



به نام شفا بخش جسم و جان



مقطع راهنمایی

دوره پنجم - بهار ۱۳۹۳



## بزرگترین داروها کدام است؟

پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) فرموده اند: " اساس تمام داروها کم خوردن است و اما اساس جمیع ادبها کم گفتن است و اما اساس تمام عبادتها کمی گناهانست و اما اساس آرزوها صبر است."

همچنین از ایشان نقل شده که خداوند عزیز و جلیل شب معراج فرمود: ای احمد! نسبت به دنیا و اهل آن خشمگین باش، و آخرت و اهلش را دوست مدار. پیامبر گفت: پروردگارا! اهل دنیا و اهل آخرت کیانند؟ خداوند فرمود: اهل دنیا کسی است که پُر خور، پُر خنده، پُر خواب و پُر خشم باشد.

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم



- ۱- سوره ای که خلاصه قرآن است و به مادر قرآن معروف است؟
- ۲- اسلحه دانشمند که همنام یکی از سوره های قرآن است چیست؟
- ۳- کدام سوره قرآن است که همنام یکی از فلزات است؟
- ۴- کدام سوره است که همنام یکی از فروع دین است؟
- ۵- کدام سوره از سوره های قرآن دارای ۲ بسم الله می باشد؟
- ۶- کدام سوره به قلب قرآن معروف است؟
- ۷- کدام سوره همنام یکی از دانشمندان است؟
- ۸- کدامیک از سوره های قرآن همنام یکی از اصول دین است؟

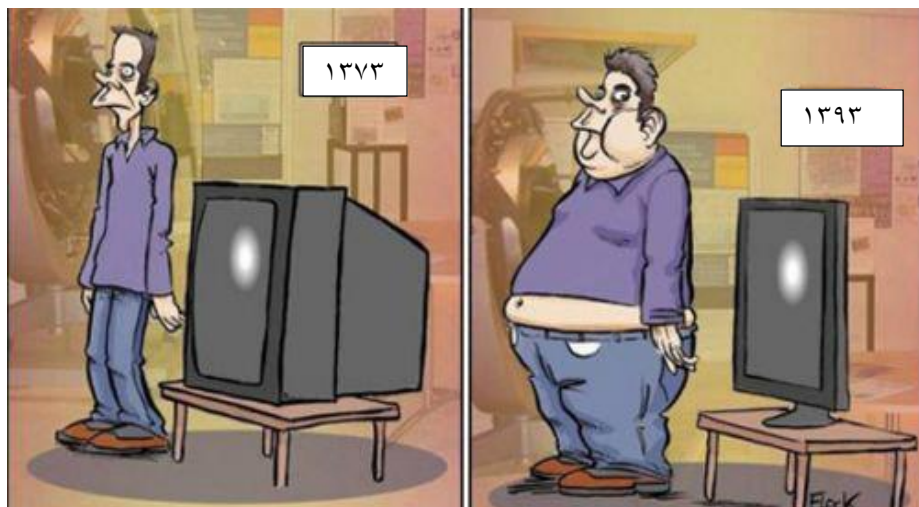
### مناسبت بهداشتی

هفته اول اردیبهشت: هفته سلامت

شعار هفته سلامت امسال: "یک عمر سلامت با خودمراقبتی"

خودمراقبتی یعنی اقداماتی که خود شما می توانید جهت حفظ و ارتقاء سلامت خود انجام دهید. برخی از این اقدامات عبارتند از:  
توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب، مراجعه سالانه جهت معاینات دندانپزشکی، آگاهی از بهداشت خواب و تاثیر آن بر سلامت جسم، گنجاندن فعالیت بدنی منظم در برنامه روزانه

تغییرات انسان و تلویزیون...از بیست سال پیش تا کنون

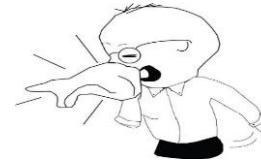


پاسخ معماهای قرآنی:

- |               |          |
|---------------|----------|
| ۱- حمد        | ۵- نمل   |
| ۲- قلم        | ۶- یس    |
| ۳- حدید (آهن) | ۷- لقمان |
| ۴- حج         | ۸- توحید |

### منابع و مآخذ:

سایت تبیان  
سایت بهشت صالحان  
سایت شیوه زندگی سالم  
نرم افزار نسیم  
پارسی طب



شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که به فصل زیبای بهار حساسیت دارند! این حساسیت فصلی در واقع حساس شدن بدن به گرده های گلها و گیاهانی است که در بهار گرده افشانی می کنند. اگر این علائم را دارید احتمالاً مبتلا به آلرژی بهاره هستید: خارش چشم، بینی، گوشها و کام (سقف دهان) / آبریزش از بینی و چشم / تورم و قرمزی چشمها / عطسه های مکرر / شروع علائم با تغییر فصل / گرفتگی بینی / ترشحات آزاردهنده پشت حلق / تنفس همراه با صدای خس خس.

#### با این علائم آزاردهنده چه باید کرد؟

- ۱- صبح و شب با آب و نمک غرغره کنید.
- ۲- علائم آلرژی به بیماریهای دیگری مثل سرماخوردگی و سینوزیت شباهت دارد. اما از آنجایی که مصرف برخی داروها مثل آنتی بیوتیکها می تواند این علائم را تشدید کند، هیچگاه خودسرانه دارو مصرف نکنید!
- ۳- اوایل صبح و نزدیک غروب گرده ها به سطح زمین نزدیکترند پس در این زمان اگر در خانه هستید، پنجره اتاق را ببندید و اگر بیرون هستید ترجیحاً از ماسک و عینک آفتابی استفاده کنید.
- ۴- از رفتن به مزارع و پارکها و نشستن روی چمنهایی که به تازگی کوتاه شده خودداری نمایید.

### نوشیدن آب مین ورزش... آری یا خیر؟



پاسخ این سوال تا حدی بستگی به میزان ورزش، میزان تعریق بدن و نوع آب و هوا و رطوبت دارد. به طور کلی اگر ورزش شما بیش از نیم ساعت طول بکشد - بخصوص حین ورزش در هوای گرم - نیاز به نوشیدن آب حین ورزش دارید. در صورتی که کم آبی بدن حین ورزش را با نوشیدن مایعات جبران نکنید به سیستم قلب و عروق و همچنین کلیه ها فشار می آید. اگر قصد دارید تمرینات سنگین انجام دهید ۲۰ دقیقه قبل از شروع، یک تا دو لیوان آب بنوشید.

به جای آب میتوان از آب میوه های طبیعی کم شیرین یا شربت عسل رقیق نیز استفاده کرد.

یکی از راههای تشخیص وضعیت آب بدن توجه به رنگ ادرار است. اگر رنگ ادرار شما زرد پررنگ است یعنی بدنتان درجاتی از کم آبی دارد. سایر علائم هشدار دهنده کم آبی عبارتند از:

احساس بی حالی و کم آوردن انرژی / خستگی زودرس در ورزش / سردرد / سرگیجه / تهوع / احساس گرمای بیش از اندازه / سرخ شدن پوست





## چاقی و اضافه وزن: بمران دانش آموزان راهنمایی!

طبق معاینات صورت گرفته در سال تحصیلی فعلی، ۴۶٪ دانش آموزان راهنمایی دچار اضافه وزن یا چاقی هستند!

حتما از ضررهای بیشمار چاقی بر بدن آگاهید: بیماری قلبی، افزایش فشار خون، کاهش استحکام استخوانها، افزایش احتمال آرتروز و بیماریهای مفصلی، دیابت و ... چند مورد از این آسیبها هستند. از امروز تصمیم جدی بگیرید و این نکات را در برنامه غذایی خود رعایت کنید:

- ۱- غذا را به آرامی و به دفعات بجوید. به ذهن و بدنتان اجازه دهید مزه غذا و زمان سیر شدن را حس کنند.
- ۲- روی سالاد بجای سس -که پرکالری و مضر است- چاشنی هایی مثل آب نارنج و یک قاشق روغن زیتون بریزید.
- ۳- تا گرسنه نشده اید و فقط بر اساس هوس سراغ خوردن نروید!
- ۴- تا حد امکان شکلات و شیرینی جات را حذف کنید.
- ۵- رژیم های غیر اصولی بر بدن تاثیر بدی دارند. اگر قصد دارید رژیم بگیرید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- ۶- هر هفته به اندازه چند قاشق از غذایتان کم کنید تا بتدریج معده شما به حجم مناسب غذا عادت کند.
- ۷- ورزش روزانه فراموش نشود.



## یک حمام مناسب و دلچسب

کم کم هوا گرم می شود و حمام کردن برای حفظ طراوت و بهداشت بدن در هوای گرم بسیار ضروری است. نکات زیر را برای آگاهی از باید ها و نبایدهای حمام کردن بخوانید:

- ✓ تعداد دفعات حمام کردن بستگی به نوع پوست و موی شما و فعالیت روزانه تان دارد. اگر خیلی زود عرق می کنید یا موهای چرب دارید احتمالا به ۳-۴ بار حمام در هفته نیاز دارید.
- ✓ آبی که با آن حمام می کنید نباید خیلی داغ باشد چون به پوست شما آسیب می زند. همچنین دوش گرفتن با آب خیلی سرد که موجب لرز بدن شود هم خطرناک است.
- ✓ شاید بخاطر گرمای هوا و تعریق هر روز لازم باشد دوش بگیرید اما نباید هر روز به موهایتان شامپو بزنید.
- ✓ کشور ما با مشکل کم آبی مواجه است. با توجه به این موضوع و از آنجایی که اسراف طبق دین ما حرام است، هیچگاه از ابتدا تا انتهای حمام کردن، شیر آب را باز نگذارید.
- ✓ بعد از بیرون آمدن از حمام -به ویژه با موهای خیس- در معرض هوای آزاد و باد کولر قرار نگیرید.