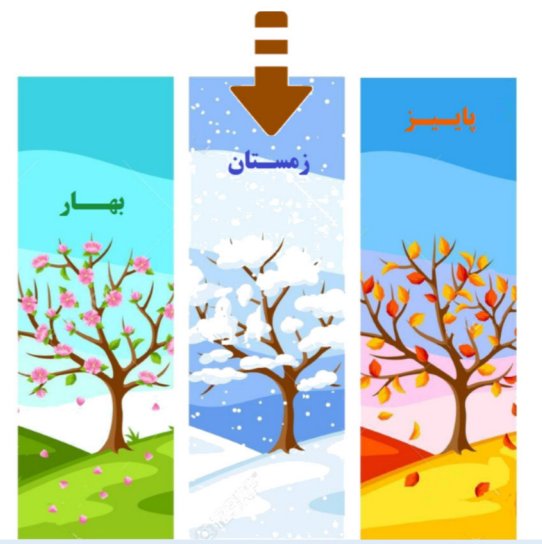


# پیک سلامت

## پیرستان دوره اول



### مکانیسم دفاعی تو کدام است؟

فرض کنید که حیوانی وحشی ناگهان به شما حمله کند، شما ناخودآگاه سعی می کنید با اولین چیزی که در دسترس شماست از خود دفاع کنید. اگر مهارت خوبی داشته باشید، حیوان وحشی نابود یا دور می شود... اما اگر مهارت شما کم یا وسیله نامناسب باشد، احتمالاً فقط برای مدت کوتاهی از شما دور می شود و دوباره با قدرت بیشتر برمی گردد... و اگر اصلاً آماده نباشید، ممکن است به جای حیوان، خودتان را زخمی کنید!



مواجهه‌ی ذهن ما با اضطراب شبیه همین مثال است. ذهن، ممکن است از روش‌های گوناگون برای مقابله استفاده کند که به آنها «مکانیسم دفاعی» گفته می شود.

مکانیسم	گروه	مثال
انکار	خام	حادثه دردناکی رخ داده، اما وانمود می‌کنید اتفاقی نیفتاده است
جابجایی	ناهنجار	همکلاسی قلدر شما را اذیت کرده، زورتان به او نمی‌رسد، سر برادر کوچکتان خالی می‌کنید
جسمی سازی	خام	هروقت در کاری شکست می‌خورید، دچار سردرد یا دل درد یا... می‌شوید
نوع دوستی	بالغ	از موضوعی ناراحت هستید، با کمک به دیگران و حل مشکلات آنان خود را آرام می‌کنید
واکنش عکس	ناهنجار	از کسی متنفرید اما وانمود می‌کنید دوستش دارید
شوخی طبیعی	بالغ	موقعیت پرتنش را با شوخی قابل تحمل می‌کنید

برخی مکانیسم‌های دفاعی، خام هستند؛ یعنی برای مدت کوتاهی اضطراب را از ما دور می‌کنند، اما مشکل را حل نمی‌کنند. بعضی از مکانیسم‌های دفاعی، ناهنجار هستند؛ یعنی به جای حل مشکل، به ما و دیگران آسیب می‌زنند. البته مکانیسم دفاعی بالغ (پخته) هم داریم. چند نمونه را در جدول ببینید...

### آیا اولین اقدام در محل حادثه، عملیات احیاست؟

حتماً در فیلم‌ها و سریال‌ها دیده اید که امدادگران عملیات احیای قلبی-ریوی انجام می‌دهند. بهتر است همه افراد، اصول این کار را بلد باشند. اما این به این معنی نیست که روی هر فرد بیهوشی که به ما جواب نمی‌دهد، این عملیات را اجرا کنیم! نمودار سمت چپ را بخوانید و به خاطر بسپارید.



### مسابقه: بنفش، سفید و نارنجی

اول ستون سمت راست (پایین) را بخوانید تا با تاثیر رنگ در خواص خوراکی‌ها آشنا شوید...



حالا اینفوگراف کوچک و ساده بسازید (آخرین مهلت: ۱۲ بهمن) مسابقه پایه هفتم: برای خوراکی‌های آبی یا بنفش مسابقه پایه هشتم: برای خوراکی‌های سفید رنگ مسابقه پایه نهم: برای خوراکی‌های زرد یا نارنجی

برندگان ۲۰۰ امتیازی مسابقه پیک پاییز: امیرعلی بهمن‌زیاری، علی خراسانی زاده و امیرعلی سلطانیان

### آیا رنگ خوراکی‌ها اهمیت دارد؟

در طبیعتی که آفریده‌ی خداوند است، هیچ چیزی بی‌علت نیست و حتی رنگها هم نشانه هستند. برای مثال شما را با خواص دو رنگ قرمز و سبز در غذاها آشنا می‌کنیم:

رنگ سبز سبزی‌ها و بعضی میوه‌ها به دلیل کلروفیل است که به پاکسازی روده، کبد و کلیه کمک می‌کند. اما سبزه‌ها معمولاً مواد مفید دیگری مثل ویتامین ث و ب۹ (اسید فولیک) دارند که تقویت‌کننده سیستم ایمنی و خون‌سازی است



رنگ قرمز خوراکی‌ها معمولاً به دلیل وجود دو ماده در آنهاست: لیکوپن و آنتوسیانین لیکوپن ضد پیری است و اثرات پیشگیری از سرطان دارد. آنتوسیانین ضد التهاب است و به کنترل فشارخون کمک می‌کند.

### مسواک هم درخت داره؟!

در مناطقی که آب و هوای گرم دارد (مثل جنوب ایران)، درختی همیشه سبز می‌روید که چوبش حاوی فلوئور، ویتامین ث و مواد دیگری است که باعث پیشگیری از پوسیدگی دندان می‌شود. خمیردندان و مسواک‌های امروزی نیز با الهام از چوب همین درخت ساخته شده‌اند.



لام صادق فرمود:

فِي السَّوَاكِ اثْنَا عَشْرَةَ خَصْلَةً هُوَ مِنَ السُّنَّةِ وَمَطَهْرَةٌ لِلْفَمِّ وَجَلَاءَةٌ لِلْبَصَرِ وَ يُرْضِي الرَّحْمَنَ وَيَبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَيَذْهَبُ بِالْحَفَرِ وَيَشُدُّ اللَّيْثَةَ وَيُسْقِي الطَّعَامَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَزِيدُ فِي الْحِفْظِ وَيَضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ وَ تَفْرَحُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ

در مسواک زدن دوازده ویژگی باشد: سنت و شیوه پیامبر است، پاکیزه کننده دهان است، روشنی‌بخش دیده است، خدای مهربور را خرسند سازد، دندان‌ها را سپید گرداند، از کرم‌خوردگی دندان جلوگیری کند، لثه را محکم سازد، اشتها آور غذا است، بلغم را از میان برد، حافظه را افزون کند، نیکی‌ها را دو چندان نماید و فرشتگان به آن شادمان گردند.



نواب الأعمال و غلاب الأعمال / صفحه ۱۸ - ترجمه حسن زاده صفحه ۵۳

### چهار نکته‌ی مهم ورزشی

حین ورزش آب بخوریم یا نه؟ بله اما... اگر تشنه شدید آب بخورید اما صبر کنید ضربان قلب آرام شود و آب سرد نخورید.



قبل از ورزش چه کاری لازمه؟ گرم کردن

یعنی با نرمش، راه رفتن و سپس انجام حرکات کششی، بدن را آماده‌ی ورزش کنیم.

بعد از ورزش چه کاری لازمه؟ سرد کردن یعنی با انجام حرکات کششی و سپس راه رفتن و نرمش، بدن را آماده‌ی پایان ورزش کنیم.

چطور بپوشیم؟ لایه لایه یعنی امکان کم و زیاد کردن لباس باشد. لباسهای زیر حتماً نخی باشد و لباسهای رو با توجه به فصل انتخاب شود.

