

زنگ میزند و این در حالی است که مقابله با موقعیت‌های استرس زدایی در دوران سالمندی مشکل تراز دوران جوانی و میانسالی است. پیش قلب، بی خوابی و کم آنشهایی، دلشورهای مداوم، افکار منفی، خواب‌های آشفته، تکرانهای بی‌مرود، خستگی مزمن و انقباض مامیچه‌ای از جمله علامت روزگار استرس در دوران سالمندی است که دریز از موقعیت برای کاهش این علامت می‌توان از داروهای ضداسترسی استفاده کرد. به عبارت دیگر سالمندانی که به استرس مزمن مبتلا هستند باید برای معالجه به پوشک مختص و مشاوره مراجعت کنند. می‌تواند از طرف دیگر پا به این توجه کافی شود. به عنوان مثال کودکان به دلیل داشتن پوست لطیف و حساس شان پیشتر از دیگران در معرض اثرات مغرب پرتوهای خورشید هستند و باید پوشش محافظت کنند برایشان انتخاب شود. در ادامه نگاهی خواهیم داشت به مهم‌ترین نکاتی که هنگام انتخاب پوشش تابستانه باید مد نظر قرار دهیم.



اگر هم نگهداری اجباری نوه‌ها به علت شاغل بودن والدینشان باعث خستگی و استرس است، می‌توان با طرز موضع در جستجوی راه حل برآمد. گاهی نیز مرگ همسر و تنها علت اصلی بروز استرس است که با انتخاب یک هدم مناسب، رفع شدنی است. البته با انجام فعالیت‌های مانند پیاده روی، قدم زدن، بازی‌های ورزشی و سرگرمی‌های مناسب و به کاربردن روش‌های آرام‌سازی، مدیتیشن و بی‌کامی توکان استرس را کاهش داد. همچنین خواب و استراحت کافی به فرد سالمند کمک می‌کنند. ذهنی آرام داشته باشد و به همین دلیل سالمندان باید هفت تا هشت ساعت در شباهنگ روز خوابند علاوه بر خواب شبانه، چرت نیمروزی به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه برای تمدد عصاب، افزایش آدرنالین و رفع استرس‌های روزمره توصیه می‌شود. البته تبادل فرد سالمند روایت اجتماعی خود را منحل کند و ادامه در حال استراحت باشد. چرا که استراحت زیاد هم استرس زاست و به شدت باعث خستگی و بی‌خصوصی خواهد شد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچکتر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ در ۹ تکرار نشده باشد.

کودکان از ۲/۵ سالگی مسوواک بزنند



دیر علمی هجدهمین کنگره دندانپزشکی کودکان ایران، از پویسیدگی دندان به عنوان شایع‌ترین بیماری میکروبی قابل پیشگیری در کودکان نام بود و گفت: کودکان از ۲/۵ سالگی می‌توانند با استفاده از خمیر دندان‌های مخصوص کودک که مناسب سن آنهاست و البته به مقدار کم استفاده کنند.

به رنگ تابستان!



رنگ لباس تابستان را با فصل هماهنگ کنید

رنگ‌های روشن مانند سفید، بژ و نوی روشن به دلیل جذب حداقل نور خورشید مناسب‌ترین رنگ‌ها برای لباس‌های تابستانه باید مد نظر قرار دهیم.

رنگ‌های تند و تیره مانند مشک، آبی پررنگ و بنفش به دلیل جذب نور خورشید حرارت بیشتری ایجاد می‌کنند.

در این روزهای گرم تابستان که به نظر می‌رسد خوشید با پزوهای داغ و پرحرارتی قصد ذوب کردنمان با تمام توان را دارد، انتخاب لباس مناسب یکی از جالش برانگیزترین نکاتی است که باید نظر داشته باشیم، گاهی به نظمانم که لباس جنس نسبتاً نازک داشته باشد مناسب فصل گرم تابستان خواهد بود. اما آیا فقط ضریختهای الیاف پوشش کمی تواند تنها ملایم باشد؟ از طرف دیگر سرمه و سال افراد نکته‌ای است که حتماً در هنگام تهیه پوشش باید به آن توجه کافی شود. به عنوان مثال کودکان به دلیل داشتن پوست لطیف و حساس شان پیشتر از دیگران در معرض اثرات مغرب پرتوهای خورشید هستند و باید پوشش محافظت کنند برایشان انتخاب شود. در ادامه نگاهی خواهیم داشت به مهم‌ترین نکاتی که هنگام انتخاب پوشش تابستانه باید مد نظر قرار دهیم.



کودکان به توجه ویژه‌تری نیاز دارند

- ◀ از لباس‌های خنک و صد درصد پنهانی استفاده کنید.
- ◀ لباس‌های ساده سبک و خنک انتخاب کنید.
- ◀ از ممتاز یعنی کتابخانه و کلاه لبده را استفاده کنید.
- ◀ از کرم خداقات برای قسمت‌هایی از بیوست که در معرض آفتاب است استفاده کنید.
- ◀ از صندل‌های مناسب کودکان که ازانگشتن پانیزم حفظ کنند استفاده کنید.
- ◀ در خانه و فضاهایی که در معرفت تابش خورشید نیست از لباس‌های آزادتر استفاده کنید.
- ◀ لباس خوب خنک و راحتی انتخاب کنید.



از لوازم جانبی غافل نشوید

- ◀ استفاده از عینک آفتابی استاندارد می‌تواند از چشم‌ها در برابر پرتوی مضر فریب‌نفخ خورشید محافظت کند.
- ◀ عینک‌های آفتابی با قاب فلزی ممکن است در مقابل تابش خورشید سپیاره داغ و غیرقابل استفاده شوند.
- ◀ استفاده از کلاه لبده دار و ناقاب آفتاب از تابش مستقیم خورشید به صورت افزایش تعریف و احساس گرم‌جلوگیری می‌کند.

کفش مناسب با فصل انتخاب کنید

- ◀ با افزایش گرمای تعریق با و به دنبال آن احتمال ایجاد تاول افزایش می‌یابد.
- ◀ از کفش‌های راحت با جنسی که مانع جریان هوا نشود مانند کتان و کنف استفاده کنید.
- ◀ کفش‌های بسته با جنس‌های مصنوعی، پلاستیک و چرم مانع از عبور هوا و افزایش حس گرمای شوند.
- ◀ سعی کنید تا حد امکان از صندل استفاده کنید و اگر حتی باشد که از کفش‌های بسته استفاده کنید، جواراب نخی پیو شود.

نوع لباس می‌تواند حس گرمای افزایش دهد

- ◀ در لباس‌های رسمی معمولاً از پارچه‌های ضخیم‌تر برای ایجاد فرم بهتر در لباس استفاده می‌شود. تا جایی که می‌تواند کمتر از لباس‌هایی که الیاف مصنوعی دارد استفاده نکنید.
- ◀ لباس‌های اندامی و تنگ از عبور جریان هوا جلوگیری کرده و گرمای بیشتری تولید می‌کنند.
- ◀ سعی کنید از لباس‌های غیررسمی با پوشش‌های ساده و دوخت آزادتر بیشتر استفاده کنید.
- ◀ اگر نوع فعالیت و شغل تان اجازه می‌دهد از تیشرت‌های اشلواهای ورزشی که از الیاف ویژه‌ای برای جذب عرق و حس خنکی استفاده شده استفاده کنید.
- ◀ لباس‌های چند لایه حتی اگر جنس خنکی داشته باشد میزان گرمای را افزایش می‌دهند.
- ◀ برخلاف تصور عموم لباس‌های پوشیده‌ترین رادریز برپرتوهای مضر خورشید محافظت می‌کنند و گزینه مناسب‌تری خواهند بود.



طراحی داده‌نما: سپهرسهامی فرد/جام جم

سبک زندگی تابستان را ضد سرطان کنید

- ◀ چاق نشودی؛ چاقی به اندازه استعمال دخانیات کارشناسان سلامت می‌گویند، انتخاب سبک و در ابتلاء سرطان مؤثر است.
- ◀ گروی زندگی می‌تواند خطر سرطانی شدن را به میزان ۴۰ تا ۴۵ درصد کاهش دهد. مهم‌ترین عوامل در سبک زندگی سالم عبارتند از ۱۵ دقیقه تحرکی متعادل یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید سیگار نکشیدن؛ سیگار کشیدن و استعمال دخانیات ریسک ابتلاء به سرطان ریه را بالا داشته باشید.
- ◀ برای محیط زیست مصرف روزانه پنچ و عده دهان، حلق، مری، لوزالمعده، مثانه و کلیه را فراهم می‌برد و زمینه ابتلاء به سرطان‌های معد، دهان، حلق، مری، لوزالمعده، مثانه و کلیه را فراهم می‌سازد.
- ◀ میوه و سبزی بخوردید؛ مصرف روزانه پنچ و عده دهان، حلق، مری، لوزالمعده، مثانه و کلیه را فراهم می‌سازد.
- ◀ میوه و سبزی بخوردید؛ مصرف روزانه پنچ و عده دهان، حلق، مری، لوزالمعده، مثانه و کلیه را فراهم می‌سازد.
- ◀ میوه و سبزی بخوردید؛ مصرف روزانه پنچ و عده دهان، حلق، مری، لوزالمعده، مثانه و کلیه را فراهم می‌سازد.
- ◀ میوه و سبزی بخوردید؛ مصرف روزانه پنچ و عده دهان، حلق، مری، لوزالمعده، مثانه و کلیه را فراهم می‌سازد.

سودوکو ۳۳۴۶

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| ۵ | ۷ | ۲ | | | | | | |
| ۶ | | | ۵ | ۳ | ۷ | | | |
| ۴ | ۱ | ۸ | | | ۹ | | | |
| | | | | | | ۳ | | |
| ۶ | | | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۹ | |
| | | | | | | | | |
| ۱ | | | ۷ | ۸ | ۶ | | | |
| ۶ | ۱ | ۳ | | | | ۴ | | |
| | | | | | | | ۶ | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| ۹ | | | | | | | | |
| ۴ | ۸ | ۳ | | | | | | |
| ۳ | ۹ | ۲ | ۶ | | | | | |
| ۱ | | ۸ | ۹ | ۲ | ۴ | | | |
| ۷ | | | ۴ | ۳ | ۵ | | | |
| | | | | | | ۵ | | |
| ۵ | ۳ | ۲ | ۶ | | | | | |
| ۶ | ۲ | ۱ | ۳ | ۴ | ۷ | | | |
| | | | | | | ۷ | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| ۹ | | | | | | | | |
| ۸ | ۶ | ۳ | | | | | | |
| ۳ | ۸ | ۲ | ۷ | ۹ | ۱ | | | |
| ۲ | | ۴ | ۲ | ۷ | ۵ | | | |
| ۹ | ۵ | ۱ | ۶ | | | | | |
| | | | | | | ۵ | | |
| ۴ | ۶ | ۸ | ۳ | ۹ | ۷ | | | |
| ۲ | | ۶ | ۸ | ۴ | ۱ | | | |
| ۷ | | | ۲ | ۴ | ۶ | | | |

هر روز ۸ لیوان آب بنوشید

- ◀ مسؤول آموزش همگانی استینتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با تأکید بر اهمیت مصرف آب روزانه موردنیاز بدن گفت، به طور کلی جیره مناسب آب روزانه برای بدن از بزرگسالان تا ۱۵ تا ۲۰ لیتر (۸۰-۱۰۰ میلی لیتر) روزانه دارد. امانتاز زنان شیرده ۶۰-۷۰ میلی لیتر روزانه دارد. روز افزایش می‌باشد، میناگوایانی افزود، همیشگی تعادل تا آن ازداره است که چنانچه در صد آب بدن از دست بود، موجب اختلالات شدید در بدن می‌شود و اگر این مقدار به ۲۰ درصد رسید، مرگ رخ می‌دهد. وی ادامه داد: در سه گروه ویژه از افراد یعنی شیرخواران، وزشکاران با تمرین‌های شدید و سالمندان که احسان‌نشنگی ممکن است در آنها کاهش یابد، مساله ثانی آب باید حتماً مورد قرار گیرد. در مناطق گرم و روزهای گرم تابستانی نیز معمولاً دفعه آب حدود یک لیتر بیشتر از هر روزی معمولی است. بنابراین میزان نیازی آب باید بیشتر است. اینسا

