

پیک سلامت

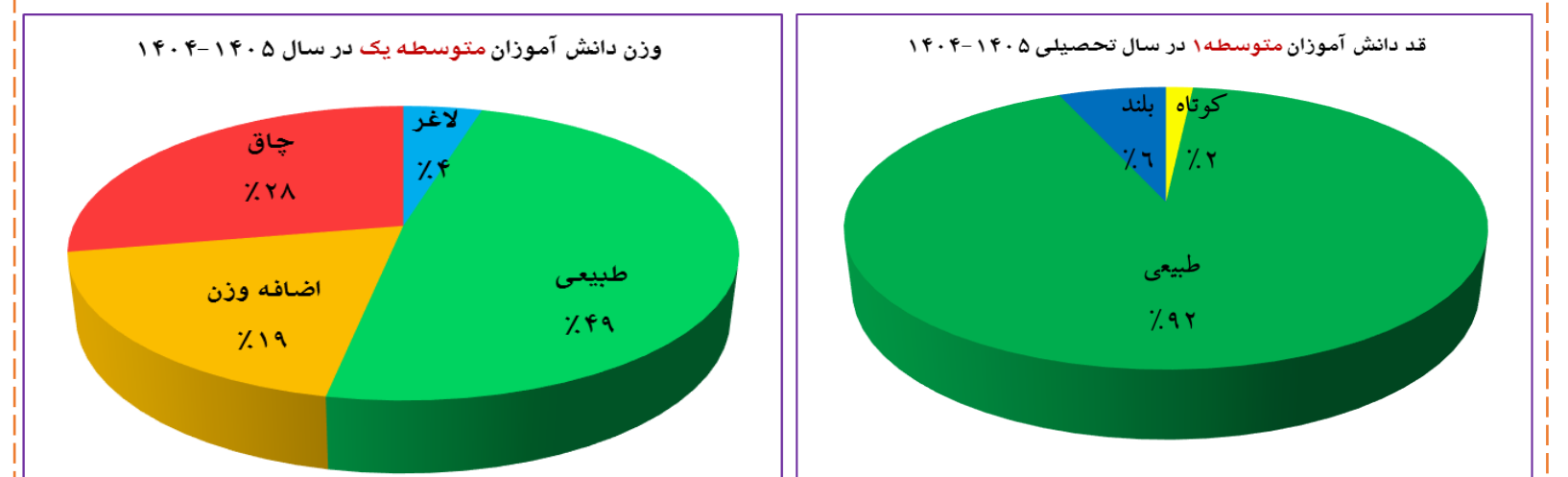
پاییزستان دوره اول



وضعیت چاقی و لاغری امسال

امسال	هفتم	هشتم	نهم
میانگین قد	۱۵۷	۱۶۴	۱۷۰
میانگین وزن	۵۴	۵۸	۶۸

امسال معاینات رشد خیلی زود انجام شد و حتماً هر کدام از نتیجه معاینه خودتان مطلع هستید. اگر دوست داشته باشید قد و وزن خودتان را با دیگر هم‌پایه‌ای‌ها مقایسه کنید، جدول روبرو به شما کمک می‌کند...



اختلاف آماری وضعیت وزن و قد با سال گذشته کم و در بیشتر گزینه‌ها در حد یک درصد است، فقط تعداد لاغرها و تعداد بلندقدها ۲٪ کاهش داشته است.

به افرادی که نتیجه قد یا وزن آنها غیرطبیعی است، توصیه‌هایی کرده‌ایم که در **سمام** ثبت شده است

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.
- ۷- در هوای آلوده به هیچ وجه در محیط باز ورزش نکنید و تا حد امکان در فضای شهری تردد نکنید.

حبوبات؛

از دیدگاه تغذیه جدید و قدیم



دانه‌های کوچکی که می‌پزیم و می‌خوریم...

دانه‌های حبوبات (برخلاف دانه‌های غلات که به

ساقه چسبیده‌اند) داخل یک غلاف هستند؛ نسبت به غلات، کربوهیدرات و انرژی کمتر ولی فیبر و پروتئین بیشتری دارند.

طب ایرانی توصیه می‌کند حبوبات را با هم به نسبت درست ترکیب کرده و مصرف کنیم. بهترین روش طبخ آنها پخت با حرارت کم است.

مزاج انواع حبوبات را در طب ایرانی ببینید:

گرم و خشک: لپه- نخود

گرم و تر: انواع لوبیا

سرد و خشک: باقلای خشک- عدس- ماش

سرد و تر: باقلای تازه- نخود سبز

مسابقه با جایزه؛

کدام عقرب سمی تر است؟



۱ فقط نوشتن شماره عقرب

سمی تر کافی نیست. شما

باید علاوه بر جواب بنویسید

که چرا عقرب مورد نظر شما

سمی تر است.

۲ پاسخ را همراه با پایه خود،

نام و نام خانوادگی نوشته و

به روابط عمومی (جناب آقای

رضائی) تحویل دهید.

۳ دقیق ترین پاسخ برنده

می‌شود.

کمال‌گرایی؛ بلای جان افراد منظم

شاید دیگران شما را بابت نظم و دقت در کارها تحسین کنند اما اگر بیش از اندازه سعی کنید کارها را بی عیب و نقص انجام دهید، این کمال‌گرایی، به تدریج مشکلاتی به وجود می‌آورد:

- لذت از زندگی را از شما می‌گیرد.
- اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد.
- انرژی و توانایی انجام کار را از شما سلب می‌کند.
- اشتیاق شما را برای تجربه های جدید از بین می‌برد.
- و در نتیجه بر توانایی رشد و پیشرفت شما تاثیر منفی می‌گذارد.

پنج مانع خوشحالی را بشناس



فقط تا روز مادر فرصت دارید.