



بلور شور آموزدنی و بعد ازنی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با سلام و احترام خدمت شما خانواده
های محترم در ابتدا تقدیر و تشکر می
کنیم که زمان گذاشته اید تا این بروشور
را مطالعه نمایید.

آنچه در این بروشور مطالعه می نمایید:

- بهترین زمان نوشیدن آب
- بیرون آوردن آب داخل گوش
- یکی از دلایل شوره ی سر و راه حل درمان آن
- درمان خارش گزیدگی
- شعر آهنگ زیاله
- خوب جویدن غذا
- خانم ها زردی ناخون ها را جدی بگیرید
- شعر سه غذای سالم و پاک





بهترین زمان نوشیدن آب :

- ✧ ۲ لیوان بعد از بیدار شدن (فعال کردن ارگانهای داخلی)
- ✧ ۱ لیوان بعد از دوش گرفتن برای کاهش فشار خون
- ✧ ۱ لیوان قبل از خواب برای جلوگیری از سکنه



رفتن آب توی گوش:

- ✧ ابتدا روغن بادام تلخ در گوش بچکانید سپس مقداری پنبه گرم نمایید و درون گوش بگذارید تا آب داخل آن را بکشد.

یکی از دلایل شوره سر

یکی از عمده دلایل شوره بد کارکردن کبد است که باعث سوخت و ساز بیش از حد در پوست سر می شود و شوره ایجاد می شود.

راه حل های تست شده برای درمان شوره سر:

- بیست دقیقه قبل از حمام ترکیبی از روغن زیتون و سرکه روی سر بمالید.
- هر شب شربت عسل و لیمو ترش تازه ، اب انار طبیعی یا سرکه انگبین بنوشید.
- یک مشت آلوی خشک را در آب بخیسانید و هرشب یک استکان از آب آن را بنوشید
- سالاد کاهو ،خیارپوته ای، کلم همراه روغن زیتون و آبغوره و کمی ارده هرشب میل کنید.



درمان خارش گزیدگی:

مقداری روغن نعنا روی محل بمالید اثرخنک کنندگی دارد و سریع خوب میشود.

متن آهنگ زباله

تا دنیا نابود نشه
یواش یواش و کم کم

زباله توی زمین
باید بشه تجزیه
دفع زباله خشک
کشن سر سبزیه
با ریختن زباله
تو آب رود خونه ها
می افته توی خطر
سلامتی دنیا
چه خوبه ما از امروز
به فکر فردا باشیم
به فکر فر دای این
دنیای زیبا باشیم
زباله خشک و تر
باید جدا شه از هم
تا دنیا نابود نشه
یواش یواش و کم کم

www.behdustha.com

دنیای ما قشنگه
با گوه و دشت و دریا
با گل ها و گیاهها
با جنگل های زیبا
حیفه قشنگی هاشو
نابود کنیم با سرعت
با ریختن زباله
توی دل طبیعت
هر چی تو دنیا بشه
باعث آلودگی
یه تهدید جدیه
یه روز واسه زندگی
وقتی مواد سمی
بارون بشه بیاره
به جای پاکیزگی
آلودگی میاره

زمین پاک و سرسبز
آبی این آسمون
حق همه است که باید
محافظت شه از اون
زباله خشک و تر
باید جدا شه از هم



غذایمان را خوب بجویم:

جویدن غذا سبب می شود که هم از مزه غذا لذت بیشتری ببریم
و هم با غذایی کمتر احساس سیری بیشتری داشته باشیم و هم
اینکه لثه ها و دندان هایمان سالم تر باشند.



خانمها زردی ناخن را جدی بگیرید

دلایل زردی ناخن :

بیماری کبد - بیماریهای کلیه - کمبود انواع ویتامین ها - کمبود آهن و روی - بیماری های تیروئید - دیابت

شعر ۳ غذای سالم و پاک

دوستای خوب و کوچولوی من غذایی که ما میخوریم باعث رشد ما میشه
مابرای اینکه سلامت و قوی باشیم باید از غذاهای سالم و بهداشتی استفاده
کنیم. آیا شما میدونید ما هنگام غذا خوردن باید چه مواردی را رعایت کنیم

بهداشت شهر خود را باید رعایت کنیم

به پاکی و نظافت همیشه عادت کنیم

(خوردنی های فاسد مایه ی بیماریه

میکروب های مزاحم در همه جا جاریه ۲)

(باید خوراکی ما تو بسته بندی باشه

چه نقل و چه گلوچه چه نون فندی باشه) ۲)

(به ما انرژی میده غذای سالم و پاک

آلودگی زیاده توی هوا توی خاک) ۲)

باید که دست خود را قبل از غذا بشویم

(این نکته را همیشه به دیگران بگویم) ۴)

سلامتی بهترین نعمت است. «امام علی (ع)»



دستان پسرانه امام حسین (ع)

«دوره اول»

به کوشش: مریم خداوندلو

ویراستاری: مهدیه عارفخانی

سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵