

کوله‌های دانش آموزی در دنک!

شروع فصل زیبای پاییز و بازگشای مدارس، آغاز کار کوله‌بران کوچک است که با قدمهای کوچکشان می‌روند تا آینده زیبایی را برای این فرزندان فرمز و بوم رقم بزنند.

کوله‌هایی از دفتر و کتاب که هر روز به سمت مدرسه می‌روند و اگر به روش صحیح انتخاب استفاده نشوند، می‌توانند در آینده از کودکان اموزد در مدنام فرد ایسازند.

کوله جایگزین مناسبی برای کیف‌های است که قابل توسط دانش آموزان استفاده می‌شوند. در انتخاب کوله بشیتی برای فرزندانمان همچند که می‌باشد که وقتی کوکد می‌نشیند، از

آندازه کوله بشیتی ارتقا کوله بشیتی باشد که هر روز به سمت

شانه‌ها بالاتر قرار نگیرد. عرض کوله بشیتی باشد که اجازه حرکت آزاد به

دست ها را بدهد و بندان روی منفصل شانه قرار نگیرد. بندهای کوله بشیتی باید بهن باشد

تا از جاده آسیب‌گیری شود بهتر است

بین بنده‌ها در ناحیه سینه تسمه یا بندی وجود داشته باشد که قابل حمل در جلوی

ففسه سینه باشد. در محلی که کوله بشیتی

کمرالمس می‌کند و جود یک لایه نرم می‌تواند

از ایجاد فشار جلوگیری کند. حتی الامکان

کوله بشیتی با وزن سه کیلو انتخاب شود و معیار

زیبایی به عنوان مهمترین گزینه در نظر گرفته

نشود. پس از خرد کوله بشیتی مناسب مجهت

پیشگیری از دردهای شانه، گردان و کمر لازم

است نکای در استفاده از کوله بشیتی رعایت

شود. وزن محظوظات کوله بشیتی نیاید از ۱۵

درصد وزن کوکد باشد به عنوان مثال

در کوکدی با وزن ۴۰ کیلو وزن کوله باشد از چهار

تاشش کیلو بشیترباشد. کوله بشیتی باشد

به گونه‌ای حمل شود که به صورت قریبی روی

شانه‌ها باشد و قسمت پایینی آن بشیتاز

۱۰ سانتی متر از خط کمربند پایین تر نباشد. در

جین حرفت نباید کوکد روی جلوخم شود و

در صورتی که این حالت اتفاق بیفت، اختلال

دارد وزن کوله از حالت استاندارد بشیتار

باشد. بهتر است در قراردادن لوازم در کوله

نزیبی اتخاذ شود که اشیای سنگین تر در

قسمت تحتانی کوله قرار گیرد. در صورتی که

نیاز به حمل کوله سنگین باشد بهتر است

از پرخهایی که جهت نصب به کوله بشیتی

طراحی شده است، استفاده شود.

در صورت وقوف دردهای اعلانی اسکلتی در

دانش آموزان، گزینه اول اصلاح و ضعیت زندگی

است و در صورت تداوم دردها، درمان مناسب

در کلینیک‌های درد برای این بیماران ارائه

می‌شود.



سالمندان از مصرف میوه و سبزیجات غافل نشوند

رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: مصرف غذاهای حجمی و حاوی چربی، نمک و قند و شکر در سالمندان محدود شود و مصرف میوه و سبزیجات به دلیل محتوای فiber آها و پیشگیری از مشکل بیوست افزایش باید.

دکتر جلال الدین میرزا ریزاز افزوود: با افزایش سن به دلیل فعالیت بدنی کمتر در



به بهانه روز ملی آتش نشانی و ایمنی نگاهی داریم به اختلال استرس پس از سانحه و راهکارهای درمان آن

پیش از حادث حقیقت دارند...



دکتر صمیمی:

در گذشته
روان‌درمانگرها

متعدد بودند

صحتی درمان

از یک حادثه،

کمک‌کننده

است. اما اکنون

معتقدند مواجهه

مجدد باحادثه،

از طریق تعریف

کردن چند بار آن،

باعث اذیت و آزار

فرد حادثه دیده

می‌شود

سریع پیلک زده، سررا به سرعت به چپ و راست حرکت می‌دهید تا صاحنده‌ها از جلوی چشم شمادور شوند؛ اما

درباره آن صحبت می‌کنید. هالات و عضویت‌های علمی دانشگاه‌های

پژوهشی شهید بهشتی درباره اختلال استرس پس از سانحه

تکان دهنده‌ای، به «اختلال استرس پس از سانحه» پس از

اصحیت‌گردیده‌ایم که می‌خواهید.

شمامست. سعی می‌کنید در باره آن با دیگران حرف بزنید تا

است. به همین بهانه با دکتر سیمین‌آهاری، متخصص اعصاب و روان و عضویت‌های علمی دانشگاه‌های

پژوهشی شهید بهشتی درباره اختلال استرس پس از

درباره آن صحبت می‌کند. هر حادثه تاخو

پس از این است که پس از تحمل حادثه، هر حادثه بعد از

اصحیت‌گردیده‌ایم که می‌خواهید.

دچار شده‌اید. امروز ۷ مهر روز ملی آتش نشانی و ایمنی

است. به همین بهانه با دکتر سیمین‌آهاری، متخصص اعصاب و روان و عضویت‌های علمی دانشگاه‌های

پژوهشی شهید بهشتی درباره اختلال استرس پس از

درباره آن صحبت می‌کند. هم‌اکنون در شرایط

سیارکاری و بیرونی می‌باشد. این دلیل است که پس از

اصحیت‌گردیده‌ایم که می‌خواهید.

تعادل روان خود باشد یا منزل داده و

واکنش‌های خاصی نشان دهد. از

سوی دیگر، ممکن است در شرایط

بسیار خاص، برای مثال بیماری

فرزند، هیچ واکنش خاصی از او سر

نزند. در این واکنش فرد متناسب

با اتفاق پیش‌آمدۀ نیاز

است. فرقه‌ای پرخاش‌جویانه نیاز

به شکل مزمن در فرد باقی ماند.

فرید سرین.

می‌دهد: «در افراد مبتلای به

PTSD مزمن، واکنش‌های عصبی - عاطفی

متناوب به وضعیت نیست. برای

در زمان روبرو شدن با شرایط

استرس زی، معمولاً همه منشأهای

غیرواردی مشابهی از خود بروز

می‌دهیم. دکتر صمیمی با اشاره به

این منشأهای می‌گوید: «تپش قلب،

احساس اضطراب، تنگی نفس و

و پس از آن بخوابی از

نشانه‌هایی است که اغلب افراد در

زمان روبرویی با حادثه از خود بروز

می‌دهند. اما در افرادی که دچار

اضطراب شدید و اختلال استرس

پس از سانحه می‌شوند، علاوه بر

این نشانه‌ها، شاه علام دیگری

نیزه‌ستیم» او ادامه می‌دهد: «دکار

دائمی حادثه در ذهن، تصوری از

فصال و اتفاق، کابوس‌های شبانه با

حتی روزانه و ناگهانی، تحریک‌بندی،

عصبانیت، واکنش‌های اضطرابی

مانند از جا پریدن آنچه‌ای

نشانه‌های ابتلاء به اختلال

PTSD است. برای این گروه خانه‌ای و

از جمله مشاغل پس از سانحه می‌شوند.

و یزده‌ای به این گروه خاص شود.

راست قامت

فداکاری ارشی است

مکث

ابتلای در دنک به بورسیت استخوان نشیمنگاهی

سودوکو ۳۴۹

۲	۱	۷	۵	۶	۴	۳	۹	۸	۱
۸	۹	۴	۷	۶	۱	۵	۳	۲	۴
۶	۳	۵	۲	۴	۹	۷	۱	۸	۵
۹	۸	۱	۴	۷	۲	۳	۵	۶	۷
۵	۶	۳	۲	۹	۸	۷	۱	۴	۹
۴	۷	۱	۳	۵	۶	۹	۲	۸	۳
۳	۲	۹	۶	۸	۱	۴	۷	۵	۶
۷	۵	۸	۲	۴	۳	۱	۶	۹	۷
۲	۶	۴	۱	۹	۷	۵	۳	۸	۲
۸	۱	۹</							