

به نام شفا بخش جسم و جان



یک سلامت

دوره چهاردهم - پاییز ۱۴۰۱



* در این شماره بخوانید: ۱- دین و سلامت: چرا سلام کردن مهم است؟ ۲- سبک زندگی و بهداشت روان: روشی ساده برای آرامش و تمرکز ۳- مسابقه سلامت: چقدر استخوان های بدن خود را می شناسید؟ ۴- بیماری و سلامت: کنار آمدن با آلرژی فصلی ۵- روزهای سلامت: ۱۵ آبان؛ روز بهداشت یاران مدارس ۶- تغذیه و سلامت: از هر میوه پاییزی یک فایده را بیاموزید

** منابع: ایسنا- بهداشتی ها- تبیان- موسسه تحقیقات اهل البیت- ویکی پدیا

دین و سلامت

چرا سلام کردن مهم است؟

پیامبر ما - حضرت محمد صلی الله علیه و آله - فرموده اند:

«السَّلَامُ تَحِيَّةٌ لِمَلَّتِنَا وَ أَمَانٌ لِدِمَّتِنَا : سلام،

درود آیین ما و ایمنی پیمان ماست»

منبع حدیث: کنز العمال، حدیث ۲۵۲۴۲



معنای ساده این حدیث این است که وقتی ما مسلمانان به همدیگر سلام می کنیم...

هم به یکدیگر درود و سلامتی هدیه می دهیم

و هم ایمان خود و پیمانی که با خداوند بسته ایم را محکم می کنیم.

اگر تا حالا سلام دادن برایتان اهمیتی نداشت؛ از حالا به

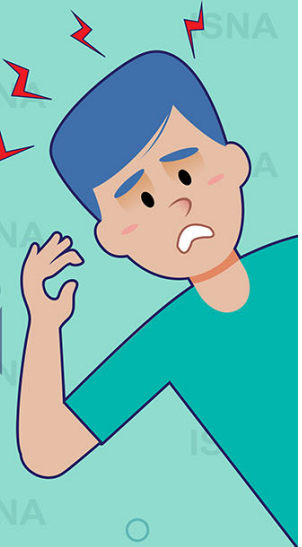
بعد همت کنید و به کوچک و بزرگ سلام بدهید... و

اثر آن را در سلامت روح و ایمان خود ببینید. سلام!

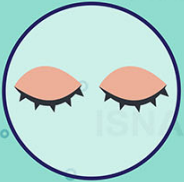


روشی ساده برای آرامش و تمرکز

برای متمرکز شدن بر فعالیت‌های زمان حال و دوری از استرس، این کارها را انجام دهید



به آرامی از بینی نفس عمیق بکشید و هوای بازدم را از دهان خارج کنید



چشم‌های خود را ببندید و روی تنفستان تمرکز کنید



در حالتی که احساس آرامش دارید، بنشینید یا دراز بکشید



هدف این است که ذهن خود را خالی و روی بدن و تنفس تمرکز کنید



افکاری را که در زمان استرس به ذهنتان می‌آید بپذیرید و اجازه دهید ذهنتان به آرامی به زمان حال بازگردد



درباره خودتان جمله‌هایی مثبت را تکرار کنید و از پیروزی و موفقیت خود تصویرسازی ذهنی داشته باشید



اگر فکر می‌کنید به دیدار یک دوست یا یک روانشناس نیاز دارید، حتماً آن را انجام دهید

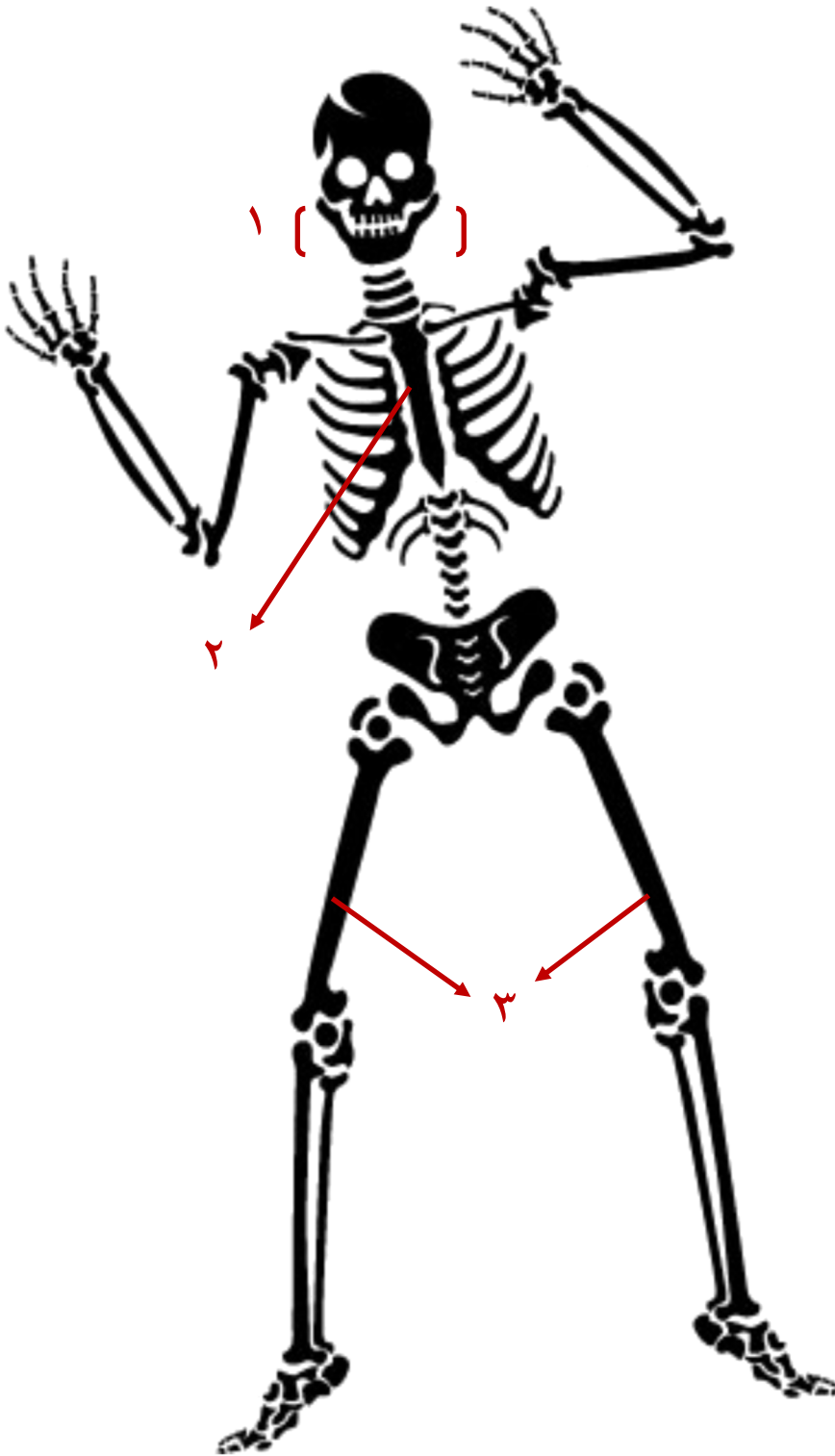


شرایط مورد علاقه خودتان را در ذهن مجسم کنید. این کار باعث می‌شود برای موقعیت‌های خاص آماده باشید

خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا



چقدر استخوان های بدن خود را می شناسید؟



نام فارسی و لاتین استخوانهایی
که در تصویر مشخص شده
است را همراه با یک توضیح
دوخطی برای ما بفرستید:

پیام رسان بله

واحد پزشکی: @s_1366

نام و پایه را فراموش نکنید!

به کسانی که علاوه بر جواب
صحیح، توضیح دقیق و کوتاه
داده باشند جایزه تعلق می گیرد.

✳ فقط تا آخر مهر فرصت
دارید



کنار آمدن با آلرژی فصلی

۶ نکته مهم برای کنترل آلرژی در پاییز

تغییرات آب و هوایی ممکن است باعث بروز آلرژی زودتر و طولانی‌تر از سال‌های گذشته شود. وزش شدید باد نیز به افزایش علائم آلرژی کمک می‌کند، زیرا باد می‌تواند گرده گیاهان، علف‌ها و درختان را تا بیش از ۱۶۰ کیلومتری منبع خود جابه‌جا کند. بنابراین لازم است افراد برای جلوگیری از مشکلات بیشتر، پیشگیری‌هایی انجام دهند

مقابله با آلرژی را زودتر از موعد شروع کنید

مصرف داروهای آلرژی خود را حدود دو هفته قبل از زمان معمول شروع علائم خود شروع کنید



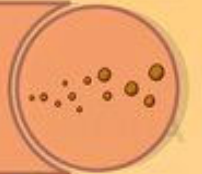
با کپک‌ها مقابله کنید

برای حمام از هواکش استفاده کرده و بلافاصله آب را کف را تمیز کنید. کپک قابل رویت در سطوح را با مواد شوینده و آب بشویید و کاملاً خشک کنید



گرده‌ها را دور نگه دارید

کفش‌های خود را درب منزل بگذارید و بعد از کار یا بازی در فضای باز، دوش بگیرید، موهای خود را بشویید و لباس‌های خود را عوض کنید



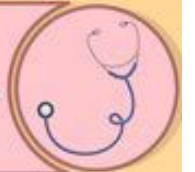
برای مقابله با آلرژی مجهز باشید

در فضای باز از ماسک فیلتردار N۹۵ استفاده کنید. دستکش بپوشید تا گرده را به چشم یا پوست خود منتقل نکنید



به پزشک متخصص مراجعه کنید

به متخصص آلرژی خود مراجعه کنید. این متخصصان آموزش دیده‌اند تا آلرژی شما را شناسایی کنند و یک برنامه درمانی مشخص ارائه دهند



منبع داده‌ها: پایگاه اطلاع‌رسانی کالج آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا

ISNA / Design: Pedram Aghaei

خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا.

شما به جز این موارد چه راهکارهایی می‌شناسید؟



۱۵ آبان؛ روز بهداشتیاران مدارس

از سالها قبل روز ۱۵ آبان به نام روز بهداشتیاران مدارس نامگذاری شده است. در این روز دانش آموزانی که علاقمند به همکاری برای کمک به بهداشت و سلامت دوستان خود و مدرسه هستند نام نویسی و شروع به فعالیت می کنند. بچه های فعال در این طرح در هر مقطع نام متفاوتی دارند:

متوسطه دو	متوسطه یک	دبستان
سفیر سلامت	پیشگام سلامت	بهداشت یار مدرسه

اگر امسال شما هم می خواهید پیشگام سلامت شوید، تا قبل از ۱۵ آبان برای نام نویسی پیش آقای زنگنه بروید و یکی از ۷ شاخه فعالیت پیشگامان سلامت را انتخاب کنید.

منتظر اطلاعات بیشتر باشید...

گروه های پیشگامان سلامت مدارس

- ۱- گروه سلامت تغذیه
- ۲- گروه مبارزه با بیماریها
- ۳- گروه دوستداران محیط زیست
- ۴- گروه پیشروان سلامت روانی
- ۵- گروه حافظان سلامت عمومی و بهداشت محیط
- ۶- گروه پیشگیری از آسیبهای اجتماعی و رفتارهای پرخطر
- ۷- گروه فوریت های پزشکی و پیشگیری از حوادث



از هر میوه پاییزی، یک فایده را بیاموزید

نارنگی



نارنگی با متعادل کردن فعالیت غدد چربی پوست در درمان آکنه سن بلوغ مفید است

لیموشیرین



نارینجین موجود در لیموشیرین اگرچه زود آن را تلخ می کند اما یک چربی سوز طبیعی است

کلابی



یک ملین طبیعی و خوشمزه برای کسانی که دچار یبوست هستند

زالزالک



زالزالک فشارخون را پایین می آورد و ضد اضطراب است

بفرمایید میوه های پاییزی

ازگیل

میوه شمال ایران که برای درمان اسهال به خصوص در کودکان مفید است



انار



انار یک میوه تصفیه کننده خون یعنی در افرادی که غلظت خون بالا دارند مفید است

به

به انرژی زاست و به خصوص برای آقایانی که کار سختی دارند مفید است



پسته تازه

پسته حاوی کارتینوئید است و برای سلامت چشم مفید است

با خوردن یک خرما، نصف از ویتامین آ مورد نیاز روزانه تامین میشود



البته یادتون نره که: زیاده روی در خوردن هر چیزی حتی میوه برای بدن مضر است.

همچنین اغلب میوه ها بهتر است قبل از غذا خورده شوند.

و از خوردن همزمان چندین نوع میوه پرهیز کنید.





بچه ها! از ۳۰ مهر تا ۱۱ آبان...

مهر						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
						۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۷	۲۸	۲۹				
						۳۰

آبان						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
						۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۷	۲۸	۲۹	۳۰			

منتظر معاینات پزشکی باشید

حتماً در مدرسه حاضر باشید!

لباس راحت بپوشید تا انجام معاینه ساده تر شود!

از حدود ۱۵-۱۰ دقیقه قبل از معاینه فعالیت بدنی نداشته باشید تا ضربان قلب طبیعی باشد!

