

پیک سلامت

دوستان دوره اول



سرمايي‌ها هم مي‌توانند از سفر زمستاني لذت ببرند

هيچ‌کس آرزوي بيمار شدن حين سفر ندارد و همين باعث مي‌شود حتي فکر کردن به سفر زمستاني براي خيلي‌ها ناخوشايند باشد.

اما توجه به چند نکته مي‌تواند سفر زمستاني خوبي رقم بزند، حتي سرمايي‌ها و کساني که زود سرما مي‌خورند دورترين اندام از قلب، اول کف پا و انگشتان است و بعد انگشتان دست. يعني اين اعضا زودتر دچار سرمازدگي مي‌شوند. **دستکش گرم و جوراب پشمي** ياران خوب شما در سفرهاي زمستاني هستند، به شرطي که آنها را پوشيده باشيد يا در دسترس شما باشند، نه در ته چمدان!

بيشتر افراد از طريق ”سر“ سرما مي‌خورند؛ پوشاندن سر، گوشه‌ها و سينوس پيشاني خيلي مهم است که با يک **کلاه بافت** قابل انجام است اما پوشيدن **شال گردن** هم به دو دليل بسيار مفيد است: ۱- حفظ گرمای شاه‌رگ گردن و ۲- گرم کردن هوای ورودی به بدن (برای کاربرد دوم بايد شال را جلوی دهان و بينی خود بپيچيد- البته شايد راحت‌تر باشيد که به جای اين کار، ماسک بزنيد).

و آخرين نکته؛ بعضي‌ها فکر مي‌کنند اگر يک کاپشن يا هودی حجيم بپوشند، بهترين کار را براي گرم کردن خود کرده‌اند، اما لباس توليد گرما نمي‌کند! کار لباس حفظ حرارت بدن است. يعني اگر يک لايه لباس که به بدن بچسبد و به حدکافي بلند باشد که کمر را بپوشاند، زير لباس گرم خود بپوشيد، شايد به کاپشن‌هاي حجيم و پالتوهای سنگين نياز پيدا نکنيد. هم راحت‌تر است و هم کمتر انگشت‌نما مي‌شويد... خود دانيد!



پاسخ مسابقه و برندگان مسابقه‌ی پیک سلامت پاییز ۱۴۰۴:

آقای محمدصادق اسديان کوهستاني

(پايه نهم، کلاس شهيد فخری زاده)

و آقای امير حسين سليميان

(پايه هفتم، کلاس شهيد بهشتی)

پاسخ سوال:

عقرب شماره یک

چرا؟ چطور متوجه می‌شویم؟

هرچه عقرب سمّی‌تر باشد، دم ضخيم و قدرت‌مندتری دارد ولی پندهای پاهای او نازک‌تر و کوچک‌تر می‌شود.

اما به عکس؛ عقرب‌هایی که زهرشان ضعیف‌تر است، دم نازک‌تر و پاهای ضخيم‌تر دارند

پس اين عقرب‌ها به ترتيب شماره‌گذاری شده اند، يعني شماره ۱ قوی‌ترین و شماره ۳ ضعیف‌ترین سمّ را دارد

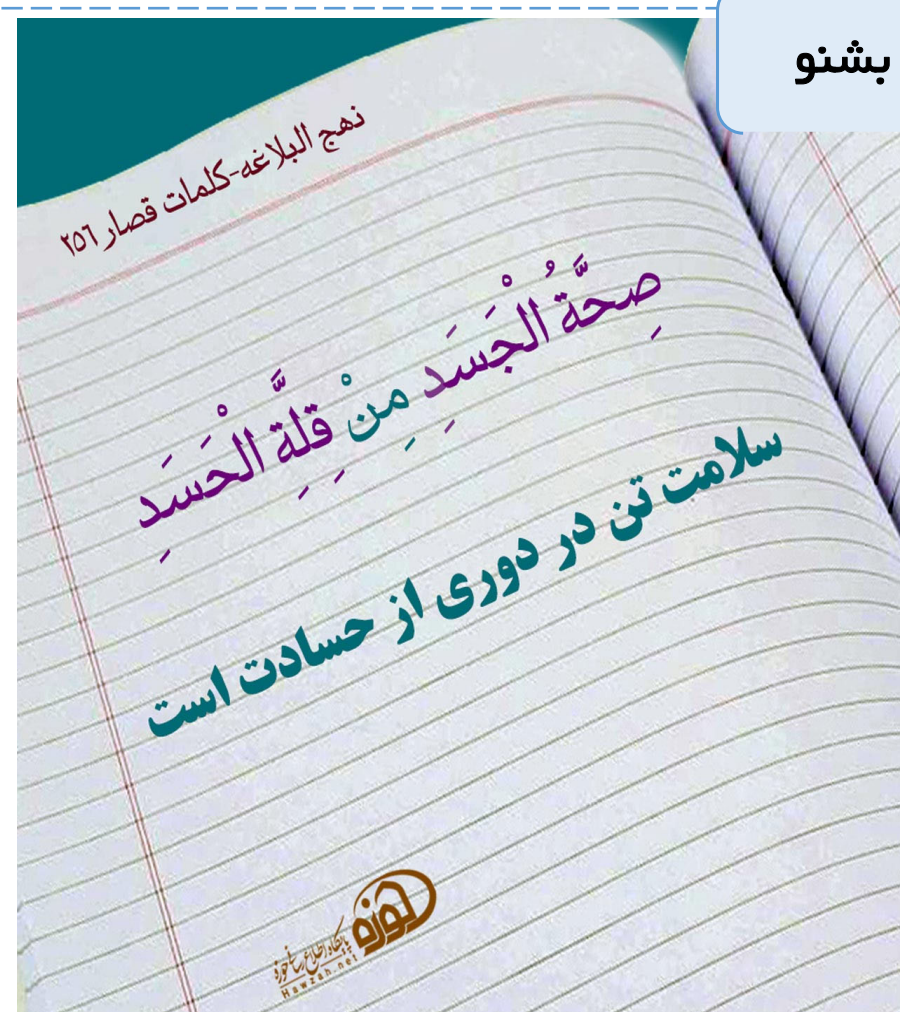


مسابقه با جايزه:
کدام عقرب سمّی‌تر است؟

۱ فقط نوشتن شماره عقرب سمّی‌تر کافي نيست. شما بايد علاوه بر جواب بنويسيد که چرا عقرب مورد نظر شما سمّی‌تر است.
۲ پاسخ را همراه با پايه خود، نام و نام خانوادگی نوشته و به روابط عمومي (جناب آقای رضائي) تحويل دهيد.
۳ دقيق‌ترين پاسخ برنده می‌شود.



از امير المؤمنين بشنو



پرسشنامه ۳ سفته افسردگی

در جواب دادن، حالات دوهفته اخيرتان را درنظرگيريد

۱. من بيشتر اوقات غمگين يا بی‌حوصله‌ام
۲. به کارهایی که قبلاً ازشون لذت می‌بردم، ديگر علاقه ندارم
۳. بيشتر مواقع روز خسته هستم
۴. مشکل خواب دارم؛ زياد می‌خوابم يا شب بيدار می‌مونم
۵. اشتهايم تغيير کرده؛ زياد می‌خورم يا به حد کافي نمی‌خورم
۶. در تمرکز مشکل دارم
۷. دوستانم ميگن: عوض شده‌م؛ عصبی، بيقرار يا خواب‌آلودم
۸. احساس پوچی يا نااميدی دارم
۹. دائماً دچار سردرد، درد معده، کمردرد و درد عضلات ميشم
۱۰. خيلي راجع به مردن فکر ميکنم

۵ علامت (يا بيشتر) صدق می‌کند؟ براي بررسی بيشتر اقدام کنيد

مسابقه با جايزه:

پوستر را کامل کنيد

به زودی ماه

مبارک رمضان

آغاز می‌شود و جنب وجوش در مساجد بيشتر...

می‌خواهيم پوسترى طراحی کنيم تا با يادآوری نکات بهداشتی به همدیگر، پاکيزگی مسجد حفظ شود و کسی بيمار نشود.

پنج نکته کوتاه در اين مورد بنويسيد و تا آخر بهمن به روابط عمومي (جناب آقای رضائي) تحويل دهيد.

استفاده از تصاویر مناسب با متن امتياز دارد

علامت افسردگی



در مسابقه پاییز هشتی‌ها سرشون بی‌کلاه موند!
حالا ببينيم در مسابقه زمستان کدوم پايه جلو می‌زنه