

پیک سلامت

پاییزستان دوره دوم



چه کسی معتاد است؟



مواد مخدر را در یکی از سه گروه بالا طبقه‌بندی می‌کنند، اما اعتیاد فراتر از این مواد است...



یعنی شما در مسیر اعتیاد قرار گرفته‌اید و باید هرچه سریعتر چاره‌ای بیندیشید...

پیشگیری از بیماری‌ها در پاییز و زمستان

به این هفت فرمان عمل کنید و نتیجه را ببینید...

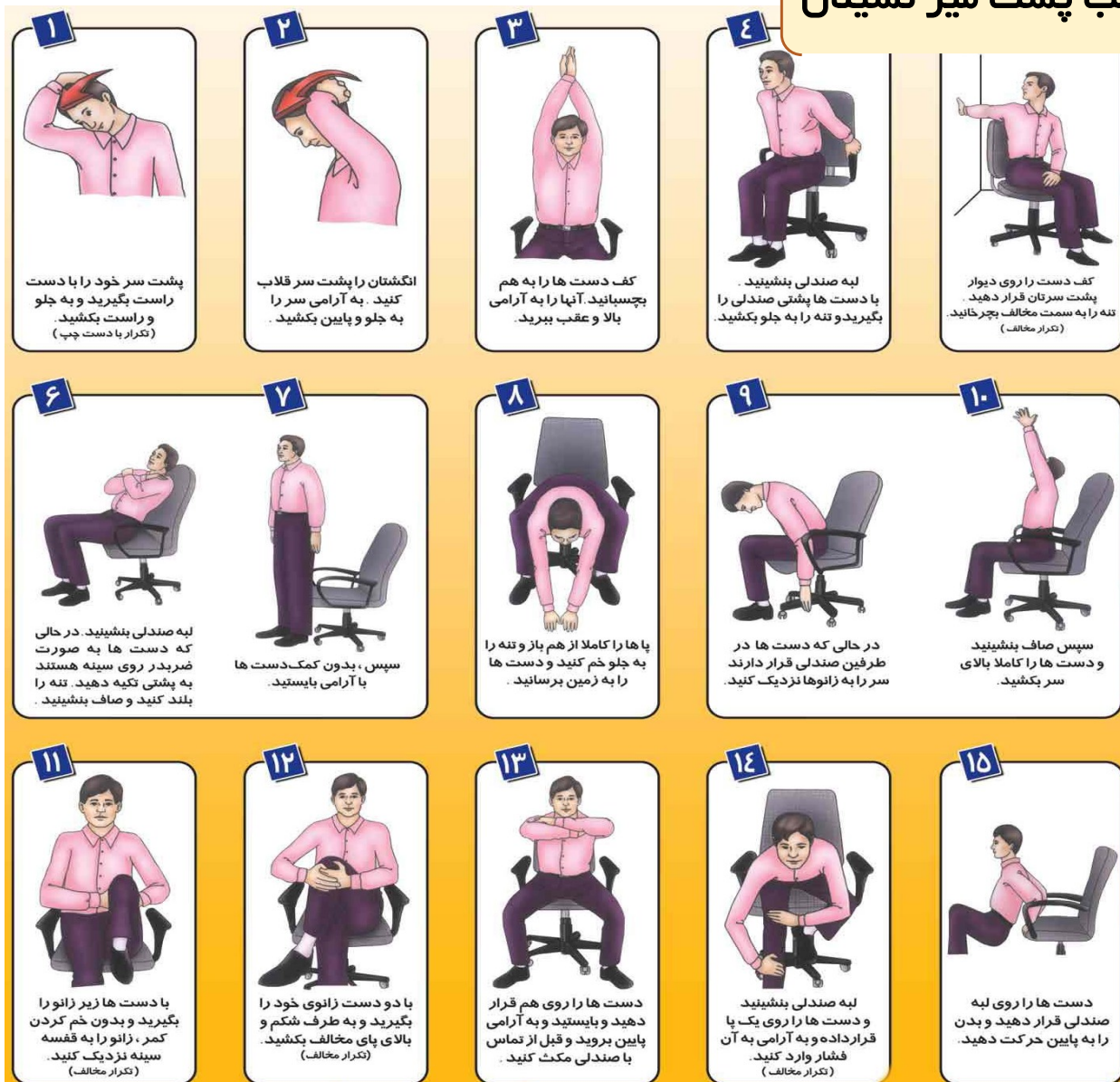
- ۱- روز خود را با آب ولرم یا گرم آغاز کنید و از نوشیدن مایعات سرد و یخ در طی روز پرهیز کنید.
- ۲- هر مقدار لباس که می‌پوشید، پوشیدن عرق‌گیری که کمر را کامل بپوشاند به عنوان اولین لایه ضروری است ضمناً طوری لباس بپوشید که اگر هوا گرم شد بتوانید قبل از عرق کردن، لباسها را کم کنید
- ۳- در محیط بیرون با کلاه و ماسک از سر و مجاری تنفسی در مقابل سرما محافظت کنید، به ویژه در هوای آلوده ماسک واجب است
- ۴- شستشوی دست با آب و صابون فراموش نشود. با دست نشسته چشم را مالش ندهید یا آن را وارد بینی و دهان نکنید.
- ۵- در این روزها بیشتر غذاهایی بخورید که گرم سرو می‌شوند (به ویژه انواع سوپ) اما غذاهای سرخ‌کردنی را کم کنید.
- ۶- مصرف روزانه سبزیجات تازه و پخته (مثل هویج و شلغم) و میوه‌های فصل (مثل لیمو شیرین) به مقابله با ویروس‌ها کمک می‌کند.

سرما سوختگی!

اندام‌هایی که خورسانی ضعیفی دارند مثل غضروف گوش و بینی یا در فاصله دورتری از قلب قرار گرفته‌اند مثل انگشتان دست و پا احتمال سرمازدگی بیشتری دارند. اولین علامت، قرمز و دردناک شدن است اما کم‌کم به سمت سفیدی و بی‌حس شدن پیش می‌رود.

در اولین اقدام اندام سرمازده را بدون مالش پوست خشک کرده و با پارچه خشک بپوشانید. سپس سریعاً خود را به مکانی مسقف و مجهز برسانید که بتوانید در آنجا آب را تا حدی که پوست را نسوزاند گرم کنید. انگشتان را در آب گرم نگه دارید تا رنگ آن طبیعی شود. ممکن است لازم باشد دوباره آب در ظرف بریزید.

نرمش‌های مناسب پشت میز نشینان



غلات؛

از دیدگاه تغذیه جدید و قدیم



منبع اصلی انرژی بیشتر مردم دنیا...

دانه‌های غلات (برخلاف دانه‌های حبوبات که

داخل غلاف‌ند) مستقیم به ساقه چسبیده‌اند و پوسته غیرخوراکی دارند. هضم نشاسته غلات برای انسان راحت‌تر از حبوبات است. گندم، برنج و ذرت ۳ غله اصلی مردم دنیاست که دو مورد آن در ایران رایج است.

گندم: طبع گرم و تر دارد، نیروبخش و چاق‌کننده بوده و بهترین غذا برای افراد معتدل مزاج است. روش درست پخت نان از آرد گندم آن است که مدتی به خمیر زمان دهند تا پف کند.

برنج: درمورد طبع برنج اختلاف نظر وجود دارد. توصیه طب ایرانی این است که برنج قبل از پخت در آب خیسانده شود.

غلات دیگر مثل ذرت، جو و ارزن اغلب طبع سرد و خشک دارند

مروری بر معاینات امسال

الف- همه پایه‌ها: فشارخون: آبان انجام شد. قد و

وزن: به زودی بعداز تهیه قدسنج انجام می‌شود.

ب- فقط دهم: ساختار قامتی، قلب و ریه: آبان انجام شد.

سلامت عمومی: بهمن. دندانپزشکی: منتظر تاریخ جایگزین باشید



قبلاً در این کادر مسابقه داشتیم اما به دلیل عدم استقبال حذف شد... اگر علاقمند به برقراری دوباره مسابقه هستید، به ما اعلام کنید.