



درمان های خانگی واریس پا

از ایستادن یا نشستن طولانی خودداری کنید

اگر مجبور به نشستن هستید، هر نیم ساعت راه بروید

اگر مجبور به ایستادن هستید، مدام پاهای خود را بکشید

سبک ورزش کنید (پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و یوگا)

غذاهای دارای ویتامین C و E و پر فیبر بخورید

جوراب مخصوص واریس بپوشید

هنگام استراحت، پاهای خود را بلند کنید

اگر مجبور به ایستادن هستید، مدام پاهای خود را بکشید

روزانه پاهای خود را ملایم ماساژ دهید

سلامت

آسیب های دوران کرونا برای سالمندان

توصیه های دکتر نورالدین کریمی، عضو هیئت علمی گروه آموزشی فیزیوتراپی دانشگاه علوم بهزیستی درباره آسیب های دوران پاندمی کووید ۱۹



عکس از ایسنا

به واسطه شیوع کووید ۱۹ سبک زندگی ها تغییر کرده است و گروه های زیادی درگیر گمشده های هوشمند شده اند که در طولانی مدت به دلیل استفاده زیاد

و یک جانشینی، آسیب جدی به ستون فقرات وارد

و حتی به دلیل بیرون رفتن و بهره نگرقتن از نور خورشید، زمینه یوکی استخوان برایشان فراهم می شود. این افراد باید بین فواصل حدود ۳۰ دقیقه ای وضعیت شان را تغییر دهند، بلند شوند و راه بروند. یک تادو حرکت کششی انجام دهند تا فرصتی به بافت های دیسک مهره های کمر و گردن داده شود و دچار آسیب نشوند.

منبع: مشرق

در شرایط فعلی که بیشتر هموطنان مان مجبورند مدت طولانی را در منزل بمانند و در فقر فعالیت فیزیکی و ورزشی به سر می برند، به خصوص افراد سالمند که کمتر از منزل خارج می شوند، مستعد آسیب های بیشتر از جمله پوکی استخوان و ضعف استخوان ها شده اند که ناشی از بی حرکتی است. بهتر است برای پیشگیری از این آسیب ها تاجایی که مقدور است در منزل یا حیاط خانه یک سری فعالیت های فیزیکی انجام دهند.

همچنین ضروری است تا افراد ظرفیت های ریوی شان را افزایش دهند و عضلات تنفسی و کمک تنفسی را تقویت کنند تا اگر دچار این بیماری شدند، عوارض ریوی محدودتر و کمتری را تجربه کنند و به راحتی آن را پشت سر بگذارند. برای تقویت عضلات تنفسی انجام تمرین های هوازی مثل ایروبیک، پیاده روی تند و درجا دویدن بسیار مفید است و علاوه بر تقویت عضلات تنفسی، باعث بهبود عملکرد قلبی و ریوی می شود.

خاطرات یک قاضی

دزدیدن تن ماهی و شکایت از خیانت همسر بعد از ۳۰ سال

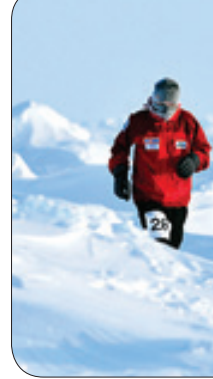
هر کدام از ما در شغل مان با خاطرات و موقعیت های بامزه ای مواجه شده ایم که شاید برای دیگران جالب باشد. یکی از مشاغلی که خاطر اتش کمتر نقل شده، به خصوص با زبان طنز، قضاوت است. کتاب «از پشت میز عدلیه» به قلم «امین توپسر کانی» خاطرات شیرینی است از زبان یک قاضی که چند وقت یک بار به سراغ این خاطرات خواندنی خواهیم رفت. با ذکر این نکته که سلسله مطالب ما، شما را از خواندن خود کتاب بی نیاز نمی کند.



یک روز پیرزنی در مغازه ای دو عدد تن ماهی را پنهان می کند و قصد خارج شدن دارد که مغازه دار متوجه می شود و پلیس را خبر می کند. پیرزن به اتهام سرقت روبه رویم

دانستنی ها

حقایق جالبی درباره قطب شمال



- قطب شمال در سال ۱۹۰۹ میلادی توسط روبرت ای پیری، متیو هنسون و چهار اسکیمو کشف شد.
- بر خلاف قطب جنوب، در زیر قطب شمال هیچ زمینی وجود ندارد. این منطقه از صفحه های یخی تشکیل شده که در فصل سرما بزرگ و در هوای گرم تر اندازه آن ها کوچک تر می شود.



درصد سالمندان به بیماری چشمی گلوکوم یا آب سیاه مبتلا می شوند. البته این بیماری درمان دارد و مراجعه منظم به چشم پزشک (حداقل سالی یک بار) کمک می کند تا علائم بیماری را زود تشخیص دهید و روند درمانی را شروع کنید.

منبع: ایسنا

مشاوره

۷۰ ساله ام و بعد از شیوع کرونا به شدت دل نازک شده ام

فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی



خانمی ۷۰ ساله هستم که بعد از شیوع کرونا و قرنطینه خانگی، از دوستان و فامیل جدا مانده ام. چند ماهی است به شدت دل نازک شده و با هر بهانه ای و حتی بی بهانه گریه ام می گیرد. هر چند اعضای خانواده در کنارم هستند ولی نیاز به دیدن و صحبت کردن با خانم های دوست و همسن خودم را به شدت احساس می کنم. چه کنم؟

مخاطب ارجمند، در خصوص سوالی که مطرح کردید باید خدمتتان عرض کنم دوران کرونا و قرنطینه خانگی شرایط بسیار سختی را برای همه افراد جامعه ایجاد کرده است. از آن جا که انسان موجودی اجتماعی است و تنهایی را دوست ندارد پس این تنها ماندن روی روحیه افراد تاثیر گذار خواهد بود، به نحوی که گاهی باعث افسردگی های شدید می شود؛ و اما چند توصیه به شما:

خود را مشغول کنید

این دل نازک شدن و گریه کردن های با بهانه و بی بهانه شما، ممکن است نشان از شروع دوره افسردگی باشد. بهتر است برای رهایی از این افسردگی خفیف، خودتان را سرگرم کنید و ببینید چه کارهایی حال خوبی را در شما ایجاد می کند و دوست دارید. آن ها را روی برگه یادداشت کنید و در ساعات روز، خودتان را به انجام آن کارها مشغول کنید. مثلاً اگر به پختن کیک و دسر یا غذا علاقه دارید، حتماً آن ها را بیشتر پیگیری و حتی خلاقیت و ابتکار خود را برای انجام آن کارها به کار بگیرید. در ضمن شما باید محیط خانه را برای خودتان دلنشین تر و دلپذیرتر کنید تا بتوانید خودتان را بهتر با شرایط موجود وفق دهید. مثلاً تعدادی گل و گیاه بخرید و ساعاتی از روز را صرف رسیدگی به آن ها کنید.

از فضای مجازی کمک بگیرید

داشتن روابط اجتماعی قوی می تواند احساس انزوا را کاهش دهد، انزوایی که عامل مهمی در ابتلای افراد به افسردگی است. حالا که شرایط کرونا دوباره بحرانی شده است، نیاز به صحبت کردن با دوستان هم سن و سال خودتان و آشنایان را می توانید از طریق تلفن زدن به آن ها یا برقراری ارتباط از طریق فضای مجازی و شبکه های اجتماعی پاسخ دهید.

با اعضای خانواده درددل کنید

در پیامک تان گفته اید اعضای خانواده در کنارم هستند. توصیه می کنم زمانی از روز را مشخص کنید و بایکی از اعضای خانواده که راحت تر هستید، درددل کنید. بهتر است در شرایط فعلی از اعضای خانواده بخواهید بیشتر همراه و همدم شما باشند. دیدن و تماشا ی فیلم ها و سریال های کمدی در بهبود روحیه شما موثر خواهد بود.

قاب خاطره



عکس هایی از پسر بچه ای منتشر شده با این توضیح که به مادرش می گوید ماشین را نگه دارد تا پیاده شود و به بانوی سالمندی که به سختی راه می رود کمک کند تا از پله ها بالا برود. عکس العمل خانم سالخورده به این محبت دیدنی است.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰