



به نام شفا بخش جسم و جان



دوره اول متوسطه

دوره هشتم - پاییز ۱۳۹۵



قسمت یازدهم - طراح: سجاد جعفری

یادش بخیر اون وقتا فقط مامانها بودن که شام خوشمزه میپختند!



سردبیر این شماره:

الهام ارشدی



## یکی از نشانه های مسلمانی

از آنجا که ورزش و فعالیت بدنی در حفظ سلامتی انسان بسیار مؤثر است و این روزها کم تحرکی در بین ما بسیار شایع شده است با بیان چند حدیث نظر اسلام را در این رابطه بیان می کنیم.

**حضرت علی (ع) فرمودند:**

هر کس کار (بدنی) کند قوی تر شده، و هر کس در کار کردن کوتاهی نماید، ضعیف تر خواهد شد.

**امام سجاد (ع) در دعای ابو حمزه ثمالی عرضه می فرماید:**

خداوندا! سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی دار.

**رسول گرامی اسلام فرمودند:** خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد.

**حضرت علی (ع) فرمود:**

در بامداد و عصر که هوا خنک است راه پیمایی کن و در وسط روز که هوا گرم است مردم را از آن باز دار.



## کمی حافظه ی تقویت شده

روش تقویت حافظه به طور کلی به دو دسته تقسیم می شود که شامل تغذیه ی مناسب است.

اول از همه غذاهای سالم بخورید؛ استفاده از یک رژیم غذایی سالم و مناسب نه تنها برای جسم مفید است، بلکه برای مغز و حافظه نیز لازم است. خوردن میوه ها و سبزیجاتی که حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان هستند؛ مثلاً توت ها، مرکبات، اسفناج، هویج، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و سیب زمینی شیرین می تواند مفید باشد.

از بین ویتامین ها، ویتامین B12 برای حفظ پوشش رشته های عصبی بسیار مفید می باشد.

البته تغذیه به تنهایی کافی نیست، و برای داشتن حافظه ای قوی لازم است تا اهل فعالیت بدنی و ورزش باشید.

برای تقویت حافظه چه ورزشی بکنیم؟ در یک جمله بدوید تا حافظه بهتری داشته باشید.

## مناسبت های بهداشتی



### داستان یک اشعه ی مجهول

روننگن، فیزیکدان و محقق برجسته ی آلمانی در سال ۱۸۴۵ به دنیا آمد. ابتدا به تحصیل در رشته ی مهندسی مکانیک علاقمند بود اما کمی بعد فیزیک را برگزید. پس از اتمام تحصیلاتش به سمت استادی نائل گردید. همزمان با تدریس، در یک آزمایشگاه به تحقیق مشغول بود.

علاقه بخصوص او در مطالعه درباره تابندگی حاصل از برخورد اشعه کاتدی با برخی ترکیبات شیمیایی بود. وی این آزمایشات و نتایج آن را بسیار دقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار داد تا آنکه در سال ۱۸۹۵ بصورت اتفاقی متوجه درخشندگی و تشعشع غیرعادی شد و دریافت که این اشعه نه تنها از کاغذ و شیشه بلکه از فلز هم عبور میکند. از آنجا که هیچگونه اطلاعی از ماهیت آن نداشت آن را اشعه ایکس (مجهول) نامید. او به دلیل همین کشف ۶ سال بعد موفق به دریافت جایزه نوبل شد و به پاس زحماتش، واحد مقدار اشعه ایکس و اشعه گاما را، روننگن نامگذاری کردند.

اما در نهایت در دورانی که جهان از ویرانی های جنگ جهانی اول رنج می برد روننگن در سال ۱۹۲۳ در کمال فقر و تنگدستی جان سپرد.

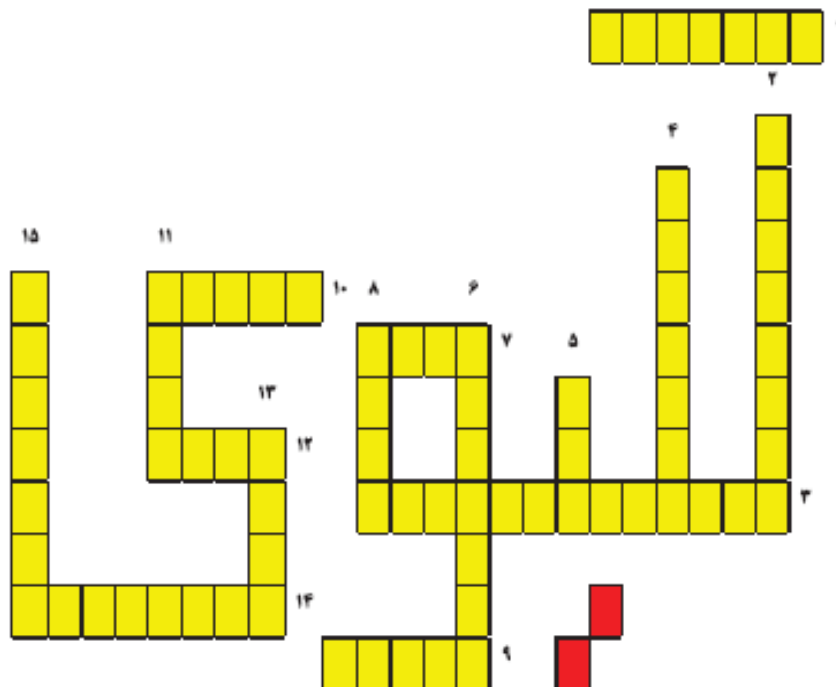
## سرگرمی و سلامت

### حل کنیدو امتیاز بگیرید



متن سوالات :

- ۱- به گرم خوردگی دندان می گویند.
- ۲- یکی از گروه های هفت گانه بهداشتیان مدرسه
- ۳- از مناسبت های آبان ماه
- ۴- از سیارات منظومه شمسی
- ۵- از کتده بلند می شود.
- ۶- بیماری پشه آتوفل
- ۷- بهشت زیر پای اوست
- ۸- خاموش نیست .
- ۹- نظافت نشانه ی ..... است .
- ۱۰- به معنی چرک کردن زخم
- ۱۱- آب می خواهد!
- ۱۲- عضو نمایی مایعات بدن.
- ۱۳- باز کننده قفل
- ۱۴- یکی از دوستان هفتگی دندان ها
- ۱۵- اولین و کوچکترین جامعه





## سلامت در حوادث

### همه چیز، پیچ میخورد

برخلاف دررفتگی که به دلیل فشار بیش از حد روی مفصل ایجاد می‌شود پیچ‌خوردگی معمولاً بر اثر چرخش یا کشش ناگهانی عضو در سطح مفصل ایجاد شده و باعث کشیدگی یا پارگی رباط‌های محافظ مفصل می‌شود.

در ورزش‌هایی مثل فوتبال، بسکتبال، دو، تنیس، ژیمناستیک و... بیشتر مفاصل پا در معرض پیچ‌خوردگی قرار می‌گیرند علائم پیچ‌خوردگی تقریباً شبیه شکستگی است، اما نشانه‌های دیگری هم می‌تواند داشته باشد مانند احساس گرما و تغییر رنگ پوست چون بافت‌ها و مویرگ‌ها به دلیل پارگی دچار خونریزی می‌شود.

همچنین تکان دادن مفصل آسیب‌دیده درد را تشدید می‌کند.

هر چه اقدامات درمانی سریع‌تر شروع شود، شانس پیشگیری از درد مزمن و مشکلات مفصلی بیشتر خواهد بود این اقدامات شامل استراحت، استفاده از کمپرس یخ و بانداژ کردن عضو آسیب‌دیده از سوی پزشک است.

همچنین عضوی که دچار پیچ‌خوردگی شده است باید بعد از بانداژ بالاتر از سطح قلب قرار بگیرد.



## بیماری‌های شایع

### یک ویروس ناقل در کلاس

فصل، فصل سرماخوردگی است. علاوه بر توصیه‌های عمومی درباره پیشگیری از ابتلا به انواع ویروس‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی که شامل شستن دست‌ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله با فرد مبتلا، دست ندادن با فرد بیمار و... است، توصیه‌هایی نیز در مورد تغذیه برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی‌ها وجود دارد. برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بهتر است سطح ایمنی بدن افزایش یابد.

- ✓ از غذای تازه که خوب پخته شده، استفاده کنید و ترجیحاً از مصرف مواد غذایی که از زمان تهیه‌اش مدتی می‌گذرد، پرهیز نمایید.
- ✓ میوه‌های ترش مثل لیمو ترش و کیوی، سرشار از ویتامین C هستند و برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی توصیه می‌شوند.
- ✓ شیر گرم و چای‌های گیاهی مانند آویشن مایعات مناسبی برای پیشگیری از سرماخوردگی هستند.
- ✓ سوپ مرغ دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی است پس سعی کنید در یکی از وعده‌های خود میل کنید.
- ✓ نوشیدن آب باعث خروج سموم از بدن شما می‌شود.
- ✓ مصرف یک لیوان آب جوش به همراه عسل و لیمو ترش فراموش نشود.