

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

دوره نهم - بهار ۱۳۹۷



منوی بهاری



در فصل بهار وعده‌های غذایی سبک و زود هضمی داشته باشید.

سبک‌ترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته باشیم، بنابراین در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم مانند

انواع آش استفاده کنید، همچنین فصل بهار زمان مناسبی برای شروع رژیم کاهش وزن و رهایی از چربی‌های اضافه است.

نوشیدن چای زنجفیل تازه و داغ در این فصل برای حذف سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده بدن در طی زمستان مفید است. به علاوه مصرف شربت‌های لیمو، نارنج، آلبالو، به، غوره، انار، سکنجبین، کاسنی و زرشک توصیه می‌شود.

از میوه‌ها و سبزیجات فصلی نیز استفاده کنید.

در فصل بهار از این مواد غذایی کمتر مصرف کنید:

- ۱- برای کمک به پاک سازی کبد از غذاهای با طبع گرم، تلخ و به ویژه شور باید پرهیز شود.
- ۲- مصرف کمتر گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز و مواد تولید کننده خون، در مقایسه با زمستان ضروری است.

۳- مصرف مواد و غذاهای چرب و تند در فصل بهار توصیه نمی‌شود.

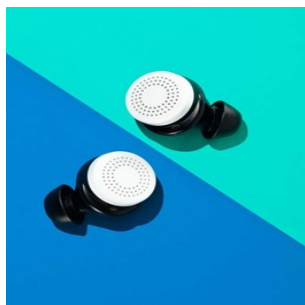
تازه های پزشکی

گوشی پزشکی متمایز



اگر بخواهیم یکی از جنبه های پزشکی را که به هنر بیشتری نسبت به علم طب نیاز دارد نام ببریم، جایی است که پزشکان با اعتماد بر توان شنوایی خود به ضربان قلب بیمار گوش می دهند.

Eko Core نام آداپتور هوشمندی است که به گوشی مخصوص پزشکان متصل می شود و داده های دریافت شده از ضربان قلب بیمار را به فضای ابری منتقل می کند تا پزشک بتواند به آن ها از روی گوشی هوشمند خود دسترسی داشته باشد. در اینجا یک برنامه کاربردی وجود دارد که به تحلیل صدا و مقایسه آن با موارد قبلی ضبط شده می پردازد. بدین وسیله پزشک معالج می تواند نسبت به اختلالات دریچه قلب و دیگر شرایطی که گوش قادر به شنیدن آن نیست تشخیص بهتری داشته باشد.



سمعک هوشمند

در صورتی که در مکانی پر سر و صدا گیر افتاده باشید، اساساً دو گزینه را می توانید انتخاب کنید: هدفون را درون گوش خود قرار دهید یا آن مکان را ترک کنید. برای حل این مشکل یک آزمایشگاه، سیستمی را طراحی کرده است که به وسیله یک هدفون توگوشی وظیفه خود را انجام می دهد. برخلاف سمعک معمولی که تنها تقویت یا کاهش صدا را انجام می دهد، در اینجا پردازنده ای وجود دارد که با اپلیکیشن گوشی همگام سازی می شود. تا کاربران بتوانند فرکانس های غیرمفید را به دلخواه خود فیلتر کنند.



لذت تابستانی

یکی از بهترین تفریح ها که هم به سلامت جسم و هم روان کمک می کند، ورزش های آبی به ویژه شناست،

اما پیش از آن که برای این ورزش اقدام کنید، باید مقدماتی را فراهم کنید تا به پوست و موی تان اول از همه و سپس به سلامت بخش های دیگر بدن تان آسیب نرسد. بنابراین پیش از شنا به این نکته ها دقت کنید.

قبل از ثبت نام در هر مجموعه ورزشی به قصد شنا، از سلامت و نظافت محیط اطراف و درون استخر مطمئن شوید. از نحوه استریل کردن آب استخر، تعداد دفعات تعویض آب استخر در هفته و وجود مواد ضدعفونی کننده، شوینده و حوضچه های ویژه ضدعفونی کردن پاها، قبل از ورود به استخر مطلع و مطمئن شوید. در استخر مجتمع های مسکونی حتما از تمیز بودن آب استخر، ضدعفونی شدن آن، حرارت مناسب و شرایط نظافت اطراف استخرها مطمئن شده و پس از آن، از استخر استفاده کنید.

یکی از راه های انتقال قارچ یا زگیل پا، پابرهنه راه رفتن اطراف استخر و استفاده از دمپایی مشترک با سایر افراد است. از حوله، صابون و مایوی خودتان استفاده کنید.

با استفاده از عینک های مخصوص شنا چشم های تان را از تماس با آب حاوی کلر یا سایر مواد محافظت کنید.

برای توضیحات کاملتر صفحه بعد را با دقت بخوانید

گرفتاری رونده !!



زگیل پا توسط ویروس ایجاد می شود که مسری است و می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. شما نباید لباس مشترک با کسی که دارای زگیل کف پا است، داشته باشید. زگیل کف پا ممکن است در بدن پخش شده و در مناطق دیگر بدن منتشر شود.

یک روش درمانی کامل برای زگیل کف پا وجود ندارد، زیرا ما قادر به کشتن ویروس بدون کشتن سلول های آلوده به این ویروس نیستیم. درمان بکار رفته برای زگیل کف پا بستگی به محل، اندازه، نوع پوست و قضاوت پزشکی دارد.

مهم نیست که از چه روش درمانی استفاده می شود، گاهی اوقات درمان زگیل کف پا با شکست مواجه می شود. همچنین ممکن است هفته ها یا ماه پس از درمان دوباره پدید آیند

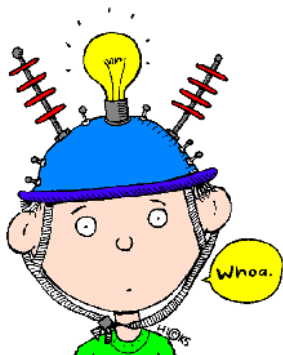
برای کاهش ابتلا به زگیل ها پا به این توصیه ها توجه کنید:

با پای برهنه راه نروید.

هر روز یک جفت جوراب تمیز بپوشید.

پاهایتان را به طور مرتب بشویید و آن ها را کاملاً خشک کنید.

اگر شخص دیگر دچار زگیل است، از تماس مستقیم با پوستش اجتناب کنید.



چالش های مغزی

طی مطالعه ی محققان، افرادی که فعالیتهای ذهنی انجام می دهند ۶۳ درصد کمتر از افرادی که به ندرت فعالیتهای فکری دارند در معرض ابتلا به زوال عقل (آلزایمر) قرار دارند.

انجام دادن بازی های فکری، همراه با خوردن غذاهای مناسب و ورزش کردن می تواند قدرت ذهنی و فکری شما را تا ۷۸ درصد بالا ببرد. امتحان کنید.

۱- رنگ ها را بنویسید

BLACK	BLUE	GREEN
RED	YELLOW	RED
BLUE	RED	YELLOW
GREEN	BLUE	BLACK

رنگها را با صدای بلند بخوانید و بنویسید. توجه کنید که اسم رنگی که نوشته میشود باید متفاوت از خود رنگ باشد. این کار را برای افزایش تمرکزتان تکرار کنید.

۲- شمارش معکوس کنید

* از ۲۰۰ شروع کنید، با اختلاف ۵ عدد شمارش معکوس کنید.

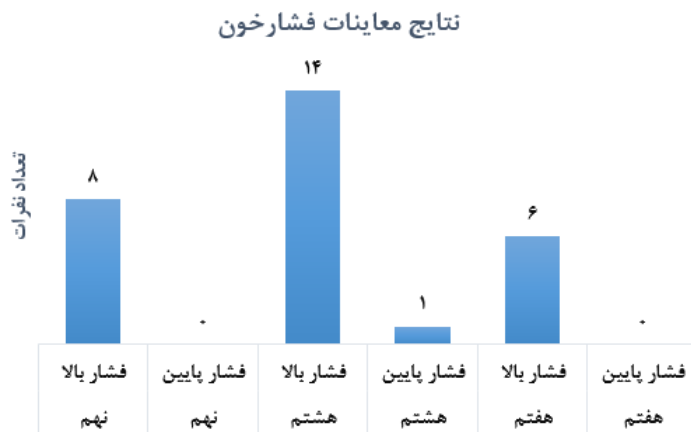
* از ۱۵۰ شروع کنید، از هر عدد، ۷ شماره کم کنید و شمارش معکوس کنید.

* از ۱۰۰ شروع کنید، با اختلاف ۳ شماره، شمارش معکوس کنید.

۳- جهت مخالف

با انجام دادن کارهای روزمره تان با دست مخالفتان (اگر راست دست هستید، از دست چپتان استفاده کنید و برعکس) بین سلولهای مغز اتصال ایجاد کنید.

سلامت در مقطع راهنمایی



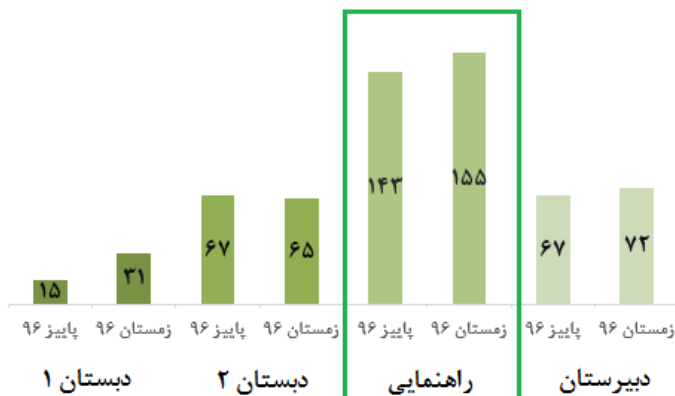
انقد چیزهای شور نخورید

تنبلی تا چه حد !!

بابا پاشید یه تکنی به خودتون بدید

اون استرس رو ول کن برات ضرر داره

تعداد مراجعات به واحد پزشکی



دوستان خسته نباشید !!

رکورد گینس رو جابجا نکنید

صلوات



سردبیر این شماره:

خانم الهام ارشدی

