



داده تصویری

# دانشتني های پيرگوشي

پيرگوشي افت تدريجي شنوايي در سالمندان است که با مراجعه زودهنگام به پزشک، قابل پيشگيري و درمان است



اشکال در تشخيص بين

حروف «س» و «ف»



سخت شنيدن صداهای

زير نسبت به بيم



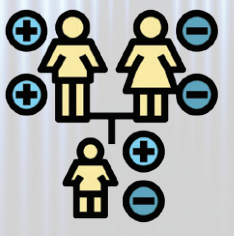
آغاز بيماری با شنيدن

صدای زنگ يا هيس



بروز زودتر به دليل بودن

در معرض صداهای بلند



ورااث و وجود بيمار

پيرگوش در خانواده

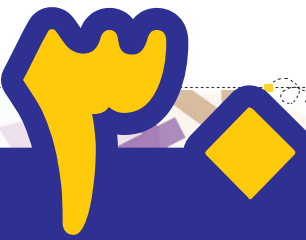


تشديد با سيگار

فشار خون و ديابت

سلامت

نامبرگرافي



برابر بيشتر احتمال ابتلا به افسردگی در کمين سالمندانی است که دچار کم‌خواهی هستند. بر اساس مطالعاتی از اين دست، متخصصان تاکيد دارند سالمندان مشکلات خواب خود را جدی بگيرند و در اسرع وقت برای حل مسئله از متخصصان کمک بگيرند.

منبع: jhsph.edu

آشپزی

## نوشيدنی مفيد برای سالمندان گرمازده

کم‌آبی بدن، گرم‌زدگی، سوختن پوست و... از مضرات تابش خورشيد در روزهای گرم است. خوشبختانه ما می‌توانيم با استفاده از خوراکی‌هایی سرشار از آب، گرما را قابل تحمل‌تر و تشنگی را رفع کنیم، بدن را خنک نگه‌داريم و آب کافی بدن را تامين کنیم.

چای سرد

چای انتخابی شما چه چای سیاه کم‌رنگ باشد، چه سبز و انواع ديگر، نوشيدن یک لیوان سرد از آن، راهی مناسب برای کمک به دفع گرمای بدن است. ترکیبات موجود در چای کم‌رنگ خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بيماری‌های قلبی، عروقی را کاهش می‌دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقويت می‌کند. فقط مراقب باشید که از قند برای شیرين کردن آن استفاده نکنيد. با استفاده از گیاهان و میوه‌های تازه تابستانی مثل دارچين و نعناع می‌توانيد رنگ و بوی طبیعی خاصی هم به چای سرد خود بدهيد. برای تهیه این نوشيدنی، چای را به روش معمول دم کنید. تفاله را از آن جدا کنید و اجازه دهید چای خنک شود. دو لیوان آب سرد و بر حسب ذائقه‌تان به آن طعم‌دهنده طبیعی اضافه کنید و هم بزئيد. شربت را در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک شود. موقع سرو لیوان را با یخ و برش‌های نازک ليموترش پر کنید.

ليموترش هم اثرات زیادی دارد از قبيل زيادکننده فعاليت گلبول‌های سفيد خون در دفاع از بدن، مقوی قلب و سیستم عصبی، ضد روماتيسم و نقرس، آرام‌کننده، ضد آسم، تصفيه‌کننده خون، کشنده ميكروب و همچنين ویتامين C موجود در ليمو، عامل تقويت بافت‌های سلولی است.



قاب خاطره



## راهنمای خريد و کار با تب‌سنج

۳۰ تا ۴۰ هزار تومان قيمت دارد که از انواع دیجیتال‌ی ارزان‌تر است اما خواندنش کمی سخت است چون برای دیدن خط جيوه داخل شیشه باید خیلی دقت کنید.

تب‌سنج دیجیتال | انواع دیجیتال‌ی دو مدل تماسی و غیرتماسی دارند. غیرتماسی همانی است که در محیط‌های عمومی کاربرد دارد و جلوی پیشانی گرفته می‌شود. از آن جایی که تب‌سنج در خانه مصرف شخصی دارد، ضرورتی برای خريد مدل گران‌قیمت غیرتماسی وجود ندارد. تب‌سنج دیجیتال‌ی تماسی، یک نمایشگر کوچک دارد که دمای بدن را نشان می‌دهد. این نوع تب‌سنج را می‌توانيد به شیوه دهانی، مقعدی یا زیر بغل استفاده کنید. طرز کار با آن، مشابه مدل جيوه‌ای است با این تفاوت که خود دستگاه با بوق زدن اعلام می‌کند و قتش رسیده که آن را از توی دهان یا زیر بغل در بياوريد. تب‌سنج دیجیتال‌ی بین ۵۰ هزار تا ۲ میلیون تومان قيمت دارد.



نکته: قبل از استفاده از تب‌سنج دست‌های‌تان را با آب گرم و صابون بشوئيد و ۵ دقیقه قبل از سنجش تب، از خوردن و نوشيدن خودداری کنید.

الیه توانا | روزنامه نگار

پزشک‌تان به شما توصیه کرده است به‌طور مرتب دمای بدن‌تان را اندازه‌بگیريد؟ قصد دارید یک تب‌سنج برای مواقع ضروری تهیه کنید؟ در این مطلب شمارا در خريد تب‌سنج راهنمایي می‌کنيم.

تب‌سنج جيوه‌ای | تب‌سنج جيوه‌ای یک محفظه شیشه‌ای شماره گذاری شده است، شبیه به لوله خودکار. برای استفاده از آن باید خوب تکانش بدهيد تا سطح نقره‌ای جيوه برود زیر عدد ۳۷. بعد تب‌سنج را زیر زبان یا زیر بغل قرار بدهيد. اگر به شیوه دهانی از آن استفاده می‌کنيد، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه نباید صحبت کنید و در شیوه زیر بغل، به همین اندازه باید بی حرکت بمانيد و دست‌تان را به بدن بچسبانيد. از روی خط جيوه، دمای بدن‌تان را متوجه خواهيد شد. دقت این تب‌سنج از نوع نواری پیشانی بیشتر است و با مدل دیجیتال‌ی برابری می‌کند. حدود

حکایت

## مرد لاف‌زن و عاقبت دروغ‌گویی

مرد لاف‌زنی، دنبه‌ای چرب در خانه داشت و هرروز لب و سیبیل خود را چرب می‌کرد، به مجلس ثروتمندان می‌رفت و چنین وانمود می‌کرد که غذای چرب خورده است. دست به سیبیل خود می‌کشيد، تا به حاضران بفهماند که این هم دليل راستی گفتار من، اما... شکمش از گرسنگی ناله می‌کرد که: «ای دروغگو، خدا حيله و مکر تو را آشکار کند! این لاف و دروغ تو ما را آتش می‌زند، الهی آن سیبیل چرب تو کنده شود، اگر تو این همه لاف دروغ نمی‌زدي، لااقل یک نفر رحم می‌کرد و چیزی به ما می‌داد. ای مرد ابله! لاف و خودنمایی روزی و نعمت را از آدم دور می‌کند...»

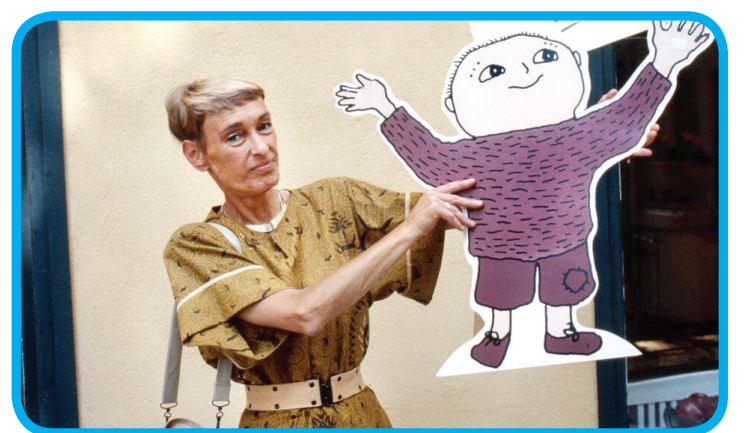
موفقیت به وقت ۶۰+

## تصويرگر جادوی واقعیت برای کودکان

آمد و در زندگی پر بار خود بیش از ۴۰ کتاب برای کودکان نوشت. از جمله مهم‌ترین جایزه‌هایی که این نویسنده و تصویرگر سوئدی دریافت کرد جایزه السا بسکو، جایزه معتبر آسترید لیندگرن و مدال افتخار دولت سوئد بود. او با به وجود آوردن شخصیت الفی اتکینز معتقد بود کودکانی که بتوانند جادوی واقعیت را درک کنند، بهتر برای زندگی کردن آماده می‌شوند. بریستروم نخستین کتاب از مجموعه «الفی اتکینز» را سال ۱۹۷۲ به بازار فرستاد.

این شخصیت و ماجراهای او چنان در دنیا خوانده و پسندیده شد که یک مجموعه انیمیشن در ۲۶ قسمت ۱۰ دقیقه‌ای روی آنتن تلویزیون رفت و به اندازه کتاب‌ها موفق بود.

الفی اتکینز از کارتون‌های پرتعداد تلویزیون ایران در دهه ۶۰ بود که حتی بزرگ‌سالان هم مشتاقانه آن را دنبال می‌کردند. الفی پسر بچه‌ای است که با پدر کمی سر به هوا و دست‌وپا چلفتی‌اش در حومه شهر زندگی می‌کند.



خانم «گونیل بریستروم»، نویسنده، روزنامه‌نگار و تصویرگر سوئدی که برای ایرانی‌ها بیش از همه با شخصیت «الفی اتکینز» شناخته می‌شد، در سن ۷۹ سالگی در گوتنبرگ سوئد از دنیا رفت. بریستروم نویسنده محبوب کودکان بود و شخصیتی که او با نام «آلفونس ابری» در سوئد خلق کرد، در کشورهای مختلف با نام‌های متفاوت شناخته می‌شد. در مجموع ۲۶ جلد از مجموعه کتاب‌های الفی اتکینز منتشر و به بیش از ۳۵ زبان ترجمه شد. گونیل بریستروم در ۱۹۴۲ در گوتنبرگ به دنیا