درخت تو گر بار دانش بگیرد  به زیر آوری چرخ نیلوفری را

نمونه سوالات امتحانی دی ماه

## آیا با بسته جهش کانون آشنا هستید؟

**یکی از ابتکارات امسال کانون فرهنگی آموزش( قلم چی) بسته جهش می‌باشد که در ۳ حوزه ، فرایند آموزش شما را تکمیل خواهد کرد و باعث پیشرفت نمرات شما در مدرسه میشود.**




✓ **آزمون های تشریحی کانون از دوم دبستان تا دوازدهم: با هدف تمرین بیشتر و بهبود نمرات در مدرسه و امتحانات نیمسال اول و دوم**




✓ **فیلم های آموزشی آفلاین پیشرفت: تدریس توسط مجرب ترین دبیران پرمخاطب کشور، منطبق بر برنامه آموزش و پرورش و کتاب درسی با هدف پیشرفت در مدرسه**




✓ **نرم افزار پلکان یادگیری: شامل آزمون‌های تستی و تشریحی در سطوح مقدماتی و پیشرفته، با امکان ساخت آزمون در هر سطح دشواری**



kanoonBook.ir

**برای دریافت جایزه ویژه از کانون بوک و یا آشنایی بیشتر با بسته جهش کانون، عدد ۳۳ را به سر شماره ۹۰۰۰۸۴۵۱ ارسال کنید.**

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| شماره صندلی | اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران<br>مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری<br>دبیرستان غیردولتی دخترانه دکترحسابی (دوره دوم)<br>(سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴) | مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود |
| سؤال | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی: | کلاس/ پایه: دوازدهم | رشته: ریاضی/ تجربی (۲) | نام دبیر:خانم تاجیک | نام درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/۲۹ | نوبت صبح/عصر : صبح | تعداد صفحه ۴ | صفحه ۱ | زمان امتحان: ۸۰ دقیقه |

| ردیف | سؤال | بارم |
|---|---|---|
| ۱ | **درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را با علامت (ص) یا (غ) مشخص کنید.**<br>۱) از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت به معنی نداشتن بیماری و نقص عضو است.<br>۲) بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود ناشی از بهداشت فردی است.<br>۳) طبق هرم مواد غذایی برای نوجوان ۱۸ ساله، مقدار مصرف گروه شیر و فرآورده‌ها باید بیشتر از گروه حبوبات و مغزها باشد.<br>۴) مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل گلیکوژن در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.<br>۵) در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات میسر است.<br>۶) سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.<br>۷) کمبود روی موجب کوتاهی قد در بزرگسالان می‌شود.<br>۸) یکی از آداب صحیح غذا خوردن که در فرهنگ اسلامی به آن توصیه شده، صرف غذا با دیگران است که یک نوع خود-مراقبتی روانی- عاطفی است. | ۲ |
| ۲ | **در هریک از عبارتهای زیر پاسخ صحیح را انتخاب کنید.**<br>۱) اگر هدف ما موفقیت در کنکور باشد و زمان کنکور را برای والدین خود بگوییم و از آنها بخواهیم که در طی این مدت مراقب ما باشند به استفاده (شروع با گام‌های کوچک / یادآورها / پیمان ببندیم ) از گام‌های برنامه ریزی برای خود-مراقبتی اشاره دارد.<br>۲) ماهی های ( آزاد- سالمون-کیلکا / آزاد- سالمون- کپور ) منابع سرشار از ویتامین "د" هستند.<br>۳) ( کربوهیدرات / پروتئین / چربی ) از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد.<br>۴) بدن برای مصرف ویتامین ( B / K ) به چربی نیاز دارد.<br>۵) در ازای مصرف هر گرم ( نان / مرغ / روغن زیتون ) انرژی بیشتری برحسب کیلو کالری تولید می‌شود.<br>۶) عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می‌تواند به صورت ایجاد جوش‌های ( سر سفید / سرسیاه / زیر پوستی ) بروز نماید.<br>۷) ( نوع قند / نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان / میزان چسبندگی غذا ) از عوامل مقاومت شخص و دندان است که بر میزان ایجاد پوسیدگی دندان تاثیر دارد.<br>۸) فاصله بین رفتن به رختخواب تا خوابیدن نباید بیشتر از ( ۱۵الی ۳۰ / ۳۰الی ۶۰ ) دقیقه باشد. | ۲ |
| ۳ | **در جاهای خالی، عبارت مناسب را بنویسید.**<br>۱) ..... مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.<br>۲) به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آور که تندرستی را دچار اختلال کند ..... گویند.<br>۳) حیاتی ترین نیاز غذایی انسان ..... است.<br>۴) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های ..... است.<br>۵) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها لازم است با پیروی از ..... تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی ..... خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام کنیم.<br>۶) فیبرها در دستگاه گوارش ما هضم و جذب ..... و با جلوگیری از ..... نقش موثری درسلامت دارند. | ۲ |

www-kanoon.ir

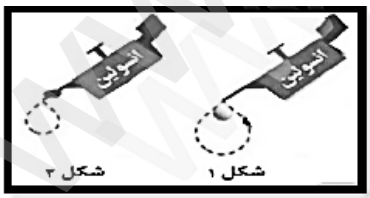
| | | |
|---|---|---|
| شماره صندلی | اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران<br>مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری<br>دبیرستان غیردولتی دخترانه دکترحسابی (دوره دوم)<br>(سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴) | مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود |
| سؤال | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی: | کلاس/ پایه: دوازدهم | رشته: ریاضی/ تجربی (۲) | نام دبیر:خانم تاجیک | نام درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/۲۹ | نوبت صبح/عصر : صبح | تعداد صفحه ۴ | صفحه ۲ | زمان امتحان: ۸۰ دقیقه |

| ردیف | سؤال | بارم |
|---|---|---|
| ۴ | جدول زیر در مورد ابعاد سلامت و عوامل موثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد.آنها راپیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید. ( یک مورد در ستون « ب » اضافه است)<br>**ستون «الف»** / **ستون « ب »**<br>الف) فردی که مسئولانه عمل می-کند. / ۱- سلامت معنوی<br>ب) درآمد / ۲- سلامت اجتماعی<br>ج ) مدیریت هیجان / ۳-عوامل محیطی<br>/ ۴- اصول سلامت روان | ۰/۷۵ |
| ۵ | **درپرسش‌های چهار گزینه‌ای زیرگزینه مناسب را انتخاب کنید.**<br>۱) درمورد توصیه خود مراقبتی برای داشتن تغذیه سالم و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای کدام مورد از نظر درستی یا نادرستی با بقیه گزینه‌ها متفاوت است؟<br>الف) شیر های غیراسترلیزه و غیر پاستوریزه را قبل از مصرف، در صورت خطر تب مالت به مدت حداکثر ۱۰ دقیقه بجوشانیم.<br>ب) مصرف یخ‌های آماده مانعی ندارد.<br>ج) درصورت شیوع بیماری‌های روده‌ای، بهتر است از خوردن کاهو وسبزی‌های خام خودداری شود.<br>د) برای نگهداری مواد غذایی خام در یخچال، از ظروف در بسته یا روکش دار استفاده شود.<br>۲) تاخیر انداختن شستن ظروف در خانه، با کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی ارتباط دارد؟<br>الف) عوامل بیولوژیکی ب) عوامل شیمیایی ج) عوامل فیزیکی د) عوامل مکانیکی<br>۳) با توجه به تعریف خود مراقبتی اجتماعی، کدام مورد در این تعریف معنایی ندارد؟<br>الف) وقت گذراندن با خانواده ب) توجه به تجربه ها ج) مشورت با افراد مطلع د) پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان<br>۴) کدام مورد، جزء عوامل خطر ساز دیابت نوع۲ غیر قابل پیشگیری، نیست.<br>الف) کلسترول بالا ب) سن بالای ۴۵ ج) ژنتیک د) سابقه خانوادگی دیابت<br>۵) در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است؟<br>الف) ۳/۵ روز ب) ۳/۵ساعت ج) ۱۳/۵ ساعت د) ۳/۵ دقیقه<br>۶) کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌شود؟<br>الف) داشتن پدر چاق ب) فعالیت بدنی زیاد ج) کوشینگ د)کورتون | ۱/۵ |
| ۶ | امید و خواهرش روشنا، دانش‌آموزان پایه دوازدهم هستند و ۱۸سال سن دارند. وزن هردو ۷۰ کیلوگرم می‌باشد. امید بر خلاف روشنا روزانه یک ساعت ورزش می‌کند. شاخص توده بدنی روشنا ۲۷ و امید ۲۱ است.<br>**با توجه به متن بالا به سوالات زیر پاسخ دهید.**<br>۱) کدام یک از آنها دارای اضافه وزن است؟<br>۲) اگر هر دو نفر آنها روزانه یک نوع غذا و به یک میزان غذا مصرف کنند، کدام اصل تغذیه رعایت نمی‌شود؟<br>۳) چرا هردوی آنها با وجود وزن یکسان، وضعیت متفاوتی دارند؟ | ۱ |
| ۷ | **در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به پرسشهای زیر پاسخ دهید.**<br>۱) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟<br>۲) یک مورد از عوارض چاقی در دستگاه گوارش را نام ببرید.<br>۳) پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن، چندمین اصل از اصول کاهش وزن است؟ | ۰/۷۵ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| شماره صندلی | اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران<br>مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری<br>دبیرستان غیردولتی دخترانه دکترحسابی (دوره دوم)<br>(سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴) | مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود |
| سؤال | | |
| نام و نام خانوادگی: | کلاس / پایه: دوازدهم — رشته: ریاضی / تجربی (۲) — نام دبیر:خانم تاجیک — نام درس: سلامت و بهداشت | |
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/۲۹ | نوبت صبح/عصر : صبح — تعداد صفحه ۴ — صفحه ۳ — زمان امتحان: ۸۰ دقیقه | |

| ردیف | سؤال | بارم |
|---|---|---|
| ۸ | **درمورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی گزینه درست را انتخاب کنید.**<br>۱) در مرحله طبخ و نگهداری غذا، زمانی پخت غذا کامل است که ( تمام قسمت‌های آن/ بخشی از آن) حداقل ۷۰درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.<br>۲) پیشگیری ازورود گرد و غبار به غذا از اصول رعایت بهداشت ( محیط / موادغذایی از تولید تا مصرف) می‌باشد.<br>۳) آلودگی مواد غذایی با حشره‌کش‌ها موجب( مسمومیت / عفونت ) غذایی می‌شود. | ۰/۷۵ |
| ۹ | **برای تشخیص هریک از انواع سرطان های زیر کدام روش غربالگری مورد استفاده می‌شود؟**<br>الف) سرطان سینه ب) سرطان پروستات | ۰/۵ |
| ۱۰ | **جدول زیر اثر چربی های موجود در مواد غذایی را برچربی های خون و بیماری های قلبی نشان میدهد. موارد الف، ب، ج را کامل کنید.** | ۰/۷۵ |
| ۱۱ | **هر یک از علائم ذکر شده مربوط به چه نوع بیماری است؟**<br>۱) عدم کنترل عضلات و از دست دادن ناگهانی بینایی<br>۲) زخم‌های بدون بهبود<br>۳) احساس سوزش در انگشتان دست و پا | ۰/۷۵ |
| ۱۲ | **در مورد بیماری‌های قلبی- عروقی به سوالات زیر پاسخ دهید.**<br>۱) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی( آنژین صدری ) می‌شود چه می‌گویند؟<br>۲) در مورد بیماری‌های قلبی- عروقی عامل خطری نام ببرید که قابل کنترل نباشد؟<br>۳) مزیت فشار خون به عنوان عامل خطر بیماری قلبی- عروقی چیست؟<br>۴) در مراحل ابتلا به سکته قلبی ابتدا لخته خونی تشکیل می‌شود یا پلاک چربی ؟ | ۱ |
| ۱۳ | **کدام شکل بیانگر دیابت نوع ۲ می‌باشد.**<br><br> | ۰/۲۵ |
| ۱۴ | **راه‌های انتقال بیماری‌های زیر را بنویسید.**<br>الف) اسهال خونی ب) پدیکلوزیس | ۰/۵ |
| ۱۵ | هپاتیت A - ایدز- هپاتیت B – هپاتیت C - سوزاک<br>**با توجه به بیماری‌های واگیردار داخل کادر به پرسش های زیر پاسخ دهید. ( یک مورد اضافه است.)**<br>۱) رعایت بهداشت فردی و پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی تا حد بسیار زیادی از ابتلا به این بیماری جلوگیری می‌کند.<br>۲) احتمال مزمن شدن بیماری در این مبتلایان بیشتر است.<br>۳) این بیماری همراه با عفونت‌های دیگری از جمله بدخیمی‌ها و سرطان است.<br>۴) همانند دیابت نوع۲ می‌تواند بدون علامت باشد. | ۱ |

| | HDL | LDL | کلسترول | بیماری های قلبی-عروقی |
|---|---|---|---|---|
| اسیدهای چرب اشباع | | | (الف) | افزایش |
| اسیدهای چرب غیر اشباع | | (ب) | کاهش | |
| اسیدهای چرب ترانس | کاهش | | | (ج) |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| شماره صندلی | اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران<br>مدیریت آموزش و پرورش شهرستان ناحیه ۲ ری<br>دبیرستان غیردولتی دخترانه دکترحسابی (دوره دوم)<br>(سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴) | مهر آموزشگاه در تمام صفحات زده شود |
| سؤال | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| نام و نام خانوادگی: | کلاس/ پایه: دوازدهم | رشته: ریاضی/ تجربی (۲) | نام دبیر:خانم تاجیک | نام درس: سلامت و بهداشت |
| تاریخ امتحان: ۱۴۰۴/۹/۲۹ | نوبت صبح/عصر : صبح | تعداد صفحه ۴ | صفحه ۴ | زمان امتحان: ۸۰ دقیقه |

| ردیف | سؤال | بارم |
|---|---|---|
| ۱۶ | **در مورد بیماری هپاتیت B و ایدز به سوالات زیر پاسخ دهید.**<br>۱) در کدام یک از این دو بیماری کبد ملتهب می‌شود؟<br>۲) آیا عامل هر دو بیماری، ویروس است؟<br>۳) برای پیشگیری کدام یک از واکسن استفاده می‌شود؟<br>۴) عامل کدام یک تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است؟ | ۱ |
| ۱۷ | **برای هریک از موارد زیر یک دلیل بنویسید:**<br>۱) میوه ای که مقداری از آن کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن، نباید مصرف کنید.<br>۲) یک راه مهم پیشگیری از بیماری ایدز، اقدام برای درمان افراد مبتلا است.<br>۳) در برنامه ریزی برای خود مراقبتی، موفقیت‌هایمان را در نظر داشته باشیم. | ۱/۵ |
| ۱۸ | **جدول زیر در مورد آسیب‌های چشمی و اقدامات اولیه‌ای که باید در صورت بروز آنها انجام شود، است. موارد الف، ب را کامل کنید.**<br>الف: از پلک زدن به مدت ۸تا۱۲ ساعت خودداری شود.<br>آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی: ب | ۰/۵ |
| ۱۹ | **در رابطه با بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید.**<br>۱) بزرگترین عضو بدن که می‌تواند از بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زیان بار خورشید محافظت کند چه نام دارد؟<br>۲) بوی بد پا ناشی از چیست؟<br>۳) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟<br>۴) در حوالی بلوغ چه عاملی زمینه‌ساز بروز آکنه است؟<br>۵) وظیفه اصلی مو چیست؟<br>۶) زمان استفاده از ابزار شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن، باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد، مربوط به کدام قانون استفاده از ابزارهای شنیداری است. ( اسم قانون ضروری است.) | ۱/۵ |

«موفق باشید»

www.kanoon.ir

**باسمه تعالی**

| ردیف | راهنمای تصحیح | نمره |
|---|---|---|
| ۱ | ۱) نادرست ص۳ ۲) نادرست ص ۱۵ ۳) درست ص۲۶ ۴) نادرست ص۲۰<br>۵) نادرست ص۵ ۶) درست ص۸ ۷) نادرست ص۳۰ ۸) نادرست ص۲۸ و ۱۴<br>(هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۲ |
| ۲ | ۱) پیمان ببندیم ص۱۶ ۲) آزاد- سالمون- کپور ص۳۱ ۳) پروتئین ص۲۱<br>۴) K ص۲۱ ۵) روغن زیتون ص۲۱ ۶) سرسیاه ص۸۹<br>۷) نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان ص۹۷ ۸) ۱۵الی ۳۰ ص۹۵ ( هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۲ |
| ۳ | ۱) سبک زندگی سالم ص۱۲ ۲) بیماری ص۴۹<br>۳) آب ص۲۲ ۴)غیر واگیر ص۴۹<br>۵) الگوی- نادرست ص۳۰ ۶) نمی‌شوند – یبوست ص۲۱ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۲ |
| ۴ | الف) فردی که مسئولانه عمل می‌کند.( ۲- سلامت اجتماعی ) ص۹<br>ب) درآمد (۳-عوامل محیطی ) ص۱۱<br>ج ) مدیریت هیجان (۴- اصول سلامت روان ) ص۸ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۰/۷۵ |
| ۵ | ۱) ج ص۴۶ و ۶۸ ۲) الف ص۴۳ ۳) د ص۱۴و۱۵<br>۴) الف ص۶۵ ۵) ب ص۵۹ ۶) ب ص۳۴ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۱/۵ |
| ۶ | ۱) روشنا ۲) تناسب ۳) قد و جنسیت متفاوت است. (هرمورد ۰/۲۵نمره) ص۳۵ | ۱ |
| ۷ | ۱) سیب ص۳۴<br>۲) سنگ صفرا یا التهاب کبد ( یک مورد ) ص۳۵<br>۳) اصل اول ص۳۹ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۰/۷۵ |
| ۸ | ۱) تمام قسمت‌های آن ص۴۲ ۲) محیط ص۴۲ ۳) عفونت ص۴۶ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۰/۷۵ |
| ۹ | الف) ماموگرافی ب) آزمایش خون (هرمورد ۰/۲۵نمره) ص۶۲ | ۰/۵ |
| ۱۰ | الف) افزایش ب) کاهش ج) افزایش (هرمورد ۰/۲۵نمره) ص۵۷ | ۰/۷۵ |

www-kanoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| ۱۱ | ۱ ) سکته مغزی ص۵۹ ۲) سرطان ص۶۳ ۳) دیابت نوع ۲ ص۶۶ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۰/۷۵ |
| ۱۲ | ۱) ایسکمی قلب ص۵۱<br>۲) کهولت سن و سابقه خانوادگی ( یک مورد ) ص۵۲<br>۳) قابل تشخیص و قابل درمان ( یک مورد ) ص۵۳<br>۴) پلاک چربی ص۵۱ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۱ |
| ۱۳ | شکل ۱ ص۶۴ | ۰/۲۵ |
| ۱۴ | الف) دستگاه گوارش ( غذا، آب و دست‌های آلوده ) ص۶۷<br>ب) پوست و مو یاپوست ص۶۹ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۰/۵ |
| ۱۵ | ۱) سوزاک ص۷۰ ۲) هپاتیت C ص۷۱<br>۳) ایدز ص۷۴ ۴) هپاتیت B ص۷۱ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۱ |
| ۱۶ | ۱) هپاتیت B ص۷۰ ۲) بله ص۷۰و۷۲<br>۳) هپاتیت B ص۷۱ ۴) ایدز ۷۳ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۱ |
| ۱۷ | ۱) چون برخی از قسمت‌های کپک قابل مشاهده نیست ( ۰/۲۵) ودر عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کند. (۰/۲۵) ( با برداشتن کپک سطحی و مصرف باقی‌مانده آن از ورودقارچ به بدن جلوگیری نمی‌شود. ) ص۴۳<br>۲) زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود. (۰/۲۵) در این صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، منجر به انتقال ویروس به دیگری نمیشود. ( ۰/۲۵) ص۷۵<br>۳) موجب افزایش اعتماد به نفس ما میشود( ۰/۲۵) و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد. ( ۰/۲۵) ص۱۶ | ۱/۵ |
| ۱۸ | الف) برق زدگی ص۸۳ (هرمورد ۰/۲۵نمره)<br>ب)چشم را با آب فراوان پی در پی شست و شو داد و به پزشک مراجعه کرد. ص۸۲( یک موردکافی ) | ۰/۵ |
| ۱۹ | ۱) پوست ص۸۸<br>۲) فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا وبین انگشتان پا جمع می‌شود. یا فعالیت باکتری‌ها ص۹۰<br>۳) آزمایش شنوایی (توسط شنوایی سنج ) ص۸۷<br>۴) افزایش ناگهانی هورمون‌ها ص۸۹<br>۵) محافظت از بدن ص۹۱<br>۶) ۶۰درصد، ۶۰ دقیقه ص۸۷ (هرمورد ۰/۲۵نمره) | ۱/۵ |
| | همکاران گرامی خدا قوت | جمع نمره ۲۰ |