

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

دوره نهم - پاییز ۱۳۹۶





ارقام باید تنها باشند !

سودوکو جدولی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشورهای مختلف جهان به شمار می آید و به عنوان یک ابزار آموزشی بسیار مفید به کار می رود. این بازی ابتدا در ژاپن رایج بود و معنای آن اینست که ” ارقام باید تنها باشند“ !

امروزه این بازی در سطوح متفاوت (آسان، معمولی و دشوار) و حتی در سطح بازی های جهانی طرفداران بسیاری دارد

تأثیرات سودوکو بر مغز :

۱- تمرکز

هنگام تمرکز، ذهن توانایی جمع آوری ابزارهای مورد نیاز برای حل مشکلات پیچیده را دارد. در حقیقت، تمرکز شدید شاید یکی از دلایل توانایی های غیر عادی دانشمندان بزرگ در محاسبات پیچیده و به خاطر سپردن مطالب فراوان باشد.

۲- بهینه سازی

برای افزایش سرعت پردازش ذهنی و حل مسئله بر اشتباهات فردی و نقاط ضعف غلبه کرده و راه حل های میانبر و جایگزین قرار می دهد. هر چه بیشتر تمرین کند تا به دنبال راه های مختلف تر باشد .

۳- حل مساله

سرعت انتقال و تصمیم گیری در مغز را به نحو عجیبی افزایش می دهد. در کنار آن به افزایش مهارت های حل مسئله کمک بزرگی می کند.

۴- ورزش مغزی

این بازی برای مغز انسان ورزشی به حساب می آید تا قدرتمند تر بشود. این بازی یک جور نرمش برای مغز است. می توانید قبل از شروع به درس خواندن کمی بازی کند تا ببینید چقدر به درس خواندن کمک می کند.

دو جدول زیر را حل کنید و مهارت خود را به چالش بکشید.

۴	۷		۹		۱	۶		۵
	۲		۳				۸	۴
								۱
	۱	۴	۷		۸		۵	
۶			۲		۳			۹
	۳		۶		۵	۸	۱	
۸								
۵	۹				۴		۲	
۷		۱	۵		۲		۹	۸

	۳						۱	
۵				۹				۲
			۱		۵			
		۲				۳		
	۵						۸	
		۳				۷		
			۸		۶			
۷				۴				۸
	۶						۳	

شیمیایی نشوید !!



باکتری هایی که در محیط مرطوب و تاریک رشد می کنند، باعث ایجاد بوی بد در پاها می شوند. لذا برای جلوگیری و از بین بردن بوی بد پاها و کفش ها، باید جلوی رشد و تکثیر این باکتری ها را بگیرید.

۱- پاهایتان را به طور مرتب بشویید.

برای شست و شوی پاها از آب گرم و صابون استفاده کنید. این کار را به محض ورود به خانه و یا در صورت امکان، در هر زمانی که احساس می کنید پاها عرق زیادی کرده اند، انجام دهید. در هنگام شست و شو، لابه لای انگشتان را نیز فراموش نکنید. پس از شست و شو، پاهایتان را خوب خشک کرده و اگر می خواهید بیرون بروید، جوراب تمیز بپوشید.

۲- انگشتان پاهایتان را به پودر آغشته کنید.

پس از آنکه پاها را کاملاً شسته و خشک کردید، مقداری پودر تالک (پودر بچه) و یا اسپری ضدقارچ به پاها و به خصوص در لابه لای انگشتان بزنید. از پودر تالک برای رفع بوی بد عرق پا در داخل کفش نیز استفاده می کنند. برای این کار، پس از هر بار مراجعه به خانه و بیرون آوردن کفش هایتان، آنها را مدتی در هوای آزاد قرار داده و سپس در داخل شان کمی پودر تالک بریزید.

۳- از مواد مناسب برای شستشوی پا استفاده کنید.

امروزه مواد بسیار متنوعی برای رفع بوی بد پا وجود دارد. استفاده از الکل می تواند بهترین گزینه برای رفع بوی پا باشد. یک دستمال را به مقداری الکل آغشته کنید و به کمک آن پای خود را کاملاً تمیز کنید. بین انگشتان را کاملاً با الکل شست شو دهید تا دیگر اثری از بو باقی نماند.

استخوان درختی !

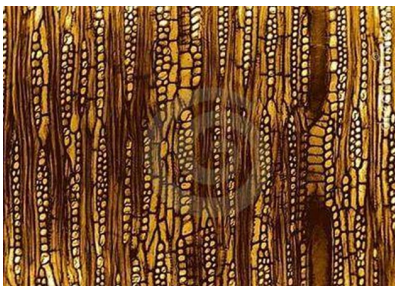


در قرآن آمده است : آن کس که درختان را زنده می کند استخوان ها را نیز قادر است زنده بکند؟ ارتباط این دو (درخت و استخوان) در چیست؟

دانشمندان ایتالیایی دانشگاه فلورانس به روشی دست یافتند که به آن می توان از چوب درخت استخوان ساخت در این روش ماده ای به دست می آید که جایگزین استخوانهای پوک شده و آسیب دیده در اثر سرطان و حوادث می شود!!

رییس این تیم تحقیقاتی می گوید: ساختن استخوان از چوب با چند مرتبه گرما دادن به چوب و فشردن آن و تغییر شیمیایی چوب با اضافه کردن کلسیوم و فسفر به آن بدست می آید . به این ترتیب ماده ای قوی با درجه تحمل بالا ساخته می شود که می توان آن را به استخوان جوشاند . سپس بر روی ساختمان داخلی این ماده کار می شود تا شبیه ساختمان داخلی

استخوان شود.



عکس بزرگ شده ی تکه چوب . در این عکس روزنه هایی مشاهده می شود که شباهت فراوانی به روزنه های استخوان دارند و این تشابه نظر دانشمندان را به خود جلب کرد.



استخوان مصنوعی از چوب درختان ساخته می شود . به این صورت که ابتدا گرما داده می شود و سپس به لحاظ شیمیایی اصلاح می شود و نتیجه بدست آمدن یک استخوان است. البته بدون روح!

محققان می گویند : سوراخ ها و روزنه های موجود در استخوان مصنوعی اجازه خواهند داد که رگ ها و اعصاب از درون آن عبور کند و قدرت این استخوان برای تحمل وزن بدن مناسب است.

تازه های پزشکی و سلامت



ورزشهای تقویت پا را هم در برنامه خود بگنجانند. تقویت پاها از طریق انجام تمرینات وزنه ای یا فعالیتهای روزانه، با بهبود ۱۸ درصدی حافظه و مهارتهای شناختی مغز ارتباط دارد. همچنین این افراد حجم مغز بیشتری داشته و در مغزشان فضاهای خالی کمتری وجود دارد.



بسیاری از ما این توصیه پلیس را شنیده ایم که در هنگام رانندگی از صحبت با تلفن همراه و یا ارسال پیامک خودداری کنید. اما آیا در زمان راه رفتن در خیابان هم بایستی مراقب بود؟ در تحقیقات انجام شده در کشور انگلستان مشخص شده که فرستادن پیامک در حال راه رفتن خطرناک است. برای نمونه در زمانی که در حال عبور از خیابان هستید و همزمان در حال ارسال پیامک نیز هستید مغز شما به صداهای اطراف توجهی نشان نمی دهد و این ممکن است موجب تصادف شما با خودروهای عبوری شود.



اختراع تولید عصب و بافت از ابریشم توسط دانشمند ایرانی :

از ابریشم برای تولید نخ استفاده می شود، اما این محصول به واسطه استحکام از کاربردهای دیگری نیز برخوردار است، به طوری که مطابق با دانش جدید فنی مخترع ایرانی، از نخ ابریشم می توان در قسمت هایی از بدن مانند تارهای عصبی و عضلانی به خصوص در بافت های آسیب دیده ناشی از سوختگی یا برخی بیماری ها استفاده کرد .

شگفتیها را بخورید !



سیر:

یکی از سالم‌ترین مواد غذایی روی این سیاره است و نقش مهمی در از بین بردن سموم بدن و حفظ سلامت کبد دارد. سرشار از سلنیوم است که مسئول افزایش آنتی اکسیدان‌ها در بدن است. سیر همچنین غنی از یک نوع اسید آمینه به نام آرژینین است که منجر به آرامش عروق خونی شده و فشار روی کبد را کاهش می‌دهد. سیر منبع خوبی از ویتامین ب. ۶ است که خاصیت ضد التهابی دارد.

روغن زیتون:

تا زمانی که مصرف این نوع روغن در حد اعتدال باشد، یک منبع غذایی مفید برای از بین بردن سموم مضر بدن محسوب می‌شود. در واقع این نوع روغن به همراه روغن کنف، و بذر کتان پشتیبان‌های عالی برای کبد برای از بین بردن سموم مضر بدن هستند.

گردو:

مانند سیر حاوی آرژینین است. گردو منبع خوبی از گلوکاتایون، اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان‌ها و چربی‌های غیر اشباع نیز محسوب می‌شود. گلوکاتایون و اسیدهای چرب به حفظ عملکرد کبد کمک می‌کنند.

سیب:

غنی از پکتین است؛ ماده‌ای که برای حفاظت از بدن و حذف سموم از دستگاه گوارش ضروری به نظر می‌رسد.

زردچوبه:

حاوی ماده فعالی به نام کورکمین است؛ نوعی آنتی اکسیدان که اثرات ضد التهابی دارد و همچنین باعث تولید صفرا می‌شود، جریان خون را افزایش می‌دهد و به عنوان تصفیه کننده کبد عمل می‌کند.

دردهای اسکلتی-عضلانی در اثر استفاده از کوله پشتی غیر استاندارد
یا استفاده نادرست از کوله پشتی

نمونه ای از کوله پشتی استاندارد

۱. تهیه شده از مواد سبک
۲. بند پهن و همراه با بالشک
۳. بالشک هوا در قسمت کمری
۴. دارای بند دور کمر و جلو سینه
۵. دارای محفظه های مختلف
۶. با قابلیت تنظیم بند
۷. دارای نوار شبرنگ (به رنگ سبز مشخص شده)



سردبیر این شماره:

خانم الهام ارشادی

