

## اهمیت ترمیم بدن مادران رسانه زایمان

A portrait of Dr. Saeid Pirmoradi, a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a light-colored shirt. He is smiling and looking directly at the camera. The background is plain white.



## تعطیلات در کنار سالم‌مندان

گاهی بسته به شرایطی، پربریگ‌ها و مادربریگ‌ها هم با خانواده زندگی می‌کنند و همین امر ممکن است تا حدودی روی سفر تأثیر بگذارد، چراکه باید در طول سفر هم مراقب آنها باشید.

**سلامندان در سفر:** پیریا جوان بودن مانعی برای سفر کردن محسوب نمی شود و معیار بیشتره سلامتی افراد برمی گردد. اما زمانی که صحبت از مسافت با سالمندان می شود، قضیه کمی فرق می کند. این افراد نیازهای متفاوتی در مقایسه با مادراند و حتی بعضی از آنها ممکن است از نظر ارزی در طول سفر دچار مشکل شوند. در مسافت باید همه جووه حواسitan به سالمندان باشد. در کرایه اتاق سعی کنید اتاقی را در اختیارشان بگذارید تا سرو و صدای ترافیک آنها را آزار ندهد و بعد از غایلیت روزانه و گشت و گذار بگذارید ظهرها کمی استراحت کنند تا وانشان را دوباره به دست بیاورند. اگر سالمندی که همراه شما به مسافرت آمده، مبتلا به بیماری خاصی است که حتما باید داروهایش را مصرف کند، آنها را فراموش نکنید تا نامه سفر هم دچار مشکل نشود.

**مراقب آرامش آنها باشید:** اگر تعطیلات را در خانه سپری می‌کنید و همراهان پدریزگ‌ها و مادریزگ‌ها هم هستند، مراقب آنها باشید. دید و بازدیدها و سرو صدای کودکان و حتی دیگر مهمانان ممکن است آنها را کلاهه کند؛ بنابراین اتفاقی ساکت را برای آنها در نظر بگیرید که در این موقع یتوانند در آحاست راحت کنند.

**محیطی امن فراهم کنید:** اگر فرد سالم‌مند حافظه خوبی ندارد، سعی کنید وسایل خانه را تکان ندهید تا دچار آشتفتگی نشوند. این افراد معمولاً تعادل خوبی ندارند بنابراین فرش‌هایی را که لغزنه‌اند و می‌توانند باعث لیز خوردن آنها شوند یا هر مانع دیگری را از سرراحت آنها بردارید.

**خطاطری بازی کنید:** یکی از جالب‌ترین اتفاقاتی که در تعطیلات تابستان رخ می‌دهد، تجدید خاطرات بدویزه برای سالم‌مندان است. این کار برای آنها

بسیار شیرین و دوست داشتنی است. سعی کنید در این تعطیلات که فرستاد کافی دارید، به نقاطی که افراد سالمند از آنها خاطره خوب دارند، بروید و برایشان خاطره های زیبا بسازید.

رایفایکنده. وی با عنوان این مطلب که نقش فیزیوتراپی به عنوان خط اول درمان با شعarrاسازمان بهداشت جهانی هم خوانی دارد، اظهار کرد: به دلیل رواج زندگی ماشینی، بیماری‌های ناشی از مشکلات عضلانی و اسکلتی بیش از بیش جامعه را درگیر کرده است. لذا اهمیت درمان‌هایی که کمترین عارضه را برای بیماران به همراه

نایب رئیس انجمن فیزیوتراپی استان تهران، نسبت به آسیب ستون فقرات ناشی از کم تحرکی و استفاده روز افزون از وسایل دیجیتالی هشدار داد. همایون آبائی گفت: با توجه به شعار سازمان بهداشت جهانی مبنی بر کمترین تهاجم بر بدن، باید توجه داشت در بیماری‌های اسکلتی عضلانی، فیزیوتراپی می‌تواند نقش اول درمان



تعطیلات تابستان را در کنار کودکان و سالمندان با برنامه پیش ببرید

# اوّقات خوش‌باخانواده

تابستان که از راه می‌رسد، خانواده‌ها به هر دری می‌زنند که چندروزی هم شده خانه و شهر خود را هاکرده و به دامان طبیعت سری بزنند یا راهی شهر و دیار خود شوند و با قوم دیداری تازه کنندیا به سفری تفریحی و گردشگری بروند و از یزیابی‌ها و اماکن تاریخی شهرهای مختلف داخل یا خارج از کشور دیدن کنند. داشجوبان، داش آموزان، معلمان و گروههای خاصی از جامعه جزو گروههایی هستند که تقریباً تابستان را بدون دندگانه کاری سپری می‌کنند و فرصت خوبی دارند تا فارغ از کار و مسؤولیت به خود و خانواده پیردازند. کارمندان و افراد شاغل هم می‌توانند زمان مغتنمی را مخصوص بگیرند تا آنها را در این سفر همراهی کنند. بنابراین این فرصت چند ماشه را باید قدر دانست و بدون برنامه‌ریزی آن اسپری نکرد. برنامه‌ریزی خانواده‌هایی که فرزندان کوچکی دارند یا پریزگ و مادریزگ هم با آنها زندگی می‌کنند، به طور قطعه با خانواده‌های دیگر متفاوت است و باید ملاحظاتی را مد نظر قرار دهنند.

مشغول بودن‌های مداوم زمان  
زیبادی از شما می‌گیرد و باعث  
می‌شود زمان کمتری را به فرزندان تان  
اختصاص دهید.

تعطیلات تابستان مناسب‌ترین  
فرصتی است که می‌توانید زمانی را  
که در طول سفر همپای کودکتان  
شوید؛ آنها کوچک‌ند و ضعیف  
و به طور قطع زودتر از شما خسته  
می‌شوند و نیاز به استراحت بیشتری  
نداشته باشند.

**ورزش گفتگو:** ورزش و هر نوع فعالیت بدنی یکی از ملزمومات در دوران کودکی است و شاید تعطیلات تابستانی بهترین فرصت باشد تا آنها را با ورزش آشتن دهید. این فرصت شاید برای شما هم که در طول سال و باتوجه به کار، مش غایل، و نمی‌زنم، خانواده‌ها را می‌آورد.

**بیان از سفر را تجربه کنید:** سفر همان قدر که برای شما جذاب است، کوکدان هم آن را دوست دارند و می خواهند کنار شما آن را تجربه کنند. سفر به نقاط مختلف در کنار شما به طور قطعی، تجربه متفاوتی برای آنها به ارمغان می آورد. درست است

برنامه های سفر به کشف استعدادها و توانمندی های خود در حوزه های مختلف بپردازند.	برنامه های سفر به کشف استعدادها و توانمندی های خود در حوزه های مختلف بپردازند.
شما به عنوان والد سعی کنید فعالیت هایی را که فرزندان تان به آنها علاوه مند هستند، پیدا کرده و در راستای تقویت آنها برآورید. در برنامه ریزی برای تعطیلات آنها از خودشان هم کمک بگیرید و نظرشان را جوییا شویید. برخی فعالیت ها که مورد علاقه آنهاست ممکن است به صورتی باشد که شما هم بتوانید با آنها باری کنید و با آنها مشارکت داشته باشید.	شما به عنوان والد سعی کنید فعالیت های فراغت کودکان از درس و همایش را برای آنها ایجاد کنید. همان‌طوری که فرزندان تان به وسیله فرستاد طلایری را ایجاد می‌کنند. همچنان‌که این را برای آموزش استراتژی‌های لازم به آنها استفاده کنید. همچنان‌که این را برای کودکان ایجاد می‌کند تا علاوه بر
<b>جستجو در اینترنت:</b> درست است که گستردگی گوشی‌های هوشمند و اینترنت، زمان زیادی از کودکان می‌گیرد. اما نمی‌توان این فناوری را به عنوان نیاز روز دنیا انکار کرد. می‌توانید با کمک کودکان تان در اینترنت جستجو و مسافت مقصود مناسبی را برای مسافرت در این تعطیلات انتخاب کنید. به این ترتیب، هم کودکان تان سرگرم می‌شوند و هم اطلاعات زیادی درباره گردشگری به دست می‌آورند و هم در برنامه ریزی برای سفر به شما کمک می‌کنند.	<b>کتاب خواندن:</b> مدرس و فعالیت های روزمره در طول سال شاید فرصت کافی برای کتاب خواندن در کودکان باقی نگذارد. اما تعطیلات تابستان زمان مناسبی است تا کودکان تان را با کتاب و کتابخوانی آشیت دهید و حتی خودتان هم پا به پای آنها کتاب بخوانید؛ به ویژه این روزها که گوشی‌های هوشمند جای کتاب را گرفته است. با آنها به کتابخانه
<b>با کودک هم بازی شویید:</b> دنیای امروز آنقدر با سرعت پیش می‌رود که همه ماید به ناچار قدم‌هایمان را تندربرداریم تا ازان عقب نیفیتم. با کودک هم بازی شویید: دنیای امروز	دانشان را هم لحظه‌ای می‌کنند. همچنان‌که این روزها بگیرند، حتماً در این روزها بگیرند. همان‌طوری که فرزندان از آن برای آموزش استراتژی‌های لازم به آنها استفاده کنند. همان‌طوری که این را برای کودکان ایجاد می‌کند تا علاوه بر

ب و کتابخوانی آشتی دهید و تی خودتان هم به پای آنها کتاب بخوانید

٢	٦	٤	٩	٥	٧	١	٣	٨
٥	٨	٩	٦	١	٣	٤	٧	٢
٧	١	٣	٢	٤	٨	٥	٩	٦
٤	٥	٢	٣	٧	٩	٦	٨	١
٨	٩	٦	٤	٢	١	٧	٥	٣
٣	٧	١	٨	٦	٥	٢	٤	٩
١	٣	٧	٥	٨	٦	٩	٢	٤
٦	٢	٨	٧	٩	٤	٣	١	٥
٩	٤	٥	١	٣	٢	٨	٦	٧
حل سودوگو ٣٣٥٣								
٧	٥	٦	٣	٨	١	٤	٢	٩
٢	٩	٨	٣	٧	٥	٤	١	٦
٦	٤	٣	٨	١	٩	٧	٢	٥
٩	٥	٧	٣	١	٢	٤	٨	٦
٤	٨	٦	٩	٧	٥	١	٣	٢
٢	٣	١	٨	٦	٤	٥	٧	٩
٣	١	٢	٧	٤	٨	٩	٦	٥
٥	٦	٨	١	٩	٣	٧	٢	٤
٧	٤	٩	٢	٥	٦	٨	١	٣
٦	٢	٥	٤	٨	١	٣	٩	٧
٨	٩	٣	٥	٢	٧	٦	٤	١
١	٧	٦	٤	٣	٩	٢	٨	٨
٤	١	٥	٨	٩	٧	٦	٣	١
٧	٦	٩	٣	٤	٢	٥	١	٨
٢	٣	٨	٥	٦	١	٧	٤	٩
٩	٤	٦	٢	٣	٧	٨	٥	١
٦	٧	٢	٨	٤	١	٣	٩	٥

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر<sup>۳</sup> در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.  
جواب: هر عدد دو بار تین‌ستون، چهارمین، پنجم و هشتمین رяд را تشکیل می‌دهد.

# گفت و گو با دکتر محمد سبزیکاری، فوق تخصص کبد و گوارش

## مسکرونه که سلطان معده می‌آورد



An anatomical illustration of the human stomach. The stomach is depicted in a gradient of orange and yellow, with a dark purple, irregularly shaped mass representing a tumor. The surrounding tissue is shown in shades of blue and white.

می‌کنند و از طریق سازوکارهای دفاعی برای ترشح اسید، تاثیرشان را می‌گذارند.  
آیامی توان کاری کرد که میکروب اچ پیلوئری وارد معده نشود؟  
این میکروب با بهداشت ضعیف مرتبط است. اگر بهداشت رعایت نشود  
میکروب از راه دستگاه گوارش، دست آلووده، آب و غذای آلووده وارد بدن  
می‌شود. در ایران و سایر کشورها بررسی کردند و متوجه شدند هرچه سن  
پاپین ترباشد میزان شیوع میکروب هم کمتر است. چون اوضاع بهداشتی  
همچو شدید است، نهادهای حفاظت از سلامت می‌گردند که مراکز مدد و تقدیر

مهربند است، تباریان جوانان ما که هر یکی میدرود الوده هستند.  
[۴] مهم‌ترین عامل خطرسازان معده کدام است؟  
هلیکوکاتر پیلوری. تنها جایی که یک میکروب باعث سرطان می‌شود همین  
جاست. ما به مردم توصیه می‌کنیم تغذیه سالم داشته باشند و نمک کمتر  
بخورند. فست‌فودها به دلیل ترکیبات نیتریتی مهم‌ترین عامل سرطان  
هستند. درمان اچ پیلوری راهم یا بد انجام دارد.

قبل از این که میکروب هلیکوباکترپیلوئی شناخته شود، ما فکر می‌کردیم علت سرطان، افزایش ترشح اسید معده است، اما بعد از شناخته شدن این میکروب که حدود ۴۰-۳۰ سال است به طور اتفاقی بسط یک پاتولوژیست کشف شده، متوجه شدیم این میکروب است که علت زخم معده چیست؟

میکروب در سطح مخاط معده زندگی می‌کند. میکروب آنژیمی دارد که اوره رابه آمونیاک و نونیوم تبدیل می‌کند و اجازه می‌دهد میکروب در محیط اسیدی معده املاک آزادانه زندگی کند. میکروب که در محیط اسیدی معده زندگی می‌کند، را اطراف خودش یک لایه قلیایی ایجاد می‌کند و یک آسیب آن زخم گوارشی است. کسانی که میکروب اچ پیلوئی را دارند، بیشتر در معرض عود و شیوع

نماینی عشرون معده هستند.  
سایر عوامل خطر می توانیم به مصرف مسکن ها اشاره کنیم. گاهی  
بهمار فقط با مصرف یک قرص بروفن ممکن است دچار زخم اثنی عشر  
زمگوارشی (شود).  
 آیا استرس بر زخم گوارشی موثر است؟ تغذیه ناسالم و ورزش نکردن و  
نخوردن آپ کافی چطور؟  
نظر علمی تأیید شده است که سیگار و الکل روی زخم معده و اثنی عشر  
ثیتر دارد. سیگار باید کاملاً کنار گذاشته شود، چون روی تشدید و ایجاد  
ضم اثر دارد. الکل روی معده، کبد و پانکراس تاثیرات شناخته شده ای دارد.  
ستریس می تواند از عوامل کمک کننده باشد. ورزش به بهبود روحیه بیمار و  
زمگوارشی کمک می کند.  
 آیا اگر قرص های مسکن را با غذا بخوریم باز هم برای معده خطرناک است؟  
نه، چون این داروها وارد خون می شوند و عوارض خود را از طریق خون اعمال

	א	ב			ג	ד
ה			ה			ה
ו	ז				ט	ז
		ט	ו	ז		
	ט				ז	ט
ו	ז				ו	ז
ט			ו		ז	ט

א	ב			ג	ד
ה			ט		ו
ו	ז			ח	ט
		ט		ז	ו
	ט			ח	ט
ו	ז			ט	ו
ט			ז		ו
ו			ט		ז
			ו		ט