



# دلایل لرزش دست در سالمندان

لرزش دست یک عارضه طبیعی است و دلایل متنوع و گاه موقتی دارد که لازم نیست سالمندان در همه موارد نگران آن شوند

	<b>عوارض برخی داروها</b>		<b>ژنتیک و وراثت</b>		<b>افسردگی اضطراب و ترس</b>
	<b>پرکاری تیروئید</b>		<b>نارسایی کبد یا کلیه</b>		<b>مصرف مواد مخدر</b>
	<b>ضربه یا سکته مغزی</b>		<b>بیماری پارکینسون</b>		<b>بیماری MS</b>

منبع: mehreapame

## آن چه باید درباره پوشک بزرگ سال بدانیم



یک پوشک مناسب باید حداکثر ایمنی را برای فرد فراهم کند و دارای لایه‌های بازدارنده در اطرافش باشد تا از هرگونه نشت به پاهای فرد جلوگیری کند. نه‌زدن زمانی رخ می‌دهد که پوشک کامل روی بدن نجسید. بنابراین مسئله مهم شکل بدنه پوشک است که درست روی بدن قرار بگیرد و زمانی که فرد در حال فعالیت است، بتواند در آن احساس راحتی کند.

یک پوشک مناسب نباید هیچ‌گونه حساسیتی برای پوست بدن ایجاد و پای شخص را عرق‌سوز کند. همچنین باید لایه‌های پشتی آن قابلیت تبادل هوار داشته باشد تا بوی بد باعث اذیت خود بیمار و اطرافیان نشود.

پوشک بزرگ سالان معمولاً مناسب با آناتومی بدن مردان و زنان و مخصوص هر یک از دو جنس تولید شده و به همین دلیل استفاده از آن‌ها راحت‌تر است.

با استفاده از پوشک بزرگ سالان لازم نیست سالمند به افراد مراقبتی برای تخلیه و ابسته شود. همچنین تعداد دفعات شست‌و‌شو و تعویض لباس‌ها به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد و سالمند می‌تواند فعالیت‌های روزمره خود را بدون نگرانی، سریع و با اعتماد به نفس انجام دهد.

بی‌اختیاری ادرار و مدفوع در سالخوردگان امری عادی است، همانند بیماران جوان‌تر یا افرادی که به هر دلیل توان رفتن به توالت را ندارند. بی‌اختیاری لزوماً به این معنی نیست که زندگی معمولی شما به پایان رسیده است، با استفاده از پوشک بزرگ سالان هنوز هم می‌توانید از زندگی، بدون ترس و شرم لذت ببرید. بد نیست بدانیم حدود ۱۰ درصد مردم جهان به بی‌اختیاری ادرار مبتلا هستند. به همین دلیل استفاده از پوشک بزرگ سالان نه تنها خجالت‌آور و ناراحت‌کننده نیست که حتی یکی از بهترین روش‌ها برای برطرف کردن این مشکل است. جالب این که پوشک بزرگ سال فقط مخصوص سالمندان نیست بلکه فضانوردان، خلبانان، سربازان و حتی غواص‌ها هم از این وسیله استفاده می‌کنند.

پوشک بزرگ سالان به دو شکل چسبی و شورتی موجود است. پوشک چسبی مانند پوشک کودکان، در اطرافش چسب دارد که راحت می‌توان آن را باز و بسته و استفاده کرد. پوشک شورتی هم مانند شورت هیچ‌گونه برجستگی به بیرون ندارد و از روی لباس اصلاً مشخص نیست و به دلیل قدرت جذب بالایی که دارد، نمی‌زند و می‌توان با خیال راحت از آن استفاده کرد.

## ضایعات ۳ هزار میلیاردی

هر کدام از ما در شغل‌مان مخاطرات و موقعیت‌هایی ایجاد شده که شاید برای دیگران جالب باشد. یکی از مشاغلی که مخاطراتش کمتر نقل شده، به خصوص با زبان طنز، قضاوت است. کتاب «پشت میز عدلیه» به قلم امین توپسر کانی خاطرات جالبی است از زبان یک قاضی. هر چند وقت یک‌بار سراغ این خاطرات خواندنی می‌رویم؛ با ذکر این نکته که این ستون شماراز خواندن خود کتاب بی‌نیاز نمی‌کند.



ضایعات در ادبیات متهمان، یک کلیدواژه است. یک واژه حیاتی، یک شاه کلید دفاع است؛ متهمان هر جا و هر وقت پاسخی برای سوالات مافضات ندارند، باید بگویند ضایعات. برخی از سوال و جواب‌های من و متهمان در بازجویی‌ها را بخوانید. سوال: «ساعت سه نصفه شب توی کوچه بن بست چی کار می‌کردی؟» جواب: «داشتم ضایعات جمع می‌کردم.» سوال: «مدارک و کارت‌های

**پیام‌ها و تماس‌های زیادی داشتیم از مخاطبان صفحه مثبت شصت که درباره عکس قاب خاطره ۲۱ اردیبهشت توضیح**

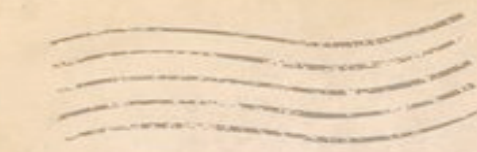


**داده بودند. با هم چند پیام خاطره‌انگیز را می‌خوانیم:**

- دستگاه چرخ گوشت است که قدیم‌ها باید بازور بسیار گوشت‌ها را درون آن می‌ریختیم و دسته‌اش را می‌چرخانیدیم تا گوشت چرخ‌شده از جلویش بیرون بیاید.
- محمدرضا روشندل شعر باف، ۵۲ ساله، مشهد
- عکس چرخ گوشت دستی است که پایه آن روی سطح، ثابت می‌شود.
- من توی قصابی کار می‌کردم و با این وسیله به چه بدبختی گوشت چرخ کرده به دست مردم

می‌دادم.

- طرز کار دستگاه این طوری بود که برای تثبیت دستگاه بالا بردن پیچ زیرش آن را به یک نرده آهنی یا لبه کابینت یا... محکم می‌کردند. از قسمت بالای آن غوره‌های حبه شسته شده یا لیموترش‌های نیمه‌شده را ریخته و با گرداندن دسته آن، دستگاه شروع به کار می‌کرد. باید با دست دیگر یا کمک یک گوشت‌کوب روی آن‌ها را از بالا فشار می‌دادند تا خوب پایین برود و آبگیری شود. از دهانه جلویی آن آب لیمو یا آب غوره بیرون می‌آمد و با شل کردن پیچی که در قسمت پایین انتهای آن است، تفاله‌ها بیرون می‌ریخت.
- ممنون از آموزش درست کردن گل قند در صفحه مثبت شصت. من این معجون را سال‌ها پیش خانه مادر بزرگم می‌خورد و الان با دیدن آن دوباره به دوران قدیم برگشتم. باز هم از این خوراکی‌های قدیمی یاد کنید و آموزش دهید.



- لطفاً خاطره و داستان طنز و سرگرمی بیشتر چاپ کنید تا ما هم لذت ببریم.
- مثبت شصت: حتماً دوست عزیز، سعی ما سرگرم شدن در این صفحه به همراه آموزش نکات مهم است.
- لطفاً به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بگویید که حتماً بروند و اکسن بزنند. مادر بزرگ من با ۹۱ سال سن، زیر بار تزریق و اکسن نمی‌رود و می‌گوید از این‌ها می‌ترسد! سعادت‌تمند
- مثبت شصت: سلام ما را به ایشان برسانید و بگویید اگر برای سلامتی خودشان ارزش قائل و برای خوشی شما نگران هستند، حتماً سریع‌تر برای واکسیناسیون کرونا اقدام کنند.



# ۱۵

سالمند بالای ۱۸ سال در کشور در برابر کرونا واکسینه شده‌اند. همچنین علیرضا ریسی سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا قول داد واکسیناسیون سالمندان تا آخر خرداد به پایان برسد.

ایرنا

## آزمون اطلاعات عمومی برای حواس جمع‌ها



اگر مخاطب «سین جیم» باشید، حتماً می‌دانید که در شماره‌های قبلی سوال‌های تخصصی از شما می‌کردیم؛ درباره سینما و موسیقی و آشپزی و جغرافیا. این هفته اما با یک آزمون اطلاعات عمومی آمدیم که برای جواب دادنش به اطلاعات تخصصی نیازی نیست ولی در عوض دقت و حواس جمع می‌طلبد. آماده‌اید؟

**۱) کدام کشور، همسایه شمالی ایران نیست؟**  
(الف) ترکمنستان  
(ب) جمهوری آذربایجان (پ) عراق

**۲) مفرد کلمه «فضلا» چیست؟**  
(الف) فضیلت (ب) فاضل (پ) فضل

**۳) کدام شهر به «عروس خاور میانه» معروف است؟**  
(الف) قاهره (ب) بیروت (پ) دوحه

**۴) رباط صلیبی در کدام عضو بدن قرار دارد؟**  
(الف) زانو (ب) ساق پا (پ) ران

**۵) کدام شاعر ایرانی، نقاش هم بود؟**  
(الف) نیمایوشیج (ب) فریدون مشیری (پ) سهراب سپهری

**۶) کدام ورزشکار بعد از زلزله «بویین‌زها» با آویختن صندوقی بر گردن، کمک‌های مردمی را برای زلزله‌زده‌ها جمع کرد؟**  
(الف) عبدا... موحد (ب) غلامرضا تختی (پ) امامعلی حبیبی

**۷) واحد پول کدام کشور ریال نیست؟**  
(الف) عربستان (ب) قطر (پ) سوریه

**۸) اولین شناسنامه ایرانی در چه سالی صادر شد؟**  
(الف) ۱۲۹۷ (ب) ۱۳۰۰ (پ) ۱۳۰۱



**عشق نوه‌ها و نتیجه‌ها به پدر بزرگ**  
این عکس که توسط آقای محمد صفرپور در یکی از روستاهای بیرجند گرفته شده است، نشان‌دهنده علاقه زیاد نسل جوان به سالمندان است. به امید سلامتی همه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، شما هم اگر عکس جالبی دارید برای ما بفرستید.