

ورزش منظم و تغذیه سالم نقش بسزایی در حفظ قوای جسمانی دارند، اما آیا می دانستید تغذیه چشمها با نور مناسب نیز اهمیت بسیاری دارد؟



نقش صبحانه در رشد و یادگیری دانش آموزان

ملیحه مهبودی - دانشجوی رشته علوم تربیتی مرکز آموزش عالی زینب کبری (س) کازرون



وعده غذایی صبحانه، نقش بسیار موثری در سلامت جسمی و فکری دانش آموزان دارد. به دنبال ناشتا بودن در طول شب، اگر دانش آموز صبحانه نخورد، به دلیل پایین افتادن قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری در مدرسه نخواهد داشت.

دانش آموزانی که صبحانه کافی نمی خورند، کم دقت، خسته و بی حوصله اند و نمی توانند کمبود انرژی، ویتامین ها و املاح معدنی را با خوردن وعده های دیگر جبران کنند. بنابراین مادران باید وظیفه خود بدانند که هر روز صبح، صبحانه کودک خود را قبل از اینکه به مدرسه برود آماده کنند.

میان وعده های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد زیرا در ساعات نزدیک ظهر کودکان ممکن است گرسنه شوند و این گرسنگی نشستن سر کلاس را برای آنان غیر قابل تحمل میسازد.

بیش از نیمی از دانش آموزان کشور صبحانه نخورده سر کلاس درس حاضر می شوند. تامین انرژی لازم برای دانش آموزان به علت انجام فعالیت های فکری طی روز باید با مصرف میان وعده های سبک غذایی اما مغذی نظیر شیر و کیک، تخم مرغ آب پز صورت گیرد چون کاهش انرژی لازم برای بدن به علت عدم مصرف مواد مغذی با افت قند خون بدن همراه است و این امر موجب بی حوصلگی و انجام فعالیت های تحصیلی روزانه آنها به صورت نیمه کاره می شود. تقسیم و

فاصله گذاری مناسب بین وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها باید به گونه ای صورت گیرد تا کالپاس، نوشابه، چیپس و پفک به علت باعث بی اشتهائی دانش آموزان هنگام وعده های اصلی غذایی نشود.

شیر باید در وعده های غذایی گنجانده شود چون شیر به علت اینکه سرشار از انرژی و حاوی بسیاری از ویتامین ها است به عنوان غذایی کامل در نظر گرفته می شود؛ بنابراین باید بسیاری از مواد خوراکی که ارزش غذایی زیادی هم ندارند نظیر سوسیس، کالپاس، چیپس و نوشابه حذف شده و به جای آن شیر جایگزین شود.

متاسفانه طی سال تحصیلی دانش آموزان از مواد غذایی کم ارزش و زیان آور نظیر سوسیس، کالپاس، نوشابه، چیپس و پفک به علت تاثیرگذاری همسالان بیشتر استفاده می کنند. مصرف طولانی مدت این خوراکی ها منجر به سوء تغذیه دانش آموزان می شود چون مصرف آن سیری کاذب را به همراه داشته و باعث می شود که مصرف مواد غذایی مغذی در وعده های اصلی غذایی حذف شود. همچنین مصرف طولانی مدت چیپس و پفک باعث ایجاد یبوست در مصرف کنندگان آن می شود چون فیبر کافی در آن وجود ندارد؛ بنابراین باعث ایجاد اختلال در دستگاه گوارش می شود.

کنترل تب

ایران کیهان - زهرا بیگدلی - معصومه بهروز



لازم است وقتی که ناخوش هستید هر ۴ ساعت یک بار دمای بدن خود را اندازه بگیرید. اگر از یک دماسنج جیوه ای استفاده می کنید، با احتیاط آن را تکان دهید به طوری که جیوه پایین تر از عدد ۳۶ درجه سانتیگراد قرار بگیرد. سپس مخزن جیوه آن را زیر زبان یا بغل قرار دهید و بگذارید تا ۳ دقیقه بماند. از دماسنج های دیجیتالی هم می توانید در زیر زبان یا زیر بغل استفاده کنید. وقتی که دماسنج به عدد ۰٫۶ درجه سانتیگراد رسید به عددی که روی

دماسنج می خوانید اضافه کنید. **کاهش تب** اگر تب دارید، کاهش تب موجب می شود که احساس بهتری پیدا کنید. برای کاهش تب، در اتاقی خنک استراحت کنید و استامینوفن، اسپیرین یا ایبوپروفن مصرف کنید. **اندازه گیری دمای بدن** معمولاً راحت ترین راه اندازه گیری دمای بدن، قرار دادن دماسنج در زیر زبان است. پیش از این کار نباید مایعات گرم یا سرد مصرف کرده باشید. ۵/۲۴۱۹

سالک چیست؟

تهیه کنندگان: لاله عالی، غلامحسین دهقان، ذبیح الله محمدی



سالک نوعی بیماری پوستی است که بیشتر در مناطق گرمسیری مشاهده می شود. این بیماری از راه گزش نوعی پشه خاکی در مکان های گرم و مرطوب مثل زیرزمین خانه ها، فضاهای متروک، پشت لوازم و اشیای ثابت منزل و... زندگی می کنند، به انسان منتقل می شود.

عامل بیماری سالک انگلی به نام لیشمانیا است که در زخم های سالک وجود دارد و با خونخواری پشه از محل زخم سالک، وارد بدن پشه شده و چرخه انتقال آن طی می شود.

زخم سالک به دو نوع خشک و مرطوب تقسیم می شود. در سالک خشک تعداد زخم ها کم و بدون درد است و زخم ها از نظر ظاهری هم خشک هستند اما سالک

مرطوب دردناک است. موثرترین راه پیشگیری، جلوگیری از گزیده شدن توسط پشه خاکی و از بین بردن فضای مناسب زندگی این نوع پشه است که فهرست وار میتوان به موارد زیر اشاره کرد: نصب توری برای در و پنجره ها و استفاده از پشه بند، رعایت بهداشت محیط، دفع صحیح زباله و فاضلاب و جلوگیری از تجمع زباله ها در محیط زندگی، جداسازی آغل حیوانات اهلی از محیط زندگی، استفاده از حشره کش ها جهت مبارزه با پشه خاکی،

مبارزه با سگ های ولگرد و جوندگانی مانند موش، پوشاندن زخم سالک با گاز استریل تا از انتقال آلودگی به دیگران جلوگیری شود. ۵/۲۴۷۰

عناوین مقالات

- الگوی مطلوب عفاف و حجاب در بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- آسیب شناختی قانونی، فکری، فرهنگی و... در تحقق عفاف و حجاب در فضای بیمارستانی و درمانی.
- بررسی نقش و جایگاه جامعه پزشکی و درمانی در تعمیق و گسترش فرهنگ عفاف و حجاب (با تاکید بر ارائه راهکارهای علمی و عملی جهت نهادینه سازی عفاف و حجاب در بیمارستان ها و مراکز درمانی).
- مقایسه وضعیت عفاف و حجاب قبل و بعد از انقلاب اسلامی ایران در بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- عفاف و حجاب از منظر جامعه پزشکی و درمانی جمهوری اسلامی ایران.
- بررسی تاثیر چشم پوشی از سوی مردان و رعایت حجاب از سوی زنان در بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- نقش عفاف و حجاب در سلامت فردی و اجتماعی بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- دلایل گرایش زنان به بد حجابی و بی حجابی از منظر اسلام.
- راهکارهای عملی ترویج فرهنگ عفاف و حجاب در بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- نقش گروه های مرجع اعم از روحانیون، پزشکان، رسانه ها و... در نهادینه سازی فرهنگ عفاف و حجاب در بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- مهندسی فرهنگی و نهادینه سازی عفاف و حجاب فرصت ها، شیوه ها و چالش ها.
- جایگاه امر به معروف و نهی از منکر در خصوص عفاف و حجاب در بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- جایگاه عفاف و حجاب جامعه پزشکی و پرستاری در دوران دفاع مقدس.
- پاسخگویی شبهات و سوالات مربوط به حجاب در بیمارستان ها و مراکز درمانی.
- سبک زندگی بیمارستانی و حجاب و عفاف از منظر اسلام.
- طراحی مدل های عفاف و حجاب در فضای بیمارستانی و مراکز درمانی.
- آثار عفاف و حجاب در سبک زندگی خصوصی گروه ها و افراد فعال در بیمارستان ها و مراکز درمانی.

مهلت ارسال مقالات ۱۵ اسفند ۱۳۹۵
khatamhospital.org
اطلاعات بیشتر

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیا
با همکاری دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم (نماینده تهران)
برگزار می نمایند:

فراخوان مقاله اولین همایش علمی راهکارهای ترویج فرهنگ



با رویکرد سبک زندگی اسلامی - ایرانی

در بیمارستان ها و مراکز درمانی

