



مراقبت‌های پس از عمل جراحی قلب باز



برداشت شما
از این کارتون
چیست؟ برای ما
بنویسید.



سین جیم

سوال‌های تقریباً سرکاری!

اگر تا الان مشتری سین جیم‌های تقریباً سرکاری نبوده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم این ستون شسوی را جدی بگیرید. با حفظ یادداشت کردن سوالاتش، در جمع‌های خانوادگی می‌توانید اوقات مف‌رحی برای خودتان و دیگران بسازید.

۱ آن چیست که بالا می‌رود و پایین می‌رود اما همیشه سر جایش است؟

۲ کدام دو چیز است که نمی‌شود برای صبحانه خورد؟

۳ کدام کلمه است که در همه لغت‌نامه‌ها غلط نوشته شده است؟

۴ آن چیست که هیچ وقت از شما سوالی نمی‌کند ولی شما جوابش را می‌دهید؟

۵ آن چیست که زندگی‌اش را با قد بلند شروع می‌کند و هر چه بیشتر می‌ایستد، کوتاه‌تر می‌شود؟

۶ چطور ممکن است جیب شما خالی باشد ولی در عین حال چیزی در آن باشد؟

۷ تصور کنید در اتفاقی گیر افتاده‌اید که در حال پر شدن از آب است. اتاق هیچ در و پنجره‌ای ندارد، چطور می‌توانید از این موقعیت خلاص شوید؟

۸ از پر سبک‌ترم ولی حتی قوی‌ترین‌ها هم نمی‌توانند من را بیشتر از ۵ دقیقه نگاه دارند. من چیستم؟

۹ مردی که سر تا پالباس مشکی پوشیده است، در حال رد شدن از یک خیابان است. ناگهان یک ماشین سیاه با چراغ‌های خاموش سر می‌رسد و مرد را متوقف می‌کند. راننده ماشین، مرد را چطور دیده است؟

۱۰ می‌توانید سه‌روز متوالی را نام ببرید بدون آن که از کلمه‌های شنبه، یک‌شنبه و... استفاده کنید؟

پاسخ‌ها

۱- می‌تواند یک کلاه باشد. ۲- می‌تواند یک کلاه باشد. ۳- می‌تواند یک کلاه باشد. ۴- می‌تواند یک کلاه باشد. ۵- می‌تواند یک کلاه باشد. ۶- می‌تواند یک کلاه باشد. ۷- می‌تواند یک کلاه باشد. ۸- می‌تواند یک کلاه باشد. ۹- می‌تواند یک کلاه باشد. ۱۰- می‌تواند یک کلاه باشد.

قاب‌خاطره



«تام» مهندس بازنشسته ۷۹ ساله آمریکایی از ۲۵ سال پیش با جمع‌آوری ۱۲۰۰ گونه مختلف سیب و کشت آن‌ها در باغش، جلوی از بین رفتن گونه‌های نادر را گرفته است.

منبع: atlasobscura

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

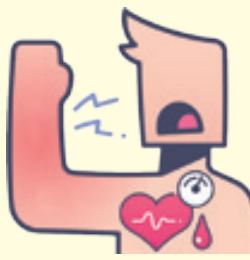
تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰



انجام تمرینات ورزشی



انجام برنامه بازتوانی توصیه شده پزشک



کنترل فشارخون کلسترول و دیابت



مصرف منظم داروهای لخته شدن خون



کنترل وزن



رژیم غذایی سالم



ترک سیگار



مدیریت استرس

سلامت

توصیه‌هایی به سالمندان مبتلا به دیابت

مانده رئیس‌الساداتی روزنامه نگار

❖ دمای بالا در تابستان شرایط نگهداری انسولین را تغییر می‌دهد، در نتیجه اگر از انسولین استفاده می‌کنید سعی کنید دمای آن را در حدود ۱۸ تا ۲۵ درجه نگه دارید.

❖ خوردن میزان کافی آب در تابستان برای بیماران دیابتی مهم است زیرا سطح بالای قند خون می‌تواند موجب کاهش آب بدن شود و نوشیدن آب کافی باعث می‌شود تا گلوکز اضافی را از طریق ادرار دفع کنید.

❖ از آن جایی که بیشتر آب میوه‌ها قند زیادی دارند، جایگزین کردن آن‌ها با مخلوط آب گوجه یا کرفس و برخی سبزیجات می‌تواند به کنترل قند خون شما کمک کند.

❖ در صورت ابتلا به دیابت از ماست، آجیل‌های بدون نمک، میوه‌ها، سبزیجات و شکلات تلخ به عنوان میان‌وعده استفاده کنید.

❖ در دیابت خوابیدن را جدی بگیرید، زمانی که کم می‌خوابید تمایل بیشتری برای غذا خوردن دارید و سطح قند خون شما نامتعادل است. افراد دیابتی که خواب کافی دارند، اغلب عادات غذایی سالم‌تری دارند و سطح قند خون آن‌ها بهتر بهبود می‌یابد.

❖ کاهش وزن در بیماران مبتلا به دیابت به کنترل بهتر قند خون کمک می‌کند، در نتیجه سعی کنید به تدریج وزن خود را کاهش دهید. روزانه نیم ساعت تا یک ساعت ورزش کردن یا پیاده‌روی می‌تواند به شما در کاهش دوز داروهای دیابت و کنترل وزن و قند خون کمک کند.

دانستنی‌ها

مسن‌ترین دوندۀ ماراتن دنیا، مشوق جوانان به ورزش



«فوجا سینگ» ۱۱۰ ساله انگلیسی با اصلیت پنجابی، دوندۀ مسافت‌های طولانی است که به تازگی توسط کتاب رکوردهای جهانی در لندن به دلیل سابقه زیادش در دوندگی ماراتن و سهمش در تشویق جوانان به دویدن، تقدیر شد. این قهرمان در سال ۲۰۰۰ میلادی که ۹۰ سالگی را پشت سر گذاشت، موفق شد در لندن اولین

رقابت رسمی خود را در یک تورنمنت با ۴۲/۱۹۵ کیلومتر دویدن تجربه کند. سه سال بعد در تورنتوی کانادا بهترین رکورد دوی ماراتن خود را با رکورد ۵ ساعت و ۴۰ دقیقه و ۴ ثانیه به جا گذاشت. او پس از گذر از ۱۰۰ سالگی در سال ۲۰۱۱ طی یک رکوردگیری در گروه سنی خودش چندین رکورد جهانی در دوهای گوناگون را به دست آورد. سپس در ژوئیه

ورزش

ماساژ درمانی

محسن قمری | ماساژ درمانگر

پیش از این در صفحه ۶۰+ از فواید بی‌شمار ماساژ برای سالمندان

ماساژ دست

ماساژ کف دست را باید جدی بگیریم. پس از این به بعد هر وقت احساس خستگی کردید، با ماساژ کف دست انرژی خودتان را بالا ببرید. کمی گرم‌یا روغن به دستان‌تان بمالید تا انگشتان‌تان را احت‌روی پوست حرکت کنند.



۱ دستان و انگشتان خود را تکان و سپس دست‌هایتان را کشش دهید، بعد دست‌ها را مشت کنید و مچ دست را خم و دست‌تان را چند بار بالا و پایین کنید.



۳ شست‌تان را روی کف دست بگذارید و حرکت بد دهید، آن قدری فشار وارد کنید که احساس ناراحتی نکنید. این کار را با حرکت‌های کوتاه و دایره‌وار انجام دهید.



۲ نوک انگشتان هر دو دست را فشار دهید، برای هر نوک انگشتی چند ثانیه کافی است.