



به نام شفابخش جسم و جان



5 حرف به درد بخور برای هر سنی

RangiRangi.com

برای شروع کارهایی که دوستون داری دیر نیست

یادت باشه قرار نیست اوضاع همیشه اونطوری که میخوای باشه

توی زندگی لازمه یه وقتیایی ریسک کنی

هر وقت اوضاع خیلی بد شد یادت باشه که میتونست بدتر از این هم باشه

یاد بگیر که هزینه هات رو مدیریت کنی

تولید شده در لایه اتوار رنگی رنگی

دوره اول متوسطه

دوره هفتم - بهار ۱۳۹۵



سردبیر این شماره:
دکتر سمیه امیری مقدم

رعایت بهداشت در مسجد؛ سه ماه پربرکت رجب، شعبان و رمضان را در پیش داریم و حضور در مسجد یکی از راههای بهره بردن از آنهاست.



توصیه های بزرگان برای حفظ فضای سبز و محیط زیست

حضرت رسول اکرم (ص) فرموده اند: «کشاورزی و درختکاری کنید. به خدا قسم آدمیزاد هیچ عملی حلال تر و پاکیزه تر از آن انجام نمی دهد» و فرموده اند: «هر مسلمانی که بذری بیفشاند یا نهالی بنشاند و از حاصل آن بذر و نهال، پرنده ای یا انسانی یا چرنده ای بخورد، آن برای او صدقه محسوب می شود»

و باز فرموده اند: «خداوند درخت را برای انسان آفرید، از این رو او باید درخت را بکارد، آن را آبیاری کند و در حفظ آن بکوشد» همچنین از کلام گهربار آن حضرت است که: «نزد من شکستن شاخه ای از درخت همچون شکستن بال فرشتگان است»

مولای متقیان، امام علی (ع) می فرمایند: «پرهیز از قطع درختان سرسبز بر طول عمر انسان می افزاید»

و از فرموده های امام صادق (ع) است که: «خداوند برای پیامبران کشاورزی و درختکاری را برگزید تا از بارش باران ناخشنود نباشند»

منابع و مآخذ:

- آموزش تصویری دیابت: پوسترهای مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم ع.پ تهران
- پوستر "النظافه من الايمان": مرکز بهداشت استان قم
- تصویر پشت جلد: سایت رنگی رنگی
- سایت های: پزشکان بدون مرز، تا سلامتی، طبایع و کتابخانه مرکزی نی ریز
- ماز: all kids network

سلامت در حوادث

با علایم حیاتی بدن آشنا شوید (۳)

با ۲ علامت حیاتی مهم بدن؛ "تنفس" و "نبض" آشنا شدید و اینک "دمای بدن" اگرچه دمای بدن به اندازه دو علامت حیاتی دیگر در فوریتها اهمیت ندارد و خیلی اوقات نباید بیمار را برای اندازه گیری آن معطل کرد اما در برخی موارد مهم است و باید با اندازه گیری آن آشنا باشید. درجه حرارت طبیعی ۳۶,۵ تا ۳۷,۲ درجه سانتیگراد است.

نواحی سنجش دما: دهان (زیرزبانی)، مقعد، زیربغل، گوش و پوست (پیشانی).
نکته ۱: حرارت مقعدی و گوشه دقیق ترند اما دمای پیشانی قابل اطمینان نیست چون تحت تاثیر دمای محیط و جریان خون ناحیه است. در دمای دهانی هم دقت کنید که تحت تاثیر خوردنیهای گرم و سرد و تنفس قرار دارد.
نکته ۲: دمای زیرزبانی ۰,۳-۰,۶ درجه کمتر از مقعدی و گوشه و ۰,۳-۰,۶ درجه بیشتر از زیربغلی است.

نکته ۳: حرارت دهانی $37,8^{\circ}$ تب و $36,1^{\circ}$ هیپوترمی محسوب میشود.

انواع دماسنج: انواع جیوه ای، الکتریکی و نواری پیشانی معمول ترند.
اندازه گیری: در دماسنج جیوه ای اول مطمئن شوید که سطح جیوه پایین تر از ۳۷ درجه است. دماسنج را زیر زبان قرار دهید و لبها را کاملا ببندید. دماسنج جیوه ای را ۳-۴ دقیقه و دماسنج دیجیتال را تا شنیدن صدای بوق در زیر زبان نگه دارید و بعد از پایان کار دماسنج را با آب سرد و صابون و یا الکل طبی (سفید) شستشو دهید.

تغذیه و سلامت

(راهکارهای مقابله با تشنگی)

امسال هم ماه مبارک رمضان روزهای طولانی و گرمی خواهد داشت و تشنگی بزرگترین چالش روزه داران بخصوص برای روزه اولی ها خواهد بود. راهکارهای زیر جهت کاهش عطش روزه داری بسیار مفیدند:

الف- نوشیدنیها

شربت عسل و آبلیموی طبیعی: اگر بین افطار تا سحر دو یا سه لیوان از این شربت گوارا را مصرف کنید؛ رطوبت کافی برای بدن تامین می شود.
شربت خاکشیر: این نوشیدنی از قدیم برای مقابله با تشنگی بکار می رفته است. اضافه کردن چند قطره آب لیموترش تأثیر شربت را افزایش می دهد.
عرقیات با طبع سرد: عرق کاسنی و شاهتره را به نسبت مساوی مخلوط کنید و در یخچال گذاشته در فاصله افطار تا سحر به جای آب خوردن مصرف کنید. این کار، تشنگی طول روز را بسیار کم می کند.

شربت نارنج یا بالنگ: آب بالنگ یا نارنج را با دو سوم آن شکر (سرخ) روی حرارت ملایم قوام آورده موقع مصرف با آب رقیق کرده بنوشید.
سکنجبین: دو واحد شکر سرخ، دو واحد عرق نعنا و یک واحد سرکه انگور خانگی را با ۵ قسمت آب مخلوط کنید و افطار و سحر نصف لیوان با نصف لیوان آب میل کنید. به هنگام نوشیدن، کمی تخم خرفه هم اضافه کنید.

ب- سایر موارد

خواب نیمروز (قیلوله): خواب نیمروز رطوبت خوبی برای بدن فراهم می کند.

بیماریهای شایع فصل

دیابت

حق دارید تعجب کنید؛ بیماری دیابت فصل خاصی ندارد اما از آنجایی که روز جهانی بهداشت (سلامت) در فصل بهار است و شعار امسال این روز هم مبارزه با دیابت است. آموزش پیک بهار را به این بیماری اختصاص دادیم!

دیابت را بشناسیم
علائم هشدار دهنده

کاهش وزن
تکرر ادرار
تشنگی زیاد
بی رمقی

هر کس ممکن است به دیابت مبتلا شود
اگر دیابت درمان نشود ممکن است کشنده باشد

اگر این نشانه‌ها را در خود دیدید به پزشک مراجعه کنید.
در مبتلایان به دیابت نوع ۲ ممکن است این علائم خفیف بوده، یا وجود نداشته باشند.

دیابت نوع ۲ را بشناسیم
آیا شما در معرض خطر هستید؟

بی تحرکی
وجود دیابت در وابستگان
تغذیه ناسالم
چاقی

هر کس ممکن است به دیابت مبتلا شود
اگر دیابت درمان نشود ممکن است کشنده باشد

سالانه هفت میلیون بیمار جدید مبتلا به دیابت شناخته می‌شوند.
اگر فکر می‌کنید که در معرض خطر هستید، آزمایش بدهید.

شاید ۲۰ سال قبل دیابت نوع دو در افراد کمتر از ۳۰ سال ناشناخته بود و فقط در افراد میانسال مشاهده می‌شد (تا پیش از این فقط تعداد اندکی از کودکان و نوجوانان دیابت نوع یک داشتند). ولی با افزایش شیوع کم تحرکی و چاقی میزان بروز دیابت نوع دو در نوجوانان نیز افزایش یافته است. اگر علائم هشداردهنده دیابت (تصویر سمت چپ) را دارید برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. حتی اگر علائم هشداردهنده را ندارید ولی جزو افراد در معرض خطر (تصویر سمت راست) هستید هم انجام آزمایش ضروری است.

توصیه می‌کنیم از خواب بیش از حد در سایر زمان‌ها پرهیز کنید.
حمام با آب ولرم: دوش گرفتن با آب ولرم از حرارت بدن کاسته و اندکی رطوبت برای بدن فراهم می‌کند. اما از آب گرم یا خیلی سرد پرهیز نمایید چرا که باعث افزایش تشنگی و ضعف می‌شود.

سلامت و سرگرمی

ما؛ راهی پر پیچ و خم از دوره اول متوسطه به دوره دوم!!

عَلَمِ عِلْمِ،
بَر زَمَینِ
نَمِی‌ماند...

متوسطه نوره اول پسرانه معلم

دستوران پسرانه معلم