

به نام شفا بخش جسم و جان



عارفان علم عاشق می شوند بهترین مردم معلم می شوند
عشق با دانش مستم می شود هر که عاشق شد معلم می شود

معلم روزت مبارک



فصلنامه پیک سلامت متوسطه یک

دوره دوازدهم - بهار ۱۴۰۰

* سردبیر این شماره: الهام ارشدی

**** در این شماره می خوانید: ۱- تازه های پزشکی: ساعت زیستی ۲- تغذیه و سلامت: شربت های ضد تشنگی ۳- بیماری های شایع: سونامی دیسک گردن ۴- بهداشت فردی: روان رنجوری ۵- سلامت و سرگرمی: احوالات ما در ماه رمضان!**

ساعت زیستی



ساعت زیستی یا ساعت بیولوژیک بدن یکی از جالب ترین و عجیب ترین یافته های بدست آمده طی قرن اخیر است. ساعت زیستی به دلیل تغییر در مواد شیمیایی و عملکرد های سیستم عصبی بوجود می آید و به مانند یک ساعت مرکزی عملکرد دیگر اعضای بدن را هماهنگ می کند. ساعت زیستی بدن از هزاران سلول عصبی ساخته شده است و در هیپوتالاموس مغز قرار دارد.

ساعت بدن با افزایش سن تغییر زیادی می کند. ساعت نوزادان تازه متولد شده، آنها را وادار به خواب تقریباً ۱۶ تا ۲۰ ساعت در روز می کند. بین سنین ۱ تا ۴ سالگی، نیاز به خواب تقریباً به ۱۱ تا ۱۲ ساعت در روز کاهش می یابد. نوجوانان تقریباً به ۹ تا ۱۰

ساعت خواب روزانه نیاز دارند.

یک بزرگسال معمولی با ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب احساس آرامش می کند. افراد بالای ۶۵ سال ممکن است به ۸ ساعت خواب در شب نیاز داشته باشند.

تغییر در ریتم زیستی بدن با ایجاد یا تغییر شدت بیماری های زیادی در انسان مرتبط است. به عنوان مثال خطر سکته قلبی یا سکته مغزی در هنگام صبح بیشتر است. دلیل این امر، انقباض عروق سیستمی بدن و همچنین عروق خون رسان به عضله قلبی و مغز می باشد. در حقیقت ساعت زیستی بدن بر عواملی همچون سطح هورمون های مرتبط با استرس، ضربان قلب یا فعالیت سیستم عصبی خودمختار تاثیر مستقیم دارد.

تغییرات بیولوژیکی و تغییرات رفتاری ناخودآگاه، با تغییرات فصلی منجر به محرومیت از خواب در برخی و افزایش زمان خواب در برخی دیگر می شود. به همین خاطر تنظیم چرخه خواب در افراد بسیار اهمیت دارد.

برخلاف آنچه برخی از مردم معتقدند، واقعاً راهی برای جبران خواب از دست رفته وجود ندارد. سعی کنید برنامه خواب منظم را، تا حد ممکن حفظ کنید.

شربت های ضد تشنگی



شربت خاکشیر:

خاصیت ضد عطش و گرمزدگی دارد، روی دانه آن موادی به نام لعاب وجود دارد. لعاب می تواند

چند برابر وزن خود آب جذب کند و متورم شود و به شکل ژله درآید. به این ترتیب، لعاب آن منبعی برای آب بدن است.

شربت تخم شربتی:

تخم شربتی دانه‌ی گیاهی از خانواده‌ی ریحان است. این دانه‌ها درشت تر از خاکشیر و سیاه رنگ هستند. در ضمن، خاکشیر و تخم شربتی خاصیت مسهل و ملین دارند پس مصرف آن‌ها برای جلوگیری از یبوست که در تابستان شایع می‌شود، مناسب است.

اضافه کردن لیمو به این شربت ها نیز میتواند مفید باشد.

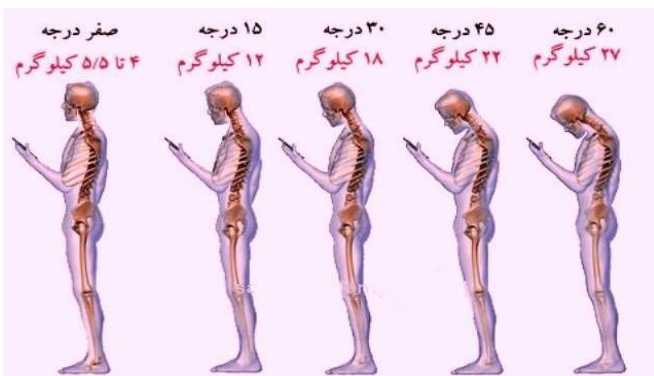
لیمو خواص متعددی از جمله ضد تصلب شرایین، کاهش دهنده کلسترول، ضد برخی سموم از جمله تریاک، ضد تب و ضد کمبود ویتامین C دارد.

سونامی دیسک گردن



نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که سر خم کردن و نگاه کردن به پایین برای کار کردن با تلفن همراه معادل وزنه‌ای ۲۷ کیلوگرمی روی گردن شما نیرو وارد می‌کند. این در حالی است که سر انسان خودش حدوداً ۵/۵ کیلوگرم وزن دارد و بسیار سنگین است.

حال تصور کنید اگر ما به‌طور متوسط فقط حدود ۴ ساعت از شبانه‌روز را به پایین نگاه کنیم تا موبایل خود را چک کنیم یا چیزی را بخوانیم، معادل ۱۴۰۰ ساعت فشار اضافی در سال روی ستون فقرات گردنی است. این مقدار نیرو با وزن چهار توپ بولینگ یا وزن کودکی هشت‌ساله برابری می‌کند.



سهل انگاری امروز، در مراقبت از عضلات گردن، زودتر از آنچه فکر کنید دردسر بزرگی برایتان می‌آفریند.

روان رنجوری



نوجوانی به خودی خود دوران سختی است و در این ایام که با اضطراب بیماری کرونا نیز همراه شده است می تواند آسیب روحی و فکری بیشتری برای ما ایجاد کند.

از دست دادن رویدادها، سرگرمی‌ها یا مسابقات ورزشی که می‌توانستید با دوستان تان در آنها شرکت کنید، می‌تواند ناامیدکننده باشد.

بهترین راه برای کنار آمدن با این ناامیدی چیست؟ ابتدا باید داشتن این احساس را پذیرید. وقتی دچار احساسات ناراحت‌کننده هستید، تنها راه چاره، کنار آمدن با این احساسات و گذر از آن است.

هرکسی احساسات خود را به گونه‌ای متفاوت نشان می‌دهد. بعضی‌ها به کارهای هنری روی می‌آورند، بعضی دوست دارند با دوستان‌شان حرف بزنند و با استفاده از احساس غمی که دارند، در موقعی که نمی‌توانند دیگر مثل قبل کنار هم باشند، به این صورت با دیگران ارتباط برقرار کنند. مهم این است که همان کاری که احساس می‌کنید برایتان بهتر است را انجام دهید.

اقدامات امنیتی برای بیدار شدن در سحر



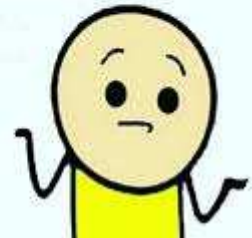
برخی هم دنبال بهانه می‌گردند تا از خجالت شکمشون در بیان



احوال ما در ماه رمضان!

| | |
|------------------------------|--|
| در روز معمولی | من چه بدونم |
| به اذان مغرب چند ساعت مونده؟ | |
| در ماه رمضان | ۳ ساعت ۱۶ دقیقه ۱۹ ثانیه ۳۵ صدم ثانیه |
| به اذان مغرب چند ساعت مونده؟ | |

من با افتخار می‌گم ی روستاییم 🤪🤪🤪
براهمین روزه نمی‌گیرم
میگن شهر و رمضان ، نگفتن
روستا و رمضان 🤪🤪🤪



امام رضا علیه السلام:

هر کس در ماه رمضان



از کتاب خدا را قرائت کند
مثل اینست که در ماه های دیگر تمام

قرآن

را بخواند.

بشار الانوار ج ۸۲ ص ۲۶۱

