



به نام شفا بخش جسم و جان

دو توصیه ی زمستانی



دوره اول متوسطه

دوره هشتم - زمستان ۹۵



سردبیر این شماره:

الهام ارشادی



تغذیه و سلامت

ش مثل شفا بخش

شلغم از نظر طب قدیم گرم و تر است خواص شلغم آنقدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای درمان بسیاری از دردهاست و اگر مردم می دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد در باغچه های خانه خود شلغم میکاشتند و هر روزه از آن استفاده می کردند.

شلغم مقوی و اشتهاآور است و سرفه را تسکین میدهد. یک گیاه ضد سرطان است و گسترش سرطان را کند می کند. اگر گلودرد دارید آب شلغم پخته را غرغره کنید.

سعی کنید در زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی اقلا چند بار در هفته شلغم بخورید. شلغم پخته صبحانه ی خوبی است، بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می سازد.

منابع :

مجله سلامت جسم و روح پارسی طب

سایت بیتوته

مجله اینترنتی دکتر سلام



بهداشت فردی

کویری روی دست های ما

خشکی پوست یکی از مشکلات رایج ایجاد شده در فصل های سرد سال است که می توان با تغییرات برنامه غذایی و استفاده از چند ماسک طبیعی آن را برطرف کرد.

عسل یک مرطوب کننده طبیعی است که خاصیت آنتی اکسیدان و ضد میکروبی دارد، به مرطوب نگه داشتن و نرم کردن دستها کمک می کند علاوه بر این، دارای خاصیت ضد پیری پوست است. کمی عسل به دستها زده در حدود ۱۰ دقیقه مالش دهید. سپس با آب ولرم بشوئید. هر روز ۱ یا ۲ بار این کار را انجام دهید تا دستهای نرمی داشته باشید. روش دیگر، مخلوط مقدار مساوی از عسل و گلیسرین است که باید ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس با آب ولرم آبکشی کنید.

یکی دیگر از درمان های شگفت انگیز خانگی، **روغن بادام** است که ویتامین E موجود در آن می تواند باعث درمان خشکی پوست دست شود. همچنین این روغن گیاهی مفید می تواند باعث مرطوب شدن و بازسازی پوست دست شود.

بهداشت روان

باورهای استوار



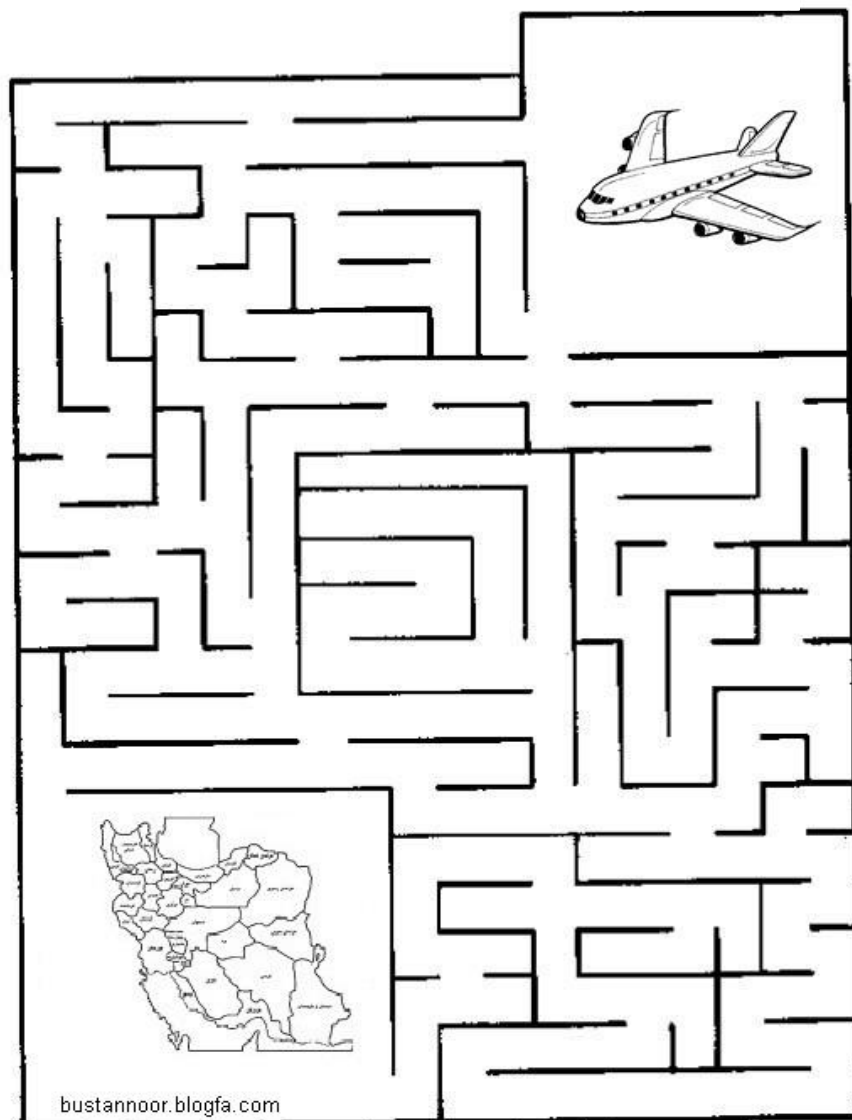
وقتی خداوند او را آفرید مطمئن بود که اشتباه نکرده است.... پس چرا ما او را باور نداشته باشیم.

در جهان بیش از پانصد میلیون نفر به دلیل نقص در سیستم روحی، مغزی، جسمی یا حسی از معلولیت رنج می برند. اینان هر کجا که باشند و در هر نقطه ای از دنیا که به سر برند به دلیل موانع ظاهری و یا اجتماعی با محدودیتهایی در زندگی خود مواجه می شوند. اما شاید آنچه بیش از محدودیت جسمی شان آنها را رنج میدهد اینست که نگاه ما به آنها صحیح نیست.

تجربیات نشان داده است که این افراد با باوری درست که از خود و توانایی های خود دارند بسیار موفق تر و شاداب تر از دیگران که از تمام نعمتهای خداوندی بهرمند هستند، زندگی می کنند. شاید این ما هستیم که باید نگاه و رفتار خودمان را در برابر این باورهای استوار تغییر دهیم و از آنان درس بزرگ «خواستن توانستن است» بگیریم و به شکرانه ی نعمتهای خداوند، مهربان و یاری کننده ی این عزیزان باشیم.

سرگرمی و سلامت

هواپیمای حامل امام را به کشور برسان



bustannoor.blogfa.com

ورزش و سلامت

جنب و جوش زمستانی



انجام سه کار ساده به شما بسیار کمک می‌کند. **منظم ورزش کنید.**

وزنه بزنید و بدوید.

دویدن توانایی قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد و کالری سوز است.

می‌توانید به هنگام دویدن زمان بگیرید.

بپرسید؛ ورزش‌های شدید همچون طناب زدن باعث سوزاندن کالری در

زمان کوتاه می‌شوند. طناب زدن در هر دقیقه باعث سوزاندن ۱۱ کالری

می‌شود. اگر با شدت و سرعت بیشتری طناب بزنید تا ۲۰۰ کالری در

دقیقه خواهید سوزاند.

در روزهای سرد تمایل بیشتری به نشستن در خانه و تماشای تلویزیون

وجود دارد. بهتر است هنگام تماشای تلویزیون ننشینید، دمبل بزنید (با

دمبل‌های ۵ یا ۱۰ کیلویی شروع کنید). می‌توانید حرکاتی مانند

نرمش‌های پا و دست نیز به هنگام تماشای تلویزیون انجام دهید.

در فصل سرما می‌توانید از کلاس‌های ورزشی مانند یوگا که داخل

سالن انجام می‌شوند استفاده کنید.

سلامت در حوادث

یک خنده ی پر از افسوس



گاهی برای پر کردن اوقات تفریح مان و گاهی برای یک تسویه حساب کودکانه دچار مشکلاتی می‌شویم که عواقبش برخی اوقات تا پایان عمر ما را رنج می‌دهد. البته شاید گاهی هم به خیر بگذرد و با خسارتی جزئی همه چیز ختم به خیر شود اما حتی یکبارش هم میتواند برایمان گران تمام شود. چه بسیار هل دادنهای ساده و از روی شوخی که از بدشانسی منجر به حادثه ای دردناک می‌شود، یا زیرپایی گرفتن هایی که به قطع عضو دوستان خواهد انجامید.

شاید برای همین شنیده ایم که گفته اند یک لحظه غفلت باعث یک عمر پشیمانی است. کاش موقع شوخی و شیطنت بدانیم که خطر و حادثه همیشه در کمین ماست و عاقبت چند لحظه خندیدن با دوستان به تلخی نتیجه اش نمی‌ارزد.

از تمام کسانی که با این شوخیها دچار آسیب شده اند شنیده ایم که " آن یک لحظه خنده به افسوس بعدش نمی‌ارزید!" پس مراقب باشیم و خطر شوخی هایمان را جدی بگیریم. شاید بعداً برای پشیمانی بسیار دیر باشد.