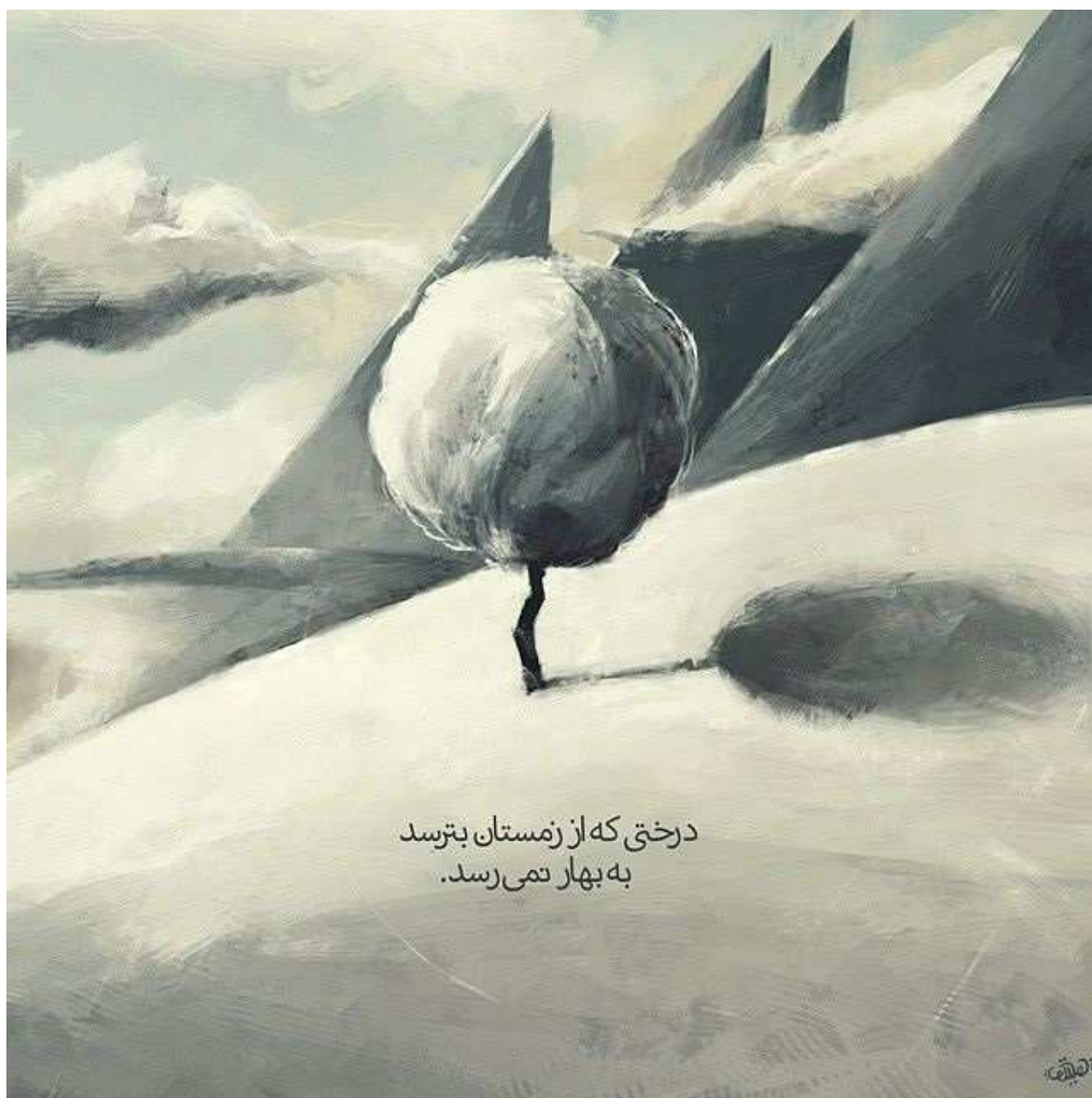


به نام شفا بخش جسم و جان



درختی که از زمستان بترسد
به بهار نمی‌رسد.

متوسطه اول

دوره یازدهم - زمستان ۱۳۹۸



ذهنتو جمع و جور کن!



ویتامین های گروه B برای دانش آموزان اهمیت زیادی دارند. کمبود ویتامین B2 منجر به اختلال در تمرکز می شود.

این ویتامین در بادام، اسفناج، جگر، شیر، لبنیات و تخم مرغ

وجود دارد. کمبود ویتامین B6 تعادل سیستم عصبی را مختل می کند. منبع اصلی این ویتامین، سبوس گندم است.

مصرف میان وعده های غذایی سالم، به اندازه وعده های غذایی اهمیت دارد. مصرف خشکبار در حد متعارف (بدلیل وجود ویتامین E و لیسیتین) توان مغزی را بالا می برد.

به خاطر داشته باشید که نیاز اصلی فعالیت مغز توسط مواد قندی تأمین می شود، اما در انتخاب مواد قندی سعی کنید به سمت قندهایی بروید که به تدریج جذب بدن می شوند بنابراین پس از چند ساعت مطالعه سنگین یک لیوان شیر به همراه خرما، مصرف کنید تا خستگی شما رفع شود، در پایان روز هم از میوه های تازه استفاده کنید.

شاید عجیب بنظر برسد اما کمبود آب بدن هم، در حافظه تأثیر منفی دارد. پس روزانه ۸-۶ لیوان آب را فراموش نکنید.

چند خوراکی مؤثر در تقویت حافظه: کندر، انجیر، انار، موز، عسل، مویز، کدو، پسته، نارنج، کنجد

آتش نگیریم!

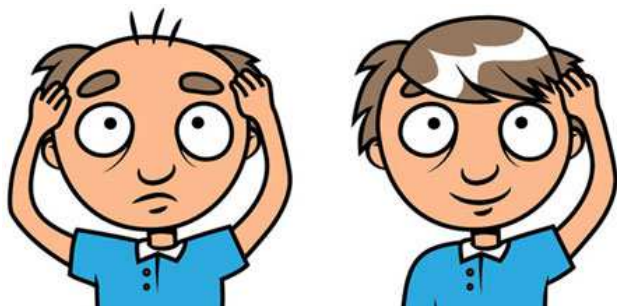


چرا باید خشم خود را مدیریت کنیم؟ فرد خشمگین بر نفسش تسلط ندارد در نتیجه دست به کارهایی می زند یا سخنانی می گوید که بعد از تمام شدن خشمش از آنها خجالت می کشد.

چند پیشنهاد برای مدیریت خشم:

- ۱- علت های زمینه ای خشم مان را بشناسیم. گاهی عوامل طبیعی مانند گرسنه بودن، تشنگی، کمبود خواب و خستگی می تواند باعث بروز خشم در ما شود.
- ۲- گفتگو کردن را یاد بگیریم و بجای بروز خشم، در مورد علت ناراحتی مان با آرامش صحبت کنیم.
- ۳- تا وقتی که نپذیریم جهان بی عیب و نقص نیست، نسبت به همه چیز و همه کس خشمگین می شویم. گاهی باید بجای عصبانی شدن، وضعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری کرد.
- ۴- موقیت مان را تغییر دهیم و از محیطی که برای مان خشم ایجاد کرده دور شویم تا بتوانیم با گذشت زمان، کمی آرام بگیریم و منطقی فکر کنیم.

موها در پيچش زندگي!



هيچ کدام از ما نميدانيم که چقدر مو در سر داريم که البته اهميتي هم ندارد! مهم اين است که بدانيم طول عمر هر تار مو ۳-۵ سال است و با توجه به

اينکه در هر دوره زمان تعدادي از موها به پايان عمر خود مي رسند ريزش روزانه ۱۰۰ تار مو طبيعي است. اما اگر بيش از اين باشد بايد به فکر چاره باشيد.

برخي علل ريزش مو:

| | | | |
|---------------|-----------|------------------|-------|
| تب شديد | سوء تغذيه | کاهش شديد وزن | استرس |
| برخي بيماريها | عفونت ها | مصرف برخي داروها | جراحي |

نکات مهم در بهداشت مو:

فواصل شستشوي موهاي خود را بر اساس ميزان چرب بودن شان تنظيم کنيد.

در هنگام شستشو به موها چنگ نزنيد و فقط به آرامي پوست سر را ماساژ دهيد سپس اجازه دهيد چند دقيقه کف شامپو روی سر باقي بماند بعد آن را آبکشي نماييد.

اگر شوره سر داريد يکروز در ميان از شامپوي ضدشوره استفاده کنيد.

و در آخر... برس و شانه خود را تميز نگه داريد.

پ مثل هوای پاک



هیچ فکر کردید که هوای پاک هم حق مسلم ماست و هم وظیفه مشخص ما؟ برای رسیدن به حق و انجام وظیفه کاری هست که بتوان انجام داد؟

وقتی که صحبت از هوای آلوده می شود همه به یاد

ترافیک و ماشینهای دودزا می افتند که طبیعی است چون متهم اصلی ماجرا هستند، اما اگر تنها متهم آلودگی هوا ماشینها بودند صحبت از "روز هوای پاک" برای شما که هیچکدام گواهینامه رانندگی ندارید! بی مورد بود.

وقتی مدادی را نیمه کاره دور می اندازید یا کاغذ را اسراف می کنید باعث می شوید تا یک درخت زودتر قطع شود، درختی که می توانست هوای شهرمان را قابل تحمل تر کند.

وقتی که لامپ را بی جهت روشن می گذارید سبب می شوید که کارخانه های تولید برق سوخت بیشتری بسوزانند و هوا را آلوده تر کنند.

وقتی

با دوستان تان مسابقه بگذارید

و رکورد زمانی تان را به چالش بکشید و سودو کوها را حل کنید

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | 6 | | 7 | | | 4 |
| | 4 | 2 | | | | | | |
| 8 | 7 | | 3 | | | 6 | | |
| | 8 | | | 7 | | | 2 | |
| | | | 8 | 9 | 3 | | | |
| | 3 | | | 6 | | | 1 | |
| | | 8 | | | 6 | | 4 | 5 |
| | | | | | | 1 | 7 | |
| 4 | | | 9 | | 8 | | 6 | |

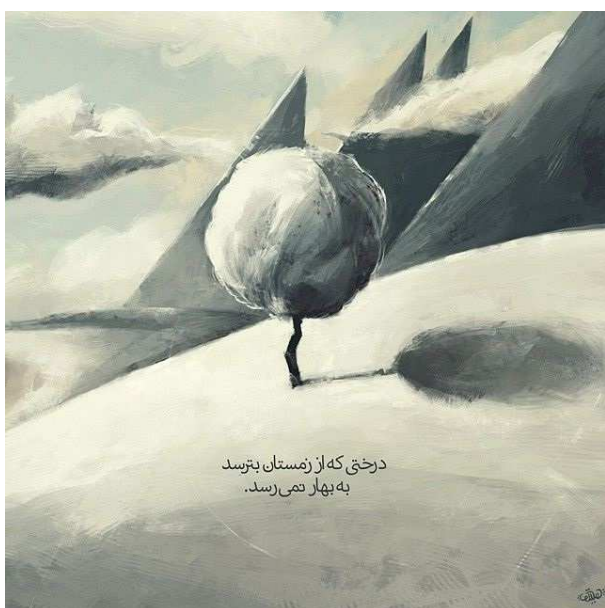
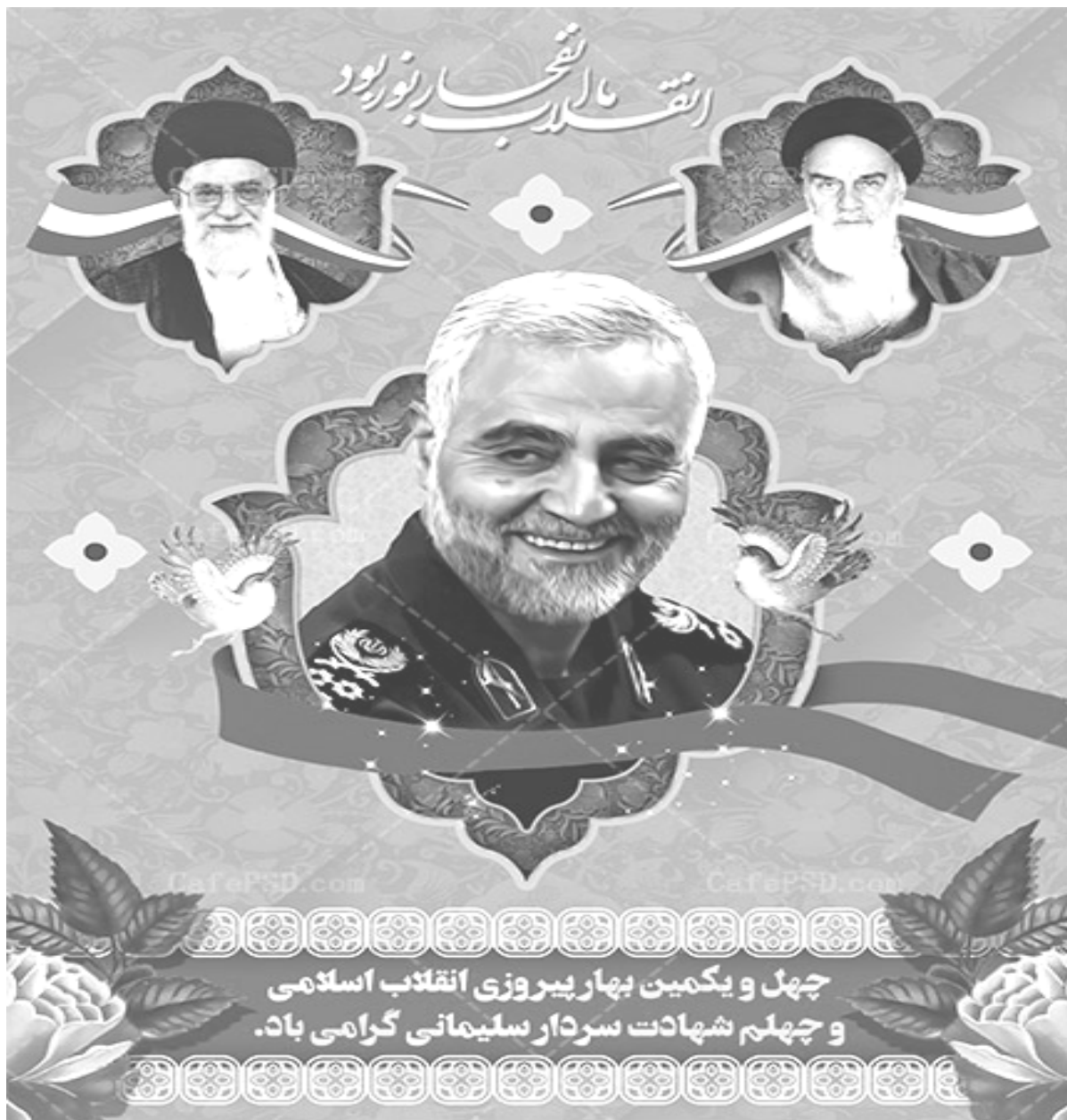
| | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 8 | 7 | 6 | 9 | | | | | |
| | 1 | | | | 6 | | | |
| | 4 | | 3 | | 5 | 8 | | |
| 4 | | | | | | 2 | 1 | |
| | 9 | | 5 | | | | | |
| | 5 | | | 4 | | 3 | | 6 |
| | 2 | 9 | | | | | | 8 |
| | | 4 | 6 | 9 | | 1 | 7 | 3 |
| | | | | | 1 | | | 4 |



یک حرکت هوشمندانه و طبیعی!

بیاید به جای استفاده از حشره کش های شیمیایی که برای انسان و محیط زیست خطرناک است، به مبارزه طبیعی با مورچه ها برویم.

- ۱- کمی لفل سیاه در نقاطی از خانه که محل عبور مورچه ها هستند، پاشیم.
- ۲- گفته میشود سیب اسیدی دارد که مورچه را از بین می برد. بنابراین مقداری پوست یا تکه های از سیب را و یا حتی هسته های درون آن را در ورودی لانه مورچه ها قرار دهیم.
- ۳- از آن جایی که مورچه ها از بوی میخک متنفر هستند، می توان چند دانه میخک را بر سر سوراخ لانه آنها قرار داد.
- ۴- مورچه ها از بوی کاج و صنوبر خوششان نمی آید، پس اگر در آشپزخانه مقداری اسانس حاوی بوی این درخت ها را قرار دهیم، مورچه ها به آنجا نخواهند آمد.
- ۵- قرار دادن پوست خیار هم در قفسه های آشپزخانه نیز موجب فرار مورچه ها خواهد شد.
- ۶- سوراخ ها و شکاف های محل ورود مورچه ها را اگر با صابون پر نمایید، دیگر از آن محل رفت و آمد نخواهند کرد.
- ۷- ریختن اندکی نفت در سوراخ مورچه ها هم برای مدت کمی می تواند چاره ساز باشد.



سردبیر این شماره:
خانم الهام ارشدی

