

به نام شفا بخش جسم و جان



دوره دوازدهم - پاییز ۱۳۹۹

این شماره از پیک مسابقه دارد



غذای سالم

غذا هم می تواند باعث اضطراب شود!

این روزها به خاطر بیماری همه گیر کرونا خیلی از افراد دچار اضطراب هستند پس باید دقت کنیم تا با خوردن مواد نامناسب، اضطراب را بیشتر نکنیم؛



۱- **کافئین:** یک ماده‌ی مُحرِّک است که در بدن ما مثل استرس عمل می کند یعنی علاوه بر اضطراب، باعث سردرد و زیاد شدن ادرار و اسید معده می شود. کدام خوراکی ها کافئین دارند؟
چای، نوشابه های سیاه، شکلات و قهوه



۲- **موادی که در غذاهای فرآوری شده وجود دارد:** منظور از غذای فرآوری شده کنسرو، کالباس، سوسیس و خوراکی های شبیه آنهاست. به این خوراکی ها مواد نگهدارنده اضافه می شود تا دیرتر فاسد شوند اما همین مواد برای بدن ما ضرر دارد.



۳- **شکر:** تعجب کردید؟ اما مصرف زیاد شکر هم استرس آور است و شکر زیاد در نوشابه ها، دونات و کیک وجود دارد.

بهداشت محیط

زباله هم مدیریت می خواهد!

اگر هرچه نمی خواهیم را بدون فکر دور بریزیم به زودی کره‌ی زمین (تنها جایی که می توانیم در آن زندگی کنیم) تبدیل به یک سطل زباله‌ی بزرگ خواهد شد و همه بیمار می شویم. پس چه کنیم؟

اول اینکه در تولید زباله صرفه جویی کنیم: به اندازه‌ی نیاز برای خودمان غذا و میوه برداریم تا پسماند نداشته باشد. از پدر و مادر عزیز هم خواهش کنیم که به مقدار نیاز خرید کنند و نه بیشتر... تا مواد غذایی اضافه نیاید و فاسد نشود.

دوم اینکه وسایلی که هنوز کار می کنند را دور نریزیم: قبل از اینکه وسیله‌ی جدیدی بخرید با خود فکر کنید آیا وسیله‌ی قدیمی قابل تعمیر یا نوسازی هست؟ شاید هم بتوانید به جایی اهدا کنید.

آخر اینکه زباله‌های قابل بازیافت را جدا کنید: پسماند مواد غذایی و بهداشتی زباله‌ی تر هستند. اما بقیه زباله‌ها (کاغذ، شیشه، وسایل فلزی، پارچه، ظروف پلاستیکی و غیره) قابل بازیافت هستند و نباید با زباله‌های تر دور ریخته شوند.



زنگ تفریح کدام راه فضاانورد را به زمین می رساند؟



سلامت در مدرسه‌ی ما

امسال هم معاینه‌ی پزشکی داریم!

ما هر سال شما را از نظر سلامت بررسی می‌کنیم و امسال هم همینطور... اما به خاطر بیماری کرونا برنامه‌ی معاینه‌ها تغییر کرده است:

قد و وزن شما را پدر یا مادر عزیز در خانه اندازه می‌گیرند و عدد را برای ما می‌فرستند تا ما آن را بررسی کنیم.



برای پیشگیری از کرونا امسال معاینه‌ی دندانپزشکی نداریم.



معاینات قلب، ریه و بررسی وضعیت عمومی اختیاری است و به تدریج و با نوبت دهی قبلی انجام می‌شود.



بررسی ساختار قامتی هنوز برنامه‌ریزی نشده، بعداً خبر می‌دهیم.



معاینات بینایی هم هنوز برنامه‌ریزی نشده، بعداً خبر می‌دهیم.



بهداشت فردی

🖐️ مسابقه با جایزه 🖐️



به تصویر بالا خوب نگاه کنید... به نظر شما قسمت هایی از دست که در تصویر، تیره رنگ شده اند برای یادآوری و تذکر چه مطلبی است؟

نظر شما (حداکثر ۳ جمله):

.....

.....

پاسخ را در پیام رسان بله برای خانم ارشادی (@e_arshadi) بفرستید.

تا پایان مهرماه فرصت دارید (اسم، فامیل و پایه فراموش نشود).

حدیث سلامت



ز نیرو بود مرد را راستی
ز سُستی کژی زاید و کاستی

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

”هر کس کار (بدنی) بکند قوی تر می شود

و هر کس در کار کوتاهی کند ضعف او بیشتر می شود“

غررالحکم: ۲۰۴/۵

این روزها به خاطر کرونا و تعطیلی کلاس های حضوری، تحرک شما کمتر شده است. سعی کنید با کمک در منزل و انجام کارهای بدنی این کم تحرکی را جبران کنید.

برای تصاویر این شماره ی پیک، از منابع زیر استفاده کردیم:

وبلاگ تجربه های قرآنی و سایتهای آکایران- با آموزگار- HSE -public domain vectors -

Free Transparent PNG Images

من این قسمت های پیک سلامت را بیشتر دوست داشتم:

۱-

۲-

