

ورزش عضلات راسالم نگه می دارد

از دست دادن عضلات

◀ ورزش به تنهایی کافی نیست

پیامد های این پژوهش ممکن است فراتر از پیروی طبیعی باشد. DEAFن بر سلول های بینادی عضله نیز تأثیر می گذارد که مسئول کمک به ترمیم و بازسازی بافت عضلات هستند. این سلول ها بینادی به طور طبیعی با افزایش سن کارایی کمتری پیدا می کنند و به نظر می رسد اختلال در DEAFن برای بهبودی رادشوارتری می کند. این یافته ها می تواند برای افرادی که در حال بهبودی از جراحی، بیماری یا بیماری های مزمن مانند سرطان هستند نیز ارزشمند باشند. پژوهشگران معتقدند که هدف قرار دادن DEAFن می تواند برخی از اثرات سودمند ورزش را در سطح مولکولی بازتولید کند و به حفظ قدرت عضلات حتی در صورت محدود بودن فعالیت بدنی کمک کند.



جلوگیری از گرم‌آزدگی کودکان

تأسیسات آغاز شده و برخی از کشورها را با موج گرما مواجه کرده است. با افزایش دمای هوا، ممکن است بعضی افراد دچار گرمازدگی شوند یا ترمینات بدنی و حتی ماندن بیش از حد در فضای باز خستگی مفرد و کاهش سطح انرژی را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، اینکه کودکان «چه وقت» و «کجا» بازی کنند، گاهی اسباب سردرگمی و مشاجره والدین می شود. متخصصان پزشکی می گویند که بهتر است والدین میان میزان فعالیت و حفاظت از ایمنی کودکان تعادل ایجاد کنند. کودکان با توجه به جثه کوچک تر و سوخت و ساز بالاتری که دارند در برابر بیماری های ناشی از گرما در مقایسه با بزرگسالان آسیب پذیرترند.

به کودکان لباس های سبک و گشاد با ایلاف طبیعی مانند کتان بپوشانید که
 مانند در آن راحت نفس بکشند. لباس رنگ روشن به دلیل منعکس کردن نور
 رسید، گزینه بهتری است.

نمودگان را تسویه کنید تا مایعات زیاد و در درجه اول آب بنوشند و از نوشیدنی‌های
خوردن میوه‌های
آبدار، مانند هندوانه و خیار مفید است.

روی پوست کودکان ضد آفتاب با قدرت حفاظت اسپ اف ۳۰ بمالید و در صورتی که شنا می کنید یا تعریقشان زیاد است هر دو ساعت یک بار آن را تمدید کنید.

گزارش «نشان نیوز»، آنها را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و برای حفاظت از مواجبه سستیم به نور خورشید از کلاه یا ضد آفتاب استفاده کنند، یا مطمئن شوید در طول بازی در سایه استراحت می کنند و از فعالیت بدنی شدید در اوج گرما اجتناب می کنند.

در مورد اهمیت آبرسانی به بدن و تشخیص زمان نیاز به استراحت، به آنها آموزش دهید. خودتان هم به هوش باشید که هنگام بروز علائم گرمزدگی مانند تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و گرفتگی عضلات بی درنگ دست به کار شوید.

ینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد حسن نور حسینی

توصیه مهم برای پیشگیری از «واریس»

فغن، فشار روی گه‌های پای شما را افزایش می‌دهد. اگر می‌خواهید از ابتلا به گه‌های وارسی‌سج‌گی‌گی کنید، یک اقدام بسیار مهم است: حرکت. بهتر است، به‌طور منظم ورزش کنید زیرا این کار باعث تقویت بافت همبند می‌شود. آهسته‌دوین یا پیاده‌روی و همچنین انواع دیگر ورزش‌هایی که به‌دوین زیاد نیاز دارند در پیشگیری از بروز رسی بسیار مؤثرند. در صورت امکان، باید از ایستادن و نشستن طولانی‌مدت خودداری کنید.

واریس زمانی بروز می‌کند که رگ‌های خونی در پا بزرگ و گشاد شده و پر از خون شوند. وریدهای واریسی به طور معمول برجسته و متورم به نظر می‌رسند و رنگ قرمز یا بنفش متمایل به آبی دارند و اغلب آنها دردناک هستند. پزشکان می‌گویند این عارضه به خصوص در زنان بسیار شایع است و حدود ۲۵ درصد از کل افراد بالغ این بیماری را دارند. در بیشتر موارد رگ‌های واریسی در قسمت پایین ساق یا ظاهر می‌شوند به این دلیل که ایستادن یا راه

عوارض دندان قروچه را جدی بگیرید

متخصص دندانپزشکی ترمیمی گفت: دندان قروچه یا «براکیسم» تنها یک عادت ساده هنگام خواب نیست، بلکه تهدیدی جدی برای سلامت دندان های طبیعی، میم های دندان، روکش ها و ایمپلنت ها به شمار می رود. سانسوخی، با اشاره به اینکه بسیاری از افراد دندان قروچه را اهمیت تلقی می کنند، اظهار داشت: این عارضه از ترمیم ترین عوامل آسیب به ساختارهای دهان، دندان، لثه و فصل فک است و در صورت تداوم، می تواند خسارت های

شماره ۲۳۴۱عمودی

۱- مضارب سنتور- شهری در آذربایجان ۲- کوچ‌کننده -نرمی وروانی -خسته ووقته ۳- ریختن آب- آرمگاه فردوسی- جمع هدیه- آرمگاه های زمستان ۴- واحد پول کره جنوبی - ستاره پروین - کلمه بار در خطاب به مردان ۵- آقا و ملا- حبله گران -پایتخت نانورو -مهرمانه و مخفی ۶- کلاه فوتبیک - یادمان مغول ۷- حروف متعلقه سوره قن - قن کریم -گوشته بی استخوان - نمدی که گردآلود کلاه شرمی می گذارند- عقیقه و خرد- الهه و خدایان صربان قدیم -الونک -پوش ۸- هر خوش ۹- حرکت کرم -کمک -غذای شب -محل ورود-۱۰ عضو در صورت -سرپالی از احمدکوری ۱۱- داستان -آهن بندی زیر اتومبیل که قسمت های دیگری روی آن قرار می گیرد- پدر ۱۲- مردمی -حزو کوچک پدر مده -نژات و تربیت -سلاح انفجاری ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد- آرماده جاری افغانستان که به رود کابل می ریزد- تراوش -کافی ۱۴- یکی از دو قسمت بار- آرم میوه- شهری در گنگوگا ۱۵- آرم اتاق های زیبایی کاز گولستان - کلاه افغان بود

[illegible]

جدول کلمات متقاطع

« افقی

۱- خراب و ویران - اثری از کریستوف مارلو نویسنده انگلیسی ۲- بیش پرداخت - شهر در استان مرکزی - ماه نوامبر ۱۳۰۲ رومی ۳- بار کندن - شایر زندگی - دیدار کردن - صحنه زیبای فوتبال ۴- خشکسالی - از قبایل قبایل - سگ معتبر - ستاره کوچکی در باب اکبر - باشگاه - باینر - سگ نرگزنده - نوعی چسب تجاری - مادر عرب - کوشا و کوشنده ۵- گشتنی از هوا - یخنی نانو - از کوشهای آسیایی به یاختی ۶- پیونگ یانگ - جمله فارسی - مسافر - وسط میانه ۷- درگاه نرگزن - پسوند شادان - زیر بار ماه ۸- خشک - درگاه دهن گشای - گوش ادا ۱۱- از گل های نیک - دریابنده - بشارت دهند ۱۲- مادر ترکی - بدنگی - ششی که داریم - میوه زرو و شیرین ۱۳- سایه بگه - تاریکی و ظلمات - ضایع - بیهوده - غرور و تکبر ۱۴- بیابان - تنها و بی - بندری در بیهودستان ۱۵- شهری در استان اصفهان - فصل بهار

حل جدول ۲۳۴۰

	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	د	و	س	ک	ش	د	ا	ر	ا	ف	ب
۲	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د	ا	ر
۳	ر	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د	ا
۴	ا	ر	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د
۵	د	و	س	ک	ش	د	ا	ر	ا	ف	ب
۶	ا	ر	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د
۷	د	و	س	ک	ش	د	ا	ر	ا	ف	ب
۸	ا	ر	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د
۹	د	و	س	ک	ش	د	ا	ر	ا	ف	ب
۱۰	ا	ر	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د
۱۱	د	و	س	ک	ش	د	ا	ر	ا	ف	ب
۱۲	ا	ر	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د
۱۳	د	و	س	ک	ش	د	ا	ر	ا	ف	ب
۱۴	ا	ر	ا	ف	ب	د	و	س	ک	ش	د

جدول سودو کو

		ᑭ				ᑭ		
			ᑭ	ᑭ			ᑭ	
	ᑭ		ᑭ				ᑭ	
ᑭ	ᑭ			ᑭ	ᑭ		ᑭ	ᑭ
ᑭ		ᑭ	ᑭ					
ᑭ			ᑭ	ᑭ				
ᑭ	ᑭ	ᑭ					ᑭ	
ᑭ	ᑭ	ᑭ	ᑭ	ᑭ	ᑭ		ᑭ	
	ᑭ		ᑭ	ᑭ		ᑭ		

Λ	б	У	т	д	♥	l	д	з
д	з	♥	l	б	Λ	д	т	У
т	l	д	У	з	д	♥	Λ	б
д	♥	б	з	Λ	т	д	У	l
l	д	з	д	У	б	Λ	♥	т
У	Λ	т	д	♥	l	б	з	д
б	У	д	♥	l	з	т	д	Λ
з	т	l	Λ	д	д	У	б	♥
♥	д	Λ	б	т	У	з	l	д