

زمین خوردن سالمندان

کفش‌های پاشنه بلند و دمپایی‌های هل می‌توانند موجب لغزش و زمین خوردن شوند. اگر شما هم همراه با سالمندی زندگی کنید، همیشه نگران زمین خوردن او و مشکلات ناشی از آن خواهید بود.زمین خوردن و سقوط یا یکی از مشکلات و حتما جزو شایع ترین حوادثی است که برای افراد مسن پیش می‌آید.پس باید به شیوه هایی از بروز این مشکل پیشگیری کرد.

چرا سالمندان زمین می‌خورند؟ تغییراتی که بر اثر افزایش سن در انسان ها رخ می‌دهد، از جمله ضعف بینایی و شنوایی، بیماری‌های مختلف و شرایط خاص جسمانی که ممکن است تعادل و قدرت فرد را تحت تاثیر قرار دهند، از جمله علل شایع افزایش احتمال زمین خوردن میان سالمندان هستند. مصرف داروهایی خاص که عوارض جانبی آنها ممکن است موجب عدم تعادل شوند نیز به این مشکل می‌افزایند.

پیشگیری از زمین خوردن زمین خوردن سالمندان همیشه مشکلاتی برای آنها پدید می‌آورد که گاه جبران ناپذیر است.مشکلاتی مانند شکستگی دست و پا و لگن، ضربه به سر، صدمه دیدن اعضای بدن مانند صورت و چشم‌ها از آن جمله است. ولی همیشه راه‌های پیشگیری وجود دارد. مشورت با پزشک؛ شاید یکی از اولین نکاتی که برای این منظور باید در نظر گرفت، مشورت با یک متخصص است. به پزشک خود بگویید که از چه داروهایی استفاده می‌کنید. او می‌تواند هر دارو را از نظر عوارض جانبی یا تداخل با سایر داروها بررسی کند.

انجام فعالیت‌های مفید: فعالیت‌های فیزیکی برای پیشگیری از سقوط و زمین خوردن موثر هستند. با تأیید پزشک خود فعالیت‌های مانند پیاده روی با تمرینات و در کل ورزش‌های ملایم که حرکاتی آرام و پذیرش را شامل می‌شود در برنامه‌های روزانه خود قرار دهید.این‌گونه فعالیت‌ها با بهبود و افزایش قدرت تعادل، هماهنگی و انعطاف پذیری، خطر زمین خوردن را کاهش می‌دهند.

ماسک‌ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می‌شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست به کار می‌روند.هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستشوی کامل با آب پاک کرد.می‌توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.

ماسک آناناس

این میوه تاثیر جالبی بر جوش‌های غرور به ویژه گلوله‌های چربی زیر پوستی (جوش‌های کیستیکی) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافیتست که یک آناناس رسیده را پوست کنید ودر مخلوط کن بریزیدتا بصورت مخلوط غلیظی در بیاید. سپس به اندازه وزن خودش ، به آن الکل میوه (الکل اتیلیک) اضافه کنید ویک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال می‌توانید روزی یکبار هر بار۲۰ تا ۳۰دقیقه این مخلوط را بصورت ماسک روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب سرد بشویید.

ماسک پرتقال

این ماسک برای درمان جوش‌های غرور(اکنه)موثر است. اما کسانی که پوست خشک دارند نباید آنرا مصرف کنند.

یک پرتقال را پوست کنید و هسته‌ها و پوسته‌های نازک پره‌های آنرا جدا کنید.روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشویید. جهت نرم کردن دست‌های خشخ و تیره می‌توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

ماسک آئوی فرمز

هفت یا هشت عدد آئوی فرمز تهیه کنید و هسته‌های آنها را خارج کنید.سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملا یا یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشویید.

این ماسک به ویژه درکسانی که منافذ پوستی آنها مثلا درپوست بینی، بازو زشت منظرشده موثر است و پوست را زیبا می‌کند. استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می‌کنیم .

ماسک خیار

یک یا دوخیار را رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک نمائید. ماسک خیار تاثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست تاثیر دارد.

ماسک زرده تخم مرغ

به کسانی که پوست خشک دارند توصیه می‌شود که از این ماسک تهیه کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تأمین می‌کند.

برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید.

ماسک سیب

یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن

سبک بسازید

کلاسیک بمانید

- در خرید لباس همه چیز اهمیت دارد ، از نحوه ی برش حلقه آستین گرفته تا کیفیت دکمه ها ، به خاطر داشته باشید حتما زیپ لباس را کنترل کنید**

مدهای گوناگون می آیند و می روند اما شما هیچ

وقت از مد نخواهید افتاد، البته اگر ظاهر تان را براساس سبک ویژه ای خود بسازید. لباس‌ها را براساس سبک جنسشان خریداری کنید. در این صورت لباس‌ها می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

طبیعی باشید

لباس‌های اصلی خود را با رنگ‌های طبیعی انتخاب کنید.مشکی، آبی، نخودی یا قهوه‌ای، اما بهترین‌است لباس‌های اصلی خود را براساس رنگ روز خریداری نکنید. مثلا اگر ارغوانی مد شده است به جای خریدن یک کت ارغوانی، بلوزی به این رنگ خریداری کنید.بدین شکل بدون این‌که مضک به نظر رسید خوش‌پوش و شیک خواهید بود .

لباس‌های خود را ساده انتخاب کنید
هرچه لباس ساده تر باشد گران قیمت تر به نظر خواهد رسید . هر چه تزئینات لباس کمتر، زمان استفاده از آن طولانی تر خواهد شد.

به جزئیات نیز توجه کنید

روشی که لباس با آن تهیه می‌شود در چگونگی به نظر رسیدن آن اهمیت زیادی دارد.در خرید لباس همه چیز اهمیت دارد. از نحوه ی برش حلقه آستین گرفته تا کیفیت دکمه‌ها، به خاطر داشته باشید حتما زیپ لباس را کنترل کنید.زیب سالم باید به راحتی در جای خود حرکت کند .

لباس‌های مشکی

اگر یک ژاکت روی آن بپوشید می‌توانید از آن برای رفتن به محل کار استفاده کنید.با افزودن درخشش جواهر یا یک رشته مروارید به آن یک لباس شب مناسب خواهید داشت. می‌بینید رنگ

برگ اختباره

نام اختطار شوند: حسین فتح آبادی
فرزند احمد - محمد براتی
فرزند غلامرضا

خیابان مجهول المکان محل حضور دادگاه: فلکه اتواج - شرعیتی جنوبی - مجتمع خلیج فارس -شعبه ۴ وقت حضور۸۹/۶/۱۲ ساعت ۱۸ عصر

علت حضور: در خصوص دادخواست تقدیمی خواهان احمد خف به طرفیت شما با موضوع درخواست الزام خواندگان فوق به انتقال سند یکسنگاه خودرو نیسان به شماره پلاک ۲۲ - ب ۴۱۹ - ۹۴ رنگ آبی در وقت مقرر حضور یابید عدم حضورتان به منزله رسیدگی به صورت غیابی و صدور رای می باشد .

شعبه ۴- شورای حل اختلاف استان هرمزگان

موبایل برتر

نمایندگی فروش سیم کارت و کارت شارژ ایرانسل

سیم کارت رند ایرانسل و همراه اول

بندرعباس : بازار سیتی ستر جنب آسانسور شیشه ای۱۵-۴۰

شعبه ۲: چهار راه نخل ناخدا به سمت خ تریمینال کوچک شایق

کفش‌های پاشنه بلند و دمپایی‌های هل می‌توانند موجب لغزش و زمین خوردن شوند. اگر شما هم همراه با سالمندی زندگی کنید، همیشه نگران زمین خوردن او و مشکلات ناشی از آن خواهید بود.زمین خوردن و سقو یا یکی از مشکلات و حتما جزو شایع ترین حوادثی است که برای افراد مسن پیش می‌آید.پس باید به شیوه هایی از بروز این مشکل پیشگیری کرد.

چرا سالمندان زمین می‌خورند؟ تغییراتی که بر اثر افزایش سن در انسان ها رخ می‌دهد، از جمله ضعف بینایی و شنوایی، بیماری‌های مختلف و شرایط خاص جسمانی که ممکن است تعادل و قدرت فرد را تحت تاثیر قرار دهند، از جمله علل شایع افزایش احتمال زمین خوردن میان سالمندان هستند. مصرف داروهایی خاص که عوارض جانبی آنها ممکن است موجب عدم تعادل شوند نیز به این مشکل می‌افزایند.

پیشگیری از زمین خوردن زمین خوردن سالمندان همیشه مشکلاتی برای آنها پدید می‌آورد که گاه جبران ناپذیر است.مشکلاتی مانند شکستگی دست و پا و لگن، ضربه به سر، صدمه دیدن اعضای بدن مانند صورت و چشم‌ها از آن جمله است. ولی همیشه راه‌های پیشگیری وجود دارد. مشورت با پزشک؛ شاید یکی از اولین نکاتی که برای این منظور باید در نظر گرفت، مشورت با یک متخصص است. به پزشک خود بگویید که از چه داروهایی استفاده می‌کنید. او می‌تواند هر دارو را از نظر عوارض جانبی یا تداخل با سایر داروها بررسی کند.

انجام فعالیت‌های مفید: فعالیت‌های فیزیکی برای پیشگیری از سقوط و زمین خوردن موثر هستند. با تأیید پزشک خود فعالیت‌های مانند پیاده روی با تمرینات و در کل ورزش‌های ملایم که حرکاتی آرام و پذیرش را شامل می‌شود در برنامه‌های روزانه خود قرار دهید.این‌گونه فعالیت‌ها با بهبود و افزایش قدرت تعادل، هماهنگی و انعطاف پذیری، خطر زمین خوردن را کاهش می‌دهند.



ماسک‌ها

انواع آن

را خرد کنید و با یک قاشق غذا خوری عسل مخلوط نمائید

و خوب هم بزنید.سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید.برای این روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد. سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشویید.این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

ماسک هلو

برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلوی تازه را

شویید و هسته آنها را خارج کنید.(لازم نیست پوست هلوها را بکنید)هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و سیب طراوت و تقویت پوست می‌شود.

ماسک سفیده تخم مرغ

اسرار لغری یک ماده معدنی

مواد غذایی سرشار از کلسیم باعث از بین رفتن وزن اضافی کسانی که در برنامه غذایی خود از کلسیم کافی استفاده نمی‌کنند می‌شود.

متفقان معتقدند مصرف کلسیم باعث انباشته شدن چربی در کسانی که مقدار کمی از این ماده را در برنامه غذایی خود مصرف می‌کنند می‌شود. براساس آزمایشی که روی ۶۲ زن در طول ۱۵ هفته و گنجاندن ۱۲۰۰ میلیگرم کلسیم در برنامه روزانه آنها داده شد کاهش وزن یک تا ۶ کیلوگرم گزارش شد. قبل از آن، این افراد مقدار کمتر از ۶۰۰ میلیگرم کلسیم مصرف می‌کردند در حالی که حداقل مصرف روزانه کلسیم ۱۰۰۰میلیگرم توصیه می‌شود.

کفش‌های پاشنه بلند و دمپایی‌های هل می‌توانند موجب لغزش و زمین خوردن شوند. اگر شما هم همراه با سالمندی زندگی کنید، همیشه نگران زمین خوردن او و مشکلات ناشی از آن خواهید بود.زمین خوردن و سقوط یا یکی از مشکلات و حتما جزو شایع ترین حوادثی است که برای افراد مسن پیش می‌آید.پس باید به شیوه هایی از بروز این مشکل پیشگیری کرد.

چرا سالمندان زمین می‌خورند؟ تغییراتی که بر اثر افزایش سن در انسان ها رخ می‌دهد، از جمله ضعف بینایی و شنوایی، بیماری‌های مختلف و شرایط خاص جسمانی که ممکن است تعادل و قدرت فرد را تحت تاثیر قرار دهند، از جمله علل شایع افزایش احتمال زمین خوردن میان سالمندان هستند. مصرف داروهایی خاص که عوارض جانبی آنها ممکن است موجب عدم تعادل شوند نیز به این مشکل می‌افزایند.

پیشگیری از زمین خوردن زمین خوردن سالمندان همیشه مشکلاتی برای آنها پدید می‌آورد که گاه جبران ناپذیر است.مشکلاتی مانند شکستگی دست و پا و لگن، ضربه به سر، صدمه دیدن اعضای بدن مانند صورت و چشم‌ها از آن جمله است. ولی همیشه راه‌های پیشگیری وجود دارد. مشورت با پزشک؛ شاید یکی از اولین نکاتی که برای این منظور باید در نظر گرفت، مشورت با یک متخصص است. به پزشک خود بگویید که از چه داروهایی استفاده می‌کنید. او می‌تواند هر دارو را از نظر عوارض جانبی یا تداخل با سایر داروها بررسی کند.

انجام فعالیت‌های مفید: فعالیت‌های فیزیکی برای پیشگیری از سقوط و زمین خوردن موثر هستند. با تأیید پزشک خود فعالیت‌های مانند پیاده روی با تمرینات و در کل ورزش‌های ملایم که حرکاتی آرام و پذیرش را شامل می‌شود در برنامه‌های روزانه خود قرار دهید.این‌گونه فعالیت‌ها با بهبود و افزایش قدرت تعادل، هماهنگی و انعطاف پذیری، خطر زمین خوردن را کاهش می‌دهند.

۵ بانوی دریا	
	
سال نهم	
شماره ۱۵۵۲	
چهارشنبه	
۱۳ مرداد ۱۳۸۹	
۲۳ شعبان ۱۴۳۱	
۴ آگوست ۲۰۱۵	
 دبیرصفحه : فرزانه مسلم زاده	

سایه جوانی

جلوگیری از ایجاد خطوط پیری و چروکها تقریباً امری ناممکن است. اما مراقبت از پوست و بدن و به تأخیر انداختن این علائم با استفاده از مواد طبیعی انتخاب مناسبی است. یکی از مواد طبیعی که دارای خواص معجزه‌آسایی در جلوگیری از پیری است دانه سیر است .

سیر دارای خواص دارویی بوده و حاوی موادی است که در جلوگیری از پیری مؤثر است. از گذشته سیر جایگاه درمانی خاصی در بین درمانگران طبیعی و سنتی داشته است .

این ماده غذایی دارای خواص ضدالتهابی بوده و مادمای ضدباکتری ضد ویروس است که مانع از تخریب سلولی شده، خون را رقیق کرده و از بروز عفونت جلوگیری می‌کند.

علاوه بر این سیر یک نوع آنتی اکسیدان قوی بود و همین دلیل رشد سلول‌های غیرعادی را به تعویق می‌اندازد.

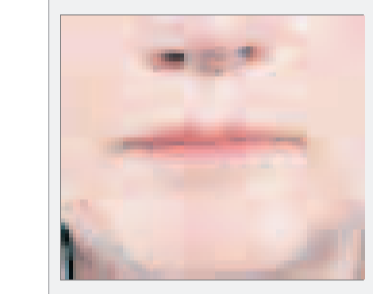
با افزایش سن، ایمنی بدن نیز کاهش پیدا کرده و این از عوامل سالمندان بیشتر در معرض عفونت و بیماری قرار می‌گیرند.

علت عفونت‌ها بطور عمده باکتری‌های مضر و ویروسها هستند .

خواص آنتی باکتریال و ضد ویروسی سیر، مانع از تکثیر این عوامل بیماری‌زا در بدن و بروز بیماری می‌شود. علاوه بر این،

از آنجایی که التهابات گام اول در بروز هر نوع عفونت است، خاصیت ضدالتهابی سیر به سرعت از بروز عفونت جلوگیری می‌کند.

مصرف سیر خام با فواید بیشتری همراه است. همچنین قوت دادن یک حبه سیر خام صبح زود و یا معده خالی، یکی از بهترین راه‌های حفظ سلامت است. استفاده از محصولات حاوی سیر مانند نان سیر، سوپ سیر و... نیز در بهره گیری حداکثر از خواص آن مؤثر است .



استبرق

نام محلی: استبرق، خرگ، کرجک
مشخصات گیاه شناسی: درختچه یا درختی کوچک به ارتفاع تا ۴ متر با شیرابه‌ای تلخ، تنه و شاخه‌ها پیچ خورده و گره‌دار، ضخیم، کمی قرمز رنگ، شاخه‌های جوان پوشیده از کرک‌های سفید.

برگ پهن، سبز متمایل به آبی، ضخیم، سفید آردی – کرک‌دار، تقریباً بدون نمبرگ،

تخم‌مرغی در محل اتصال دارای

موهای غده‌ای، گل صورتی یا صورتی

مایه در بطنش، بزرگ، در چترهای انتهایی

پایه دار، جام بزرگ، دارای لبه‌های تخم

مرغی، با حاشیه‌کمی برگشته، تاج مسأوی

زینوسوم، میوه برگشته و شکم‌دار،

پوکش در استان: بندرعباس، بندرخمیر،

بندرلنگ، میناب، سیریک، گاونبدی،

جاسک، حاجی‌آباد، رودان، بشاگرد،

سندرگ، درپهن، خمینی شهر، سیاهو،

سرچاهان

مشخصات وویشاگاه این گیاه از ارتفاع هم سطح دریا تا ۱۰۰۰متر به صورت تک پایه در خاک‌های آبرفتی دانه درشت، غیرشور،

دشت‌های صاف و هموارومواج، در

خاکهای سبک شنی، سنگریزه‌دار،

قلوه‌سنگ‌دار، یا بدون آن و بیشتر در

اطراف روستاها رویش دارد.

ترکیبات شیمیایی: کالوتروپنول، کالاکتین،

کالوتروپین، اکوندارین، اوشارین،

کالوتوکسین، کالوتوکسین، ژینگانتول،

ژینگانتین، آمبرین

مصارف درمانی:

۱- جهت نرم کردن دمل‌ها، کورک‌ها و

زخم‌های چرکین و باز شدن سرنخ‌ها و

خروج چرک از زخم‌ها، همچنین

جهت رفع درد مفاصل، پادرد، زانو درد،

روماتیسم، درمان نیش زنبور و عقرب و

تا چند بار روی موضع می‌بندند.

۲-از شیرابه برگ جهت رفع خارش

زخم در حال بهبودی و همچنین جهت

بیرون آوردن خار از دست و پا استفاده

می‌شود.

■ **محمد امین سلطانی پور**

(رئیس و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات

کشاورزی و منابع طبیعی هرمزگان)

<div><div> </div><div><div>تعداد بازدیدها: ۴۴۴</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>سیستم حساب خلیج فارس</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>انجام امور حسابداری</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>زیر دست ۰9173674789 tel</div></div></div>

بندرعباس : بازار سیتی ستر جنب آسانسور شیشه ای۱۵-۴۰

شعبه ۲: چهار راه نخل ناخدا به سمت خ تریمینال کوچک شایق

<div><div> </div><div><div>تعداد بازدیدها: ۳۳۱۱۳۱۵</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>خیاط کلاسیک</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>دوخت البسه مردانه</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>بندرعباس : فلکه بوق منب دبیرستان یئذب کبری پاساژ امام(رضا (ع)</div></div></div>

<div><div> </div><div><div>تعداد بازدیدها: ۳۳۱۱۳۱۵</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>خیاط کلاسیک</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>دوخت البسه مردانه</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>بندرعباس : فلکه بوق منب دبیرستان یئذب کبری پاساژ امام(رضا (ع)</div></div></div>

<div><div> </div><div><div>تعداد بازدیدها: ۳۳۱۱۳۱۵</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>خیاط کلاسیک</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>دوخت البسه مردانه</div></div></div>
<div><div> </div><div><div>بندرعباس : فلکه بوق منب دبیرستان یئذب کبری پاساژ امام(رضا (ع)</div></div></div>