

به نام شفابخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دوره اول



دوره سیزدهم - پاییز ۱۴۰۰

** در این شماره می خوانید: ۱- مناسبت های پزشکی: روز قهرمانان خاص (روز

جهانی معلولین) ۲- تغذیه و سلامت: زره پوش داخلی ۳- بهداشت فردی: خط اول

دفاعی ۴- سلامت روان: روان دوانی ۵- سلامت و سرگرمی: جدول

*** منابع: سایت؛ باشگاه خبرنگاران جوان / ایسنا (خبرگزاری دانشجویان ایران) / تاپ بیوگرافی / بیتوته

کتابچه؛ با قصه و غصه کرونا نوشته دکتر حمیدرضا قادری

روز قهرمانان خاص (روز جهانی معلولین)

شاید گاهی در زندگی پیش آمده باشد که فکر کنیم برای موفق بودن باید امکانات زیادی داشته باشیم، از استعداد فوق العاده ای برخوردار باشیم و یا نگاه و قضاوت دیگران ما را از باور کردن توانمندی هایمان باز دارد.

در این مواقع لازم است نگاهی به زندگی افرادی

بیندازیم که با وجود مشکلات بسیار فراوان، بسیار مفید و پر نشاط زندگی می کنند

آنچه تفاوت ها را در ما ایجاد می کند محدودیت ها و موانع نیست بلکه نگاهی

است که به خودمان و زندگی می توانیم داشته باشیم.



فرزندى که از هنگام بدنیا آمدن هیچ دست و پایی نداشت،
حتى پدر مادر نیز از تحویل گرفتن او از بیمارستان امتناع

کردند. در دوران کودکی بسیار تجربیات تلخی داشت چون نمیتوانست مانند بقیه بچه ها راه
برود یا با اسباب بازی ها بازی کند. در مدرسه مورد آزار پسرهای بزرگتر قرار می گرفت و
خاطرات بسیار تلخ و دردناکی از رفتارهای تحقیرکننده آنها داشت.

اما کم کم و با کمک مادرش، آموخت که از زائده کوچکی که به جای پا در بدن او وجود
داشت، استفاده کند و قابلیت های خود را افزایش دهد. او در دبیرستان رهبری گروهی را بر
عهده گرفت که برای یک خیریه اعانه جمع آوری می کردند و از آن به کارهای عام المنفعه
رو آورد.

در ۲۱ سالگی از دانشگاه گریفیث با دو مدرک لیسانس حسابداری و برنامه ریزی مالی فارغ
التحصیل شد. اکنون یکی از مشهورترین و گران ترین سخنرانان انگیزشی دنیا و مدیر
شرکت بین المللی «زندگی بدون حد و مرز» است. از مهارت های او شنا، موج سواری و
گلف است. او ازدواج کرده و خانواده ای شاد با ۴ فرزند سالم دارد.

او بدون دست و پا بدنیا آمد اما اکنون الهام بخش امید و شجاعت و عشق
در دنیاست.



زره پوش داخلی

در فصل پاییز که هوا رو به سردی می‌رود بسیاری

از افراد به دلیل ضعف سیستم ایمنی، با قرار گرفتن

در معرض عوامل بیماری‌زا مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها، دچار عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی‌ها و حتی مشکلات گوارشی می‌شوند.

برای بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین آنتی اکسیدان‌ها، مصرف مرکبات (مانند پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی که حاوی ویتامین C است)، خشکبار (مانند تخمه آفتابگردان که منبع غنی ویتامین E و نوعی آنتی اکسیدان است)، زیتون، روغن زیتون، ماهی و مصرف روزانه و فراوان انواع سبزیجات برگ سبز بسیار مفید است.

ادویه‌هایی مانند زردچوبه و زنجبیل و مصرف ماست و لبنیات پروبیوتیک در تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند.

تقویت سیستم ایمنی را جدی بگیرید !!

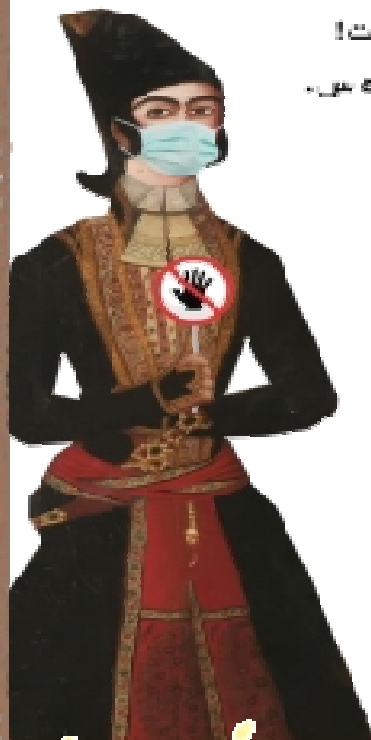


اولین خط دفاعی



سازمان بهداشت جهانی (WHO) خیلی ریز در جواب ماندگاری کرونا روی سطوح میگوید:

اسیر شدیم با این سوالاتون بخداهاااا. ببین یه تحقیقاتی انجام شده و انجام خواهد شد. اما مساله این نیست که ویروس چند ساعت یا چند روز روی سطوح میمونه. مساله این است اون دست که زدی به در و دیوار نرنی به چشم و چالت! شما فرض بگیر **احتمالاً** همه چیز آلوده س.. همین!





پیاده روی سریع، فعالیتی هوازی است که باعث عرق کردن شود و تا حدی ضربان قلب را بالا ببرد که فرد بتواند صحبت کند اما قادر به آواز خواندن نباشد.

یکی از نخستین اثرات مثبت پیاده روی بر سلامتی روحی این است که قدرت رها کردن ذهن را

فراهم می کند. در این صورت می توانید به راحتی نسبت به مسائل بیاندیشید و تصمیمات روشنی بگیرید. زمانی که ذهن بشدت درگیر و تحت فشار است، نمی توانید به درستی تصمیم بگیرید.

بعضی افکار در ذهن ما لانه می کنند و با یک دور و تسلسل مداوم در ذهن می چرخند و روح را خسته می کنند. گاهی هزاران بار این افکار مزاحم را در ذهن خود بالا و پایین می کنیم، بدون اینکه راه حلی بیابیم و بتوانیم با آنها کنار بیابیم. این افکار فقط ذهن و روح را فرسوده می کنند.

خوشبختانه با پیاده روی کردن این قدرت را کسب می کنید تا از شر این افکار مزاحم که آرامش را از شما سلب کرده اند خلاص شوید.

یادتان باشد که ما آدم آهنی نیستیم و قرار نیست فقط کار کنیم.



جدول ضرب المثل



در هر ضرب المثل جای یکی از کلمات خالی است
آن را پیدا کن و در جدول حروف آن کلمه را بیاب

۱-تورا خواهند پرسید که عملت چیست،
نگویند کیست.

خ ب ا د و گ

۲-توانگری به، به از توانگری به قناعت.

و ی م س ر پ

۳-توبه مرگه.

ش ک پ گ ل ش

۴-از این ستون به اون ستون است.

م ف د ن ب ه

۵-به رفته میداند مصیبت های طوفان را

ع ن ر ص ا ز

۶-گوسفند به فکر جونه، قصاب به فکر

ا ی ت ج ی خ

۷-از نو کیسه قرض نکن، قرض کردی نکن .

م غ ن ی ر د

۸-آدم شریک ماله مرده

ل چ ک ج د گ

۹-از زنده ایم

ه ق ن ا ع ت

۱۰-آنانکه ترند، محتاج ترند.

در تمام جهت ها می توانید کلمات را بیابید

روز بین‌المللی داوطلب گرامی باد

۵ دسامبر برابر با ۱۴ آذرماه

