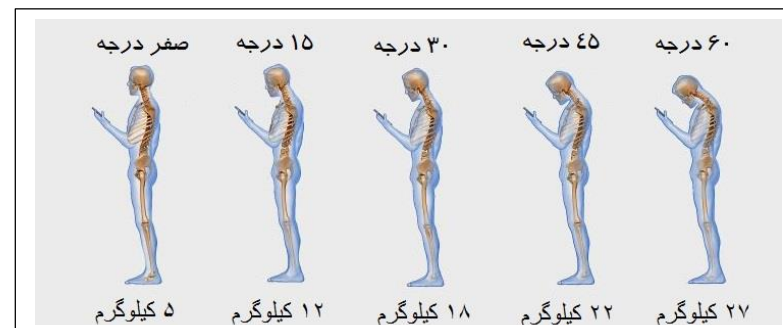


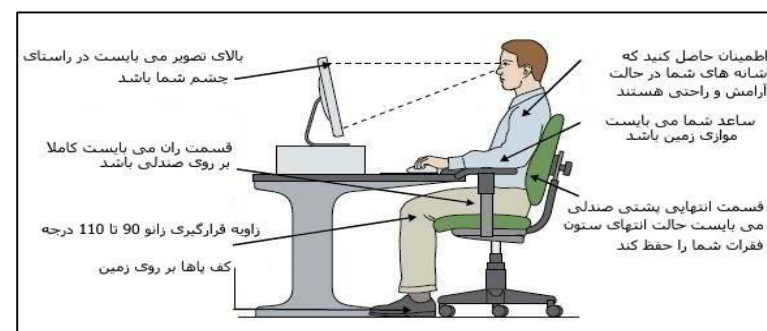


به نام شفا بخش جسم و جان

چند راهکار ساده برای حفظ سلامتی



به جای خم کردن سر موقع کار با موبایل یا تبلت کمی دستتان را بالا بیاورید



سردبیر این شماره:

الهام ارشدی

دوره اول متوسطه

دوره هشتم - بهار ۹۶





- ❖ تداوم : یک ورزش سبک اما مداوم خیلی بهتر از یک ورزش حرفه ای اما بطور مقطعی و کوتاه است. پس همیشه ورزش کنید.
- ❖ تغذیه : تا ۲ ساعت پیش از آغاز فعالیت بدنی، غذای کامل و چرب نخورید. رژیم غذایی برای یک ورزشکار ضروری است.
- ❖ آب بنوشید : برای آنکه به گرفتگی عضلات و مشکلات قلبی مبتلا نشوید، قبل و حین و بعد از ورزش آب بنوشید.
- ❖ به فصلی که در آن ورزش می کنید توجه کنید : در بهار بهتر است از ورزشهای هوازی و در ساعات خنک روز استفاده کنید و در هوای خیلی گرم تابستان از اینکار پرهیز نمایید.
- ❖ هدف داشته باشید : این باعث می شود روی ورزش تان تمرکز بیشتری داشته باشید با یک دوست یا هم تیمی ورزش کنید تا انگیزه تان هم تقویت شود.
- ❖ خوب بخوابید : شبها زود بخوابید و صبحها زود بیدار شوید. یک خواب خوب سوخت و ساز بدنتان را بهتر میکند و حس بهتری خواهید داشت.

بهداشت فردی یک اختراع ضروری



کاش کسی پیدا میشد تا تراشه ای را اختراع کند که هرروز یک اسکن بهداشتی از ما بگیرد و خودش در حل آن دست بکار شود.

مثلا هرروز دستهای ما را اسکن کند و برای خشکی های روی آن که شبیه قاچهای کویر لوت شده برود و کرم بیاورد و به زور بمالد روی دستهایمان و یا حداقل روزی یکبار مسواک را پیچ کند و خمیر دندان روی آن بمالد و دندانهای بینوای ما را مسواک کند.

اگر بخودمان باشد پیر می شویم ولی مسواکی که در کادوی تولد یکسالگی مان گذاشته اند همچنان آکبند و نو باقی می ماند!

شاید هم این اختراع بتواند از دوش گرفتن بعضی هایمان با عطر بجای یک دوش ناقابل با آب، جلوگیری کند!

باور کنید اختراعش میتواند ما را محبوب خاص و عام کند شاید هم کاندید ریاست جایی شدیم !!

منابع این شماره:

- ۱- مجله اینترنتی دکتر سلام
- ۲- سایت باشگاه رئال مادرید
- ۳- مجله اینترنتی تبیان



مناسبت‌های پزشکی

هلالی در افق انسانیت

یک تاجر سوئیسی در سال ۱۸۵۹ میلادی هنگامی که از یک سفر تجاری باز می‌گشت شاهد وقایع بعد از جنگ در منطقه سولفورینو - مکانی در ایتالای امروز - بود. او با از خودگذشتگی و با کمک همراهان و افراد محلی به مداوای مجروحین و حادثه دیدگان این جنگ پرداخت و بعدها خاطرات و دیده‌های خود را همراه با پیشنهادهایی علمی در کتاب «خاطره ای از سولفورینو» منتشر کرد.

ایده های او در این کتاب سرآغاز تشکیل کمیته بین‌المللی صلیب سرخ در سال ۱۸۶۳ میلادی شد. این کمیته تصمیم گرفت که در تمامی کشورهای جهان کمیته های کمک رسانی تشکیل دهد و یک نشان نیز برای این کمیته ها انتخاب کردند. پس از آن کشورهای مسلمان نیز به این کمیته پیوستند و آن را «جمعیت هلال احمر» نامیدند.

کانون های دانش آموزی هلال احمر:

در این کانون ها با برنامه ریزی جهت ثبت نام و آموزش و سازماندهی دانش آموزان علاقه مند ضمن فرهنگ سازی در انجام خدمات داوطلبانه و امدادی، زمینه ای مناسب جهت شناخت عینی دانش آموزان از نودوستی و مصادیق آن به وجود می آید. برای اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت های دانش آموزی می توانید به آدرس www.rcsy.ir مراجعه نمایید.



سرگرمی و سلامت

مسابقه؛ چیستان

سه تاشو بفون دوتا رو درست بگو جایزه بگیر

۱- آن چیست سفید است قند نیست ریشه دارد درخت نیست؟

۲- آن کدام پنج است که نباید شش بشود؟

۳- آن دو برادر کدامند که زیر یک کوه زندگی می کنند و هیچوقت خانه یکدیگر را نمی بینند؟

راهنمایی: سوالات چیستان در موضوع سلامت و پزشکی می باشد. پاسخهای خود را تا نیمه شعبان به واحد پزشکی (خانم ارشدی) تحویل دهید.

تغذیه و سلامت

نوبرانه های وسوسه انگیز



بهار یکی از زیباترین فصلهای خوشرنگ و آب است که نوبرانه های خوشمزه ای دارد و دهان هر بیننده ای را آب می اندازد. مثل چغاله بادام و گوجه سبزهایی که بین میوه ها دلبری می کنند.

امروزه بیشتر بیماری هایی که انسان با آن دست به گریبان است حاصل تغذیه ی ناسالم و نامناسب است و اگرچه همگان مصرف میوه را ضامن سلامتی می دانند اما این در صورتی است که میوه ها رشد طبیعی خود را کرده و آغشته به سموم آفت کش نشده باشند. پس لازم است قبل از خوردن این نوبرانه های وسوسه انگیز دقت کنیم که :

- ممکن است دست افرادی که این میوه ها را می فروشند یا پارچه های خیسی که روی آن می اندازند آلوده باشد.
- هسته گوجه سبز را نخورید زیرا هسته این میوه ترکیبی از سم سیانور دارد که میتواند به افراد صدمه بزند.
- از مصرف این میوه ها زمانی که کال هستند خودداری نمائید.
- وقتی از این میوه ها استفاده کنید که مدت زمان زیادی از سمپاشی آن گذشته باشد زیرا سموم هنوز تجزیه نشده اند و در میوه ها نفوذ کرده و با شستن هم پاک نمیشوند.
- از مصرف زیاد نمک همراه این میوه ها خودداری کنید زیرا باعث افزایش فشارخون می شود.

سلامت در حوادث

پرشی خطرناک



وقتی آنچه میخوریم راه خود را گم میکند و بجای مری وارد نای می شود، خطر خفگی رخ میدهد. اگر با چند سرفه آن جسم از راه هوایی ما خارج شود که نجات پیدا کرده ایم و الا باید سریع دست بکار شویم و خودمان یا دیگران را نجات دهیم. اینکار بسته به سن و جثه فرد حادثه دیده با شدت و روش خاصی انجام می شود.



در کودکان :

سر او را پایین تر از بدنش قرار داده وبا ملایمت به پشت او بزنید.



در بزرگسالان :

در پشت فرد بایستید دست را مشت کرده و روی شکم و بالای ناف قرار دهید وبطرف بالا فشار دهید.



اگر تنها هستید به لبه صندلی یا میزی تکیه دهید و همان مراحل بالا را خودتان انجام دهید.