



نشانه‌های کمبود آب در سالمندان

با توجه به گرم شدن هوا و همچنین آغاز ایام روزه‌داری، لازم است در صورت دیدن این علائم بی‌درنگ با پزشک مشورت کنید:



کاهش ادرار و تیره شدن رنگ آن



گود رفتگی چشم‌ها



سریع شدن ضربان قلب



خشکی دایمی و اذیت‌کننده دهان



اسهال یا استفراغ بیش از ۲۴ ساعت



خستگی، کوفتگی یا گرفتگی عضلات



احساس سرگیجه یا سبکی سر

منبع: زندگی برتر

یافتن گنج، زیر علامت «نشستن ممنوع»!



سین جیم

آزمون ضرب‌المثل

اگر مخاطب این صفحه باشید، حتماً ستون‌ریشه ضرب‌المثل و اصطلاحات فارسی را می‌شناسید. آن‌جا توضیح می‌دهیم که ماجرای پشت این مثل‌ها چیست و معنی و کاربردشان در طول زمان چه تغییری کرده است.

سوالات سین جیم این هفته را با استفاده از ضرب‌المثل‌هایی که تا الان توضیح داده‌ایم، طرح کردیم؛ پس مثل آب خوردن سوالات را جواب خواهید داد. اما نگران نباشید، اگر محتوای آن ستون را به‌خاطر نیاوردید، از ذخیره ذهنی‌تان می‌توانید استفاده کنید.



۱ اصطلاح «سوسه آمدن» امروز به چه معناست و در گذشته چه مفهومی داشته است؟

الف) دوبه‌هم‌زنی - حقه
ب) زیرآب کسی رازدن - آفت
پ) بدخواستن برای دیگران - غل‌وغش

۲ در ضرب‌المثل «کلاه سر فلانی گذاشتند»، کلاه در معنای قد یمش برای چه هدفی به کار می‌رفته است؟

الف) کیفر دادن به گناهکاران
ب) سرکار گذاشتن ظالمان
پ) سر به سر آشنایان گذاشتن

۳ وقتی درباره کسی می‌گوییم «آفتابه و لگن هفت دست، شام و ناهار هیچی»، کدام رفتار یا ویژگی‌اش را نقد می‌کنیم؟

الف) خساست و تنگ‌نظری
ب) بی‌اعتنایی به مهمان
پ) پرداختن به حواشی به جای اصل موضوع

۴ ریشه اصطلاح «حرف مفت زدن» به چه ماجرای اشاره دارد؟

الف) تأسیس تلگراف خانه در ایران
ب) تأسیس پست در ایران
پ) ورود تلفن به ایران

۵ در ضرب‌المثل «کلک فلانی را کردند»، کلمه «کلک» به چه معنی است؟

الف) نوعی قایق
ب) آتشدانی برای سرخ کردن فلزات
پ) دیگ آشپزخانه

۶ وقتی کسی وسط انجام کاری ما را تنها می‌گذارد، می‌گوییم: «فلانی...»

الف) چوب‌لای چرخم گذاشته
ب) سنگ جلوی پایم انداخته
پ) دستم را توی حنا گذاشته

قاب خاطره

یک کاربر خارجی در صفحه اینستاگرامش ویدئویی از پدر بزرگش را گذاشته و توضیح داده است که گربه پدر بزرگ پس از چند روز بستری شدن او در بیمارستان، برایش بی‌قراری می‌کرده و مجبور شده‌اند گربه را به بیمارستان بیاورند تا دیدار هاتازه شود. علاقه پدر بزرگ و آرامش گربه در این ویدئو، احساسات کاربران زیادی را برانگیخته است.



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰

۳ راه مقابله با تغییرات خلقی بهاری در سالمندان

یاسمین مشرف | مترجم forbes.com منبع:



عکاس: سینیم دهقانی

❖ سوخت‌رسانی به مغز

هورمون‌های شیمیایی مغز از جمله دوپامین و سروتونین که در روحیه و خلق‌و‌خوی ما نقش دارند، به‌عنوان سوخت به مواد غذایی که مصرف می‌کنیم متکی هستند. پروتئین‌ها از مواد ضروری برای تولید این هورمون‌ها و همچنین تثبیت سطح قند خون به‌شمار می‌آیند. یک رژیم غذایی حاوی این‌گروه از مواد مغذی به افزایش سطح هورمون‌های سروتونین یا دوپامین و در نتیجه افزایش شادی و نشاط کمک خواهد کرد.

❖ حضور در فضاهای باز

برای مقابله با تغییرات خلقی فصلی، روزانه مدتی را در فضای باز قرار بگیرید. حضور در فضاهای باز با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، می‌تواند تحریک‌کننده تولید هورمون‌های دوپامین و اندروفین در بدن باشد. این کار همچنین به شما کمک می‌کند ویتامین D بیشتری هم دریافت کنید. با این کار حتماً انفجار انرژی و نوعی حس موفقیت را تجربه خواهید کرد.

❖ کنترل سطح ویتامین D

ما معمولاً تاثیر سطح ویتامین D بدن را در خلق‌و‌خو و روحیه‌مان نادیده می‌گیریم. با افزایش سن، تولید ویتامین D توسط بدن کاهش می‌یابد و استفاده از نور آفتاب نیز به تنهایی نمی‌تواند کمبود این ویتامین را جبران کند. تامین ویتامین D مورد نیاز از طریق مصرف مکمل‌ها و مواد غذایی حاوی این ویتامین می‌تواند در بهبود خلق‌و‌خو موثر باشد.

داستانک



همیشه راه دیگری هست

صرف شدت تا در نهایت آن‌ها خودکشی طراحی کردند که در محیط بدون جاذبه می‌نوشت، زیر آب کار می‌کرد، روی هر سطحی حتی کریستال می‌نوشت و در دمای زیر صفر تا ۳۰۰ درجه سانتی‌گراد هم از کار نمی‌افتاد. اما روس‌ها راه حل ساده‌تری داشتند، آن‌ها از مداد استفاده کردند!

هنگامی که ناسا برنامه فرستادن فضانوردان به فضا را آغاز کرد، با مشکل کوچکی روبه‌رو شد. آن‌ها دریافتند که خودکارهای موجود در فضای بدون جاذبه کار نمی‌کنند. جوهر خودکار به سمت پایین جریان نمی‌یابد و روی سطح کاغذ نمی‌ریزد. برای حل این مشکل، آن‌ها مشاورانی را انتخاب کردند و تحقیقات مدت‌ها طول کشید. چند میلیون دلار

استوانه کوروش

منشور کوروش لوحی از گل پخته است که در سال ۵۳۸ پیش از میلاد پس از شکست بخت‌النصر و گشوده شدن شهر بابل به فرمان کوروش هخامنشی نگاشته و به‌عنوان سنگ بنای یادبودی در شهر بابل قرار داده شده است. به‌تازگی بخش‌هایی از نسخه دیگری از متن استوانه روی دو قطعه لوح گلی در مجموعه بایلی موزه بریتانیا شناخته شده است که بازمانده نسخه بایگانی شده همین استوانه است.

نیمه نخست این لوح از زبان رویدادنگاران بابلی و نیمه پایانی آن، سخنان و دستوره‌های کوروش به‌زبان و خط میخی اکدی نوشته شده است. این استوانه در سال ۱۲۵۸ خورشیدی در نیایشگاه اِشگِله در شهر بابل باستانی (عراق کنونی) پیدا شده و در موزه شهر لندن نگهداری می‌شود.

دبیران بابلی در نوشتن استوانه کوروش، از سنت هزار ساله کتیبه‌های ساختمانی سلطنتی آشوری و بابلی الهام گرفتند. در چنین متن‌هایی پادشاهان نه تنها ساخت و بازسازی پرستش‌گاه‌ها، کاخ‌ها، برج‌و باروها، آبراهه‌ها و دیگر فعالیت‌های عمومی را یادآور شده‌اند، بلکه از این فرصت برای زنده نگه داشتن نام، تبارنامه، القاب و صفات