورت **خفیف و دوطرفه دست و انگشتان آن را** حین حرکت

درگیر می کند طبیعی قلمداد شده و نشانگر هیچ بیماری خاصی نیست. این ترمور فیزیولوژیک اغلب در موارد استرس و اضطراب، فعالیت‌های بدنی سنگین و یا بعد از خوردن مواد محرک (مثل قهوه) بروز می کند. در چنین موردی روشهای غیردارویی معمولاً کفایت می کند ولی در صورت اختلال در زندگی شخص ممکن است پروپرانولول تجویز شود. اما انواع شایع ترمورهای غیرفیزیولوژیک عبارتند از:

\* **ترمور اولیه** - شایعترین علت ترمور و از انواع کنشی است. دوطرفه و وابسته به سن (بالای ۶۰ سال شایعتر) است و پیشرفت آهسته ای دارد.

ترمور اولیه ممکن است صدا را هم درگیر کند (صدای فرد مرتعش و لرزان شود) و سابقه ی خانوادگی در نیمی از موارد وجود دارد. اختلال اصلی در این بیماری مربوط به مخچه است

در ترمور اولیه به محض اینکه فرد شروع به حرکت اندام می کند لرزش شروع می شود. درمانهای دارویی متعددی وجود دارد و برخی اقدامات مثل تزریق سم بوتولینوم هم در دست تحقیق است.

\*پارکینسون - در میان انواع ترمور در استراحت شایعترین است. ابتدا یک طرف درگیر می شود و با پیشرفت بیماری دوطرفه می شود. البته وقتی بیماری پارکینسون اطلاق می شود که بیمار علاوه بر ترمور دچار کندی حرکات و سفتی اندام هم باشد.

برای پارکینسون درمانهای دارویی متعددی وجود دارد و روشهای جراحی هم در برخی موارد مقاوم به درمان دارویی قابل انجام است.

\*سایر بیماریها و عللی که باعث ایجاد یا تشدید ترمور می شوند

- ♦ پرکاری شدید غده تیروئید (تیروئید سمی)
- ♦ ارتوستاتیک: به دلیل ایستادن
- ♦ دیس تونیک: سر و گردن را مبتلا می کند و گاهی همراه با پرشهای ناگهانی سر است
- ♦ ترمور شغلی: نویسندگان را درگیر و فقط موقع نوشتن بروز می کند.
- ♦ ترمور روانی
- ♦ ناشی از بیماریهای دیگر (ویلسون، کمبود ویتامین ئی) و یا عوارض جانبی داروها



## مسواک میزنی؟ آری... نخ میکشی؟ خیر!

اغلب افراد فقط وقتی خرده های غذا بین دندانهایشان گیر می کند به یاد نخ دندان می افتند... چرا فکر می کنیم که سطوح بیرونی دندانها نیاز به نظافت و مسواک دارند اما سطوح بین دندانی نه؟! درحالیکه پوسیدگی های بین دندانی دیرتر آشکار می شود و اغلب زمانی متوجه می شویم که پیشرفت زیادی کرده است.



timtim.com

حال اگر پذیرفتید که کشیدن نخ دندان هم بخشی از فرآیند مسواک زدن است ادامه این مقاله را هم مطالعه کنید تا چند نکته کاربردی بیاموزید:

### الف- کدام نخ؟

دور نخ های متفرقه (پلاستیکی، قرقره و...) را خط بکشید که می تواند خطرات زیادی برای لثه داشته باشد. نخ های دندان متنوع هستند:  
 \* اگر دندانهای بسیار فشرده ای دارید از نخ های موم دار استفاده کنید.  
 \* در دورانی که بریچ دندانی یا ارتودنسی ثابت در دهان دارید نخ های سوپرفلاس برایتان مناسب است.

\* برای کسانی که فاصله دندانی بزرگتر از معمول دارند، نوارهای دندانی بهتر از نخ دندان است.

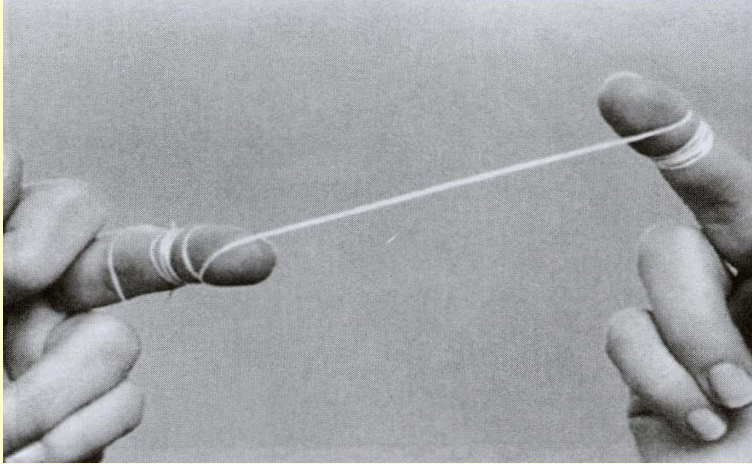
\* به کودکان و افراد مبتلا به بیماریهای مفصلی و ناتوانی های جسمی هم پیشنهاد می شود که از نخ دندان های دسته دار استفاده کنند.

\* سایر انواع: نخ های طعم دار و فلورایددار، مسواک بین دندانی



## ب- چگونه؟

حدود ۴۰ سانتیمتر از نخ را جدا کنید و دو سر آن را دور انگشت میانی هر دو دست پیچید.



با کنترل شست و سبابه نخ را به آرامی وارد ناحیه ی بین دندانی کنید.



هم دیواره ی سمت چپ دندان راست و هم دیواره ی سمت راست دندان چپ را تمیز کنید.



از نظم خاصی پیروی کنید تا هیچکدام از سطوح بین دندانی فراموش نشوند.

### ج- بهترین زمان برای نخ کشیدن؟

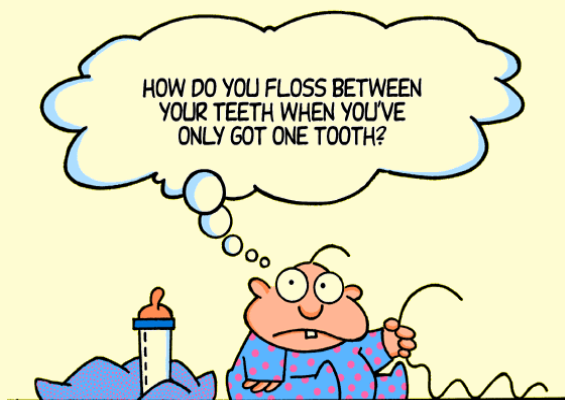
وسط مسواک زدن!

تعجب نکنید... بهترین حالت این است که شروع به مسواک زدن کنید و وقتی دهان کف کرد، مسواک را کنار بگذارید، نخ دندان بکشید و بعد مسواک زدن را به پایان برسانید. حوصله ی چنین فرآیندی ندارید؟ بی خیال نخ کشیدن نشوید... اول با نخ دندان لای دندانها را به خوبی تمیز کنید و بعد مسواک بزنید.

### د- چند مشکل شایع

اگر در نخ کشیدن تازه کار هستید کاملاً طبیعی است که در روزهای اول کمی خونریزی از لثه داشته باشید... پس همچنان به نخ کشیدن ادامه دهید.

اگر نخ دندان رشته رشته و پاره می شود سه علت اصلی می تواند داشته باشد: پوسیدگی بین دو دندان - پرکردگی نامناسب دندان - جرم دندان و برای هر سه مورد هم باید به دندانپزشک مراجعه کنید.



**نکته آخر:** تا وقتی میان دندانهای شیری کودکان فاصله وجود دارد نیازی به نخ نیست اما دندانهای شیری به هم چسبیده همانند دندانهای دائمی باید نخ کشیده شوند.



# سلامت در مجتمع معلم

## تسهیلات درمانی کمیته پزشکی

### مجتمع در سال ۹۶-۱۳۹۵

در سال تحصیلی جاری ۱۱۰ نفر از اولیاء در زمینه بهداشت و درمان فعالیت میکنند که ۷۵ نفر از ایشان به درخواست همکاری در کمیته پزشکی مجتمع پاسخ مثبت داده اند؛ از میان این افراد، ۲۷ نفر برای ویزیت همکاران به صورت رایگان و یا با تخفیف ۵۰-۲۰٪ اعلام آمادگی کرده اند. اسامی و رشته‌ی تخصصی این عزیزان را مشاهده می‌کنید:

تخصص	نام پزشک	مکان	تخفیف
آلرژی	آقای دکتر حسن نیکویی نژاد	کلینیک آلرژی بقیه ...	۱۰۰٪
ارتوپد	آقای دکتر شیخ فتح اللهی	مطب: شهرری	۲۰٪
	آقای دکتر خلیل واعظی	مطب: کوی نصر (گیشا)	۳۰٪
	آقای دکتر شیروانی	مطب: خ ملاصدرا	۵۰٪
بینایی سنجی	خانم فریبا سعادت	اپتومتری سینا: تهرانسر	۵۰٪
پزشک خانواده	آقای دکتر مصطفی گل نوری	مطب ۱: آزادی، حبیب اللهی مطب ۲: جنت آباد	۵۰٪
پوست	خانم دکتر مژگان اسدی	مطب: بلوار دریا	۲۰٪
	خانم دکتر رقیه نائبی	مطب: سعادت آباد	۳۰٪
جراح پلاستیک	آقای دکتر علی اکبر عطایی	مطب: صادقیه	حداقل ۲۰٪
جراح فک و صورت	آقای دکتر حسین شاهون	مطب: م کاج	۲۰٪



تخصص	نام پزشک	مکان	تخفیف
جراح مغز و اعصاب	آقای دکتر داوود محمودی آقای دکتر جباری	کلینیک شبانه روزی سعادت آباد مطب: خ مطهری	۵۰٪ ۱۰۰٪
چشم پزشکی	خانم دکتر لیلا کاظمی زنجانی	مطب: ملاصدرا درمانگاه: بیمارستان بقیه ...	۵۰٪
خون و سرطان اطفال	آقای دکتر نعمت ... رستمی	بیمارستان پاریسیان و مدرس: درمانگاه خون و انکولوژی	۱۰۰٪
خون و سرطان بالغین	آقای دکتر غلامرضا توگه	درمانگاه بیمارستان امام خمینی	۱۰۰٪
دندانپزشکی	خانم دکتر مریم حسنی خانم دکتر نفیسه معمار کرمانی	مطب: بلوار دریا مطب: شیخ بهایی شمالی	۲۰٪ ۲۰٪
روانشناسی	خانم کتایون طالشی	مطب روانشناسی کودکان: صادقیه	۴۰٪
ریه	آقای دکتر رسول علیان نژاد	بیمارستان شریعتی	۳۰٪
زنان و زایمان	خانم دکتر حلمی خانم دکتر منصوره علاء الدینی	مطب: ستارخان مطب: سی متری جی	۲۰٪ ۱۰۰٪
فیزیوتراپی	آقای مهدی میرشاه ولد آقای علی کیانی	متعاقبا اعلام میشود مطب: مرزداران	۱۰۰٪ ۵۰٪
قلب و عروق	آقای دکتر محسن صادقی قهرودی آقای دکتر علی عبده کلاهیچی	بیمارستان بقیه ... بیمارستان میلاد درمانگاه ماد: بلوار دریا	۱۰۰٪ ۵۰٪
گوش، حلق و بینی	خانم دکتر طاهره سادات واقفی	مطب ۱: اشرفی اصفهانی، بالاتراز همت / مطب ۲: اسلامشهر	۵۰٪
نفرولوژی (داخلی کلیه)	آقای دکتر بهزاد عین اللهی	بیمارستان بقیه ... مطب: شریعتی، قلعهک	۱۰۰٪

لازم به ذکر است که این تسهیلات ویژه ی همکارانی است که شرح حال سلامت خود را از طریق نسیم تکمیل کرده باشند و همچنین لازم است نامه ی ارجاع مهرشده از واحد پزشکی دریافت کنید.



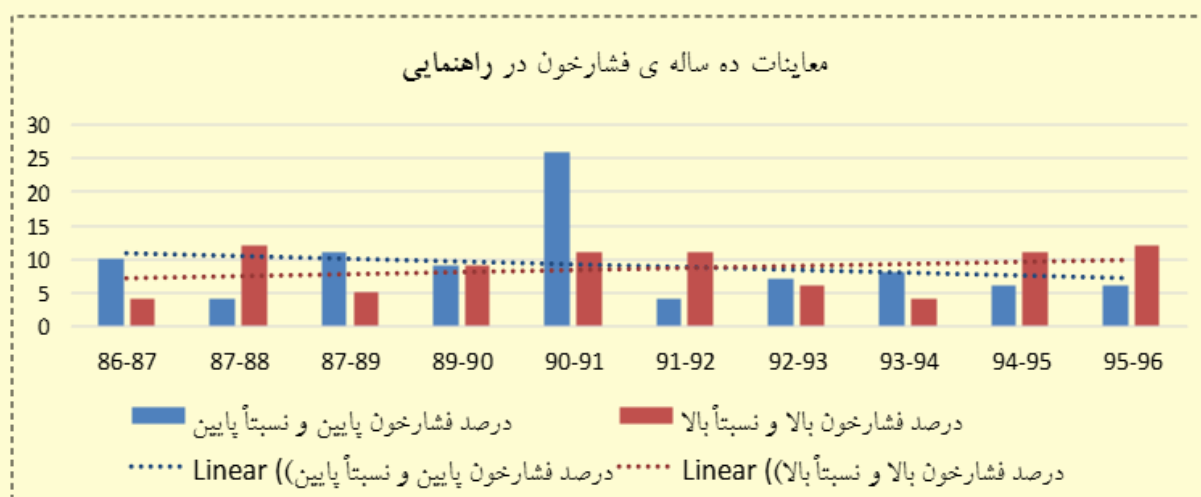


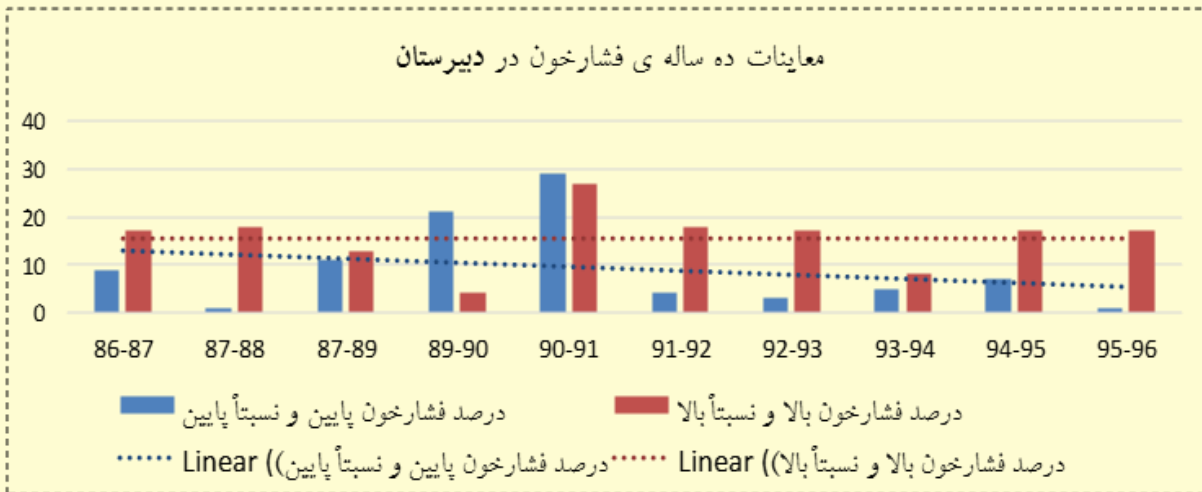
## از پرفشاری خون دانش آموزان غفلت نشود

ده سال است که معاینات غربالگری فشارخون برای دانش آموزان دبیرستان (دوره اول/راهنمایی سابق و دوره دوم) انجام می شود. وضعیت فشارخون در سنین زیر ۱۸ سال با در نظر گرفتن صدک های نموداری که قد، سن و جنسیت در آن دخیل هستند تعیین می شود (همانند نمودار رشد که برای وزن کاربرد دارد).



بر اساس میانگین نتایج معاینات یک دهه، در دوره اول دبیرستان میزان اختلال فشارخون پایین و بالا تقریباً برابر و حدود ۱۰٪ است. در واقع وضعیت فشارخون دانش آموزان ما در ابتدای نوجوانی از الگوی منحنی نرمال (زنگوله ای) تبعیت می کند اما در دوره دوم دبیرستان دانش آموزان با فشارخون بالا (۱۶٪) از دانش آموزان با فشارخون پایین (۹٪) پیشی می گیرند و این زنگ خطر برای نسل آینده ی ماست. البته هشدار خطر فقط مخصوص دانش آموزان دوره دوم نیست چرا که ترندلاین نمودار نشان می دهد که در دوره اول (راهنمایی) هم از سال ۹۱-۹۲ به بعد، درصد فشارخون بالا رو به فزونی بوده است:





پرفشاری خون کودکان و نوجوانان در سراسر جهان یک بیماری رو به رشد است. برنامه آموزشی پرفشاری خون توصیه می کند که فشارخون کودکان از سن سه سالگی! اندازه گیری شود و در هر زمان که پرفشاری خون اثبات شد اقدامات لازم (آزمایش خون و ادرار، غربالگری قند و چربی در کودکان چاق یا دچار اضافه وزن و بررسی علل ثانویه مثل بیماریهای کلیوی یا تنگی آئورت) توسط پزشک انجام شود.

اما آنچه والدین و مربیان می توانند انجام دهند:

\* نظارت کافی بر رعایت رژیم غذایی سالم و کم نمک در خانه و مدرسه با

تاکید بر مصرف میوه ها و سبزیجات تازه، فیبر و لبنیات کم چرب

\* تشویق کودکان و نوجوانان به حفظ تناسب وزن

\* فراهم کردن شرایط برای ۶۰-۳۰ دقیقه فعالیت هوازی روزانه

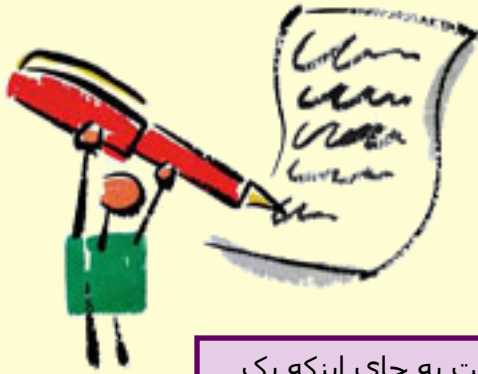
متناسب با سن و محدود کردن تفریحات بدون تحرک (تبلت، تلویزیون

و...) به کمتر از ۲ ساعت در روز

و البته تمام این موارد وقتی به نتیجه می رسد که خود نیز عامل آن باشید!

# طنز سلامت

شوخی با مطالب پیک



بهرتر نیست به جای اینکه یک روز در ماه، سی متر نخ به دندونات بکشی... سی روز در ماه، روزی یک متر نخ بکشی؟!

→ صفحات ۹ الی ۱۱ - مسواک میزنی؟  
آری... نخ میکشی؟ خیر!



آقا اجازه... ما نتونستیم تکالیفمون رو انجام بدیم... چون شبها نور زرد نداریم، فقط نور آبی تبلت و نور سفید لامپ کم مصرف هست که واسه ی ما ضرر داره!

صفحه ۴ - شبها، نور زرد را بر آبی ترجیح دهید ←

بابا...

مامان میگن که اگه من منگول بودم تقصیر خودشون بود ولی حالا که روان پریش شدم تقصیر شماست!



صفحه ۳ - مردان هم باید نگران پیری باشند؛ بیشتر از زنان! ←





## ~ احترام و اعتماد ~

در زندگی خیلی راحت از دست  
می روند و خیلی سخت  
برمیگردند.

تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع

آموزشی پسرانه معلّم، مقطع متوسطه یک، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

[medial.moallem.sch.ir](http://medial.moallem.sch.ir)

