

به نام شفا بخش جسم و جان



دوره یازدهم - پاییز ۱۳۹۸

این شماره از پیک مسابقه دارد 🖐



غذای سالم

یک میوه‌ی پاییزی و بهشتی



انار از اواخر تابستان سروکله‌اش پیدا می‌شود اما به قول قدیمی‌ها تا باد پاییز به آن نرسد، رسیده نمی‌شود.

انار زیبا هم خوشمزه هست و هم خواصّ

زیادی دارد مثلاً کبد را تقویت و در برطرف کردن خارش و زردی سودمند است یا چون به ساخت کلاژن در بدن کمک می‌کند در سلامت پوست مؤثر است. اما جالب‌تر که همه‌ی قسمت‌های این میوه مفید است، برای همین بهتر است همراه با دانه‌ها، پوشش سفیدرنگ نازک آنها (پیه انار) را هم بخورید.

پوست و گل انار (گلنار) هم یک درمان عالی برای انواع زخم‌ها و آفت دهان و همین‌طور خونریزی لثه‌هاست که البته باید به صورت جوشانده استفاده شود.

طبع انار سرد است برای همین بعضی‌ها توصیه می‌کنند که وقتی میوه‌های گرم مثل خرما یا آناناس می‌خوریم، آب انار هم بنوشیم تا متعادل شود.

بهداشت فردی

پیشگیری بهتر از درمان

خیلی از مشکلات، بیماری ها و حوادثی که برای ما اتفاق می افتد، با انجام یک کار ساده یا انجام ندادن یک اشتباه، قابل پیشگیری هست

روی هم خوری و
پر خوری نکنید تا دچار
تهوع و استفراغ نشوید



ظرفهای روی گاز شاید داغ
باشند حتی اگر شعله خاموش
است!



هوا که سرد است لباس
مناسب بپوشید حتی اگر
در تقویم زمستان نباشد!

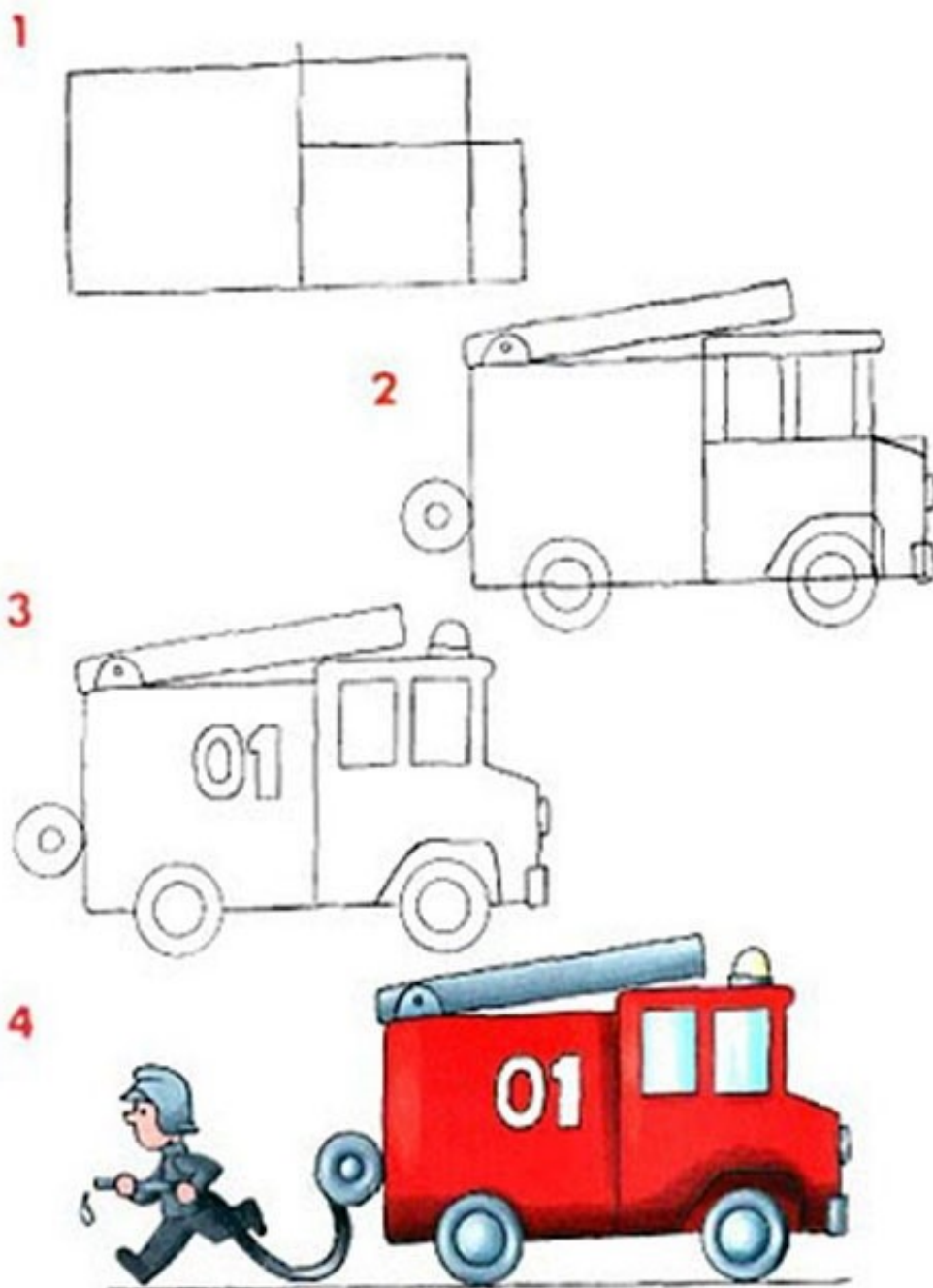


در تابستان مرتب آب و
شربت بنوشید و زیر آفتاب
داغ فوتبال بازی نکنید تا
گرما زده نشوید



زنگ تفریح

یک ماشین آتش نشانی را در سه سوت نقاشی کنید.



سلامت در مدرسه ی ما

خبر اول - برنامه معاینات سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸

معایناتی که برای همه ی دانش آموزان انجام می شود:

* رشد (قد و وزن) - به تدریج تا آخر آبان انجام می شود

* دندان پزشکی - دی ماه

* بینایی - انجام شده است

معایناتی که مخصوص دانش آموزان پایه سوم و ورودی های جدید است:

* بررسی عمومی: ۲۳ و ۲۶ آذر ماه

* قلب و ریه: ۲۳ و ۲۶ آذر ماه

* ساختار قامتی: به تدریج تا پایان دی ماه

خبر دوم - انجمن امداد و نجات



خبر خوب... امسال هم برای علاقمندان به پزشکی و سلامت

کلاس امداد و نجات برگزار می شود. کلاس امسال روزهای

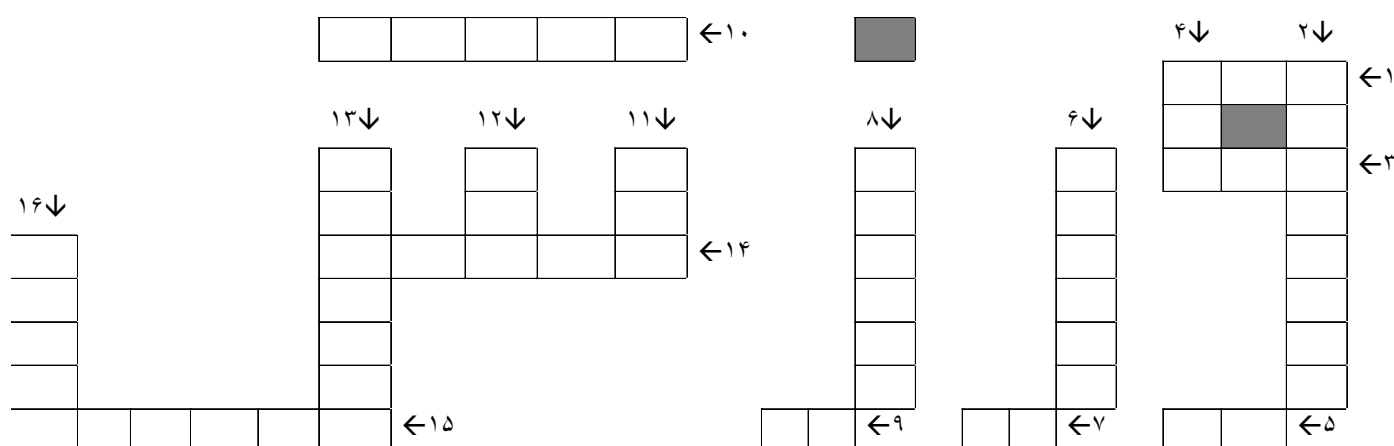
چهارشنبه در ماه آذر تشکیل خواهد شد. اگر می خواهید

جزئیات بیشتری درمورد کلاس و نحوه انتخاب شرکت

کنندگان بدانید، با مربی پرورشی صحبت کنید.

ورزش و سلامت

جدول ورزشی با جایزه



جدول را تکمیل و تا روز بسیج به آقای جلادتی تحویل دهید/ نام و پایه فراموش نشود

۱- اسطوره‌ی برزیلی فوتبال ۲- یکی از رشته‌های دومیدانی که مشابه پرش طول است
اما با سه گام انجام می‌شود ۳- خوشحال ۴- خطایی در فوتبال ۵- مادر ورزش‌ها
۶- وسیله‌ی ورزشی برای دوی ثابت ۷- فنی در ورزش کشتی ۸- یک وسیله‌ی
ورزشی پدالی با دو چرخ ۹- تعداد بازیکنان هر تیم والیبال در زمین ۱۰- ورزش
فکری اختراعی هند ۱۱- ورزشی که تفریح مومن است ۱۲- در ایران عنوان "توپ
و ... " برای والیبال، بسکتبال و هندبال به کار می‌رود ۱۳- نام اصلی ورزش تنیس
روی میز ۱۴- واپسین ۱۵- هواپیمای بی‌موتور ۱۶- محل خرید و فروش

حدیث سلامت

جواب ابلهان خاموشی است

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

”سکوت در برابر احمق، بهتر از جواب دادن به اوست.“

میزان الحکمه، جلد ۳، صفحه ۲۳۸



سکوت اگر زمان مناسب استفاده شود به سلامت روان جامعه کمک می کند. یکی از موارد مناسب، زمانی است که نادانی با شما جدل می کند. بهترین روش برخورد در مقابل حرفهای احمقانه، سکوت است... امتحان کنید.

در این شماره از این منابع کمک گرفتیم:

۱- مطالب از سایت های: پایگاه اطلاع رسانی حوزه، طب شیعه، لالای فرشته و...

۲- تصاویر از سایت های: آرام نامه، با آموزگار، سلام دکتر و...



۲۴ آبان

روز و هفته کتاب
جمهوری اسلامی ایران

