

وقتی هوا بس ناجوانمردانه سرد است!

پرونده

هوا که مانند این هفته خیلی سرد
می شود، ناچار به اعمال تغییراتی
در سبک زندگی مان هستیم. اگر
به سرمای هوا، برف هم اضافه شود،
وضعیت پیچیده تر می شود. در این شرایط، بسیاری ترجیح
می دهند بیشتر وقت خود را در خانه صرف کنند و جز در
موقع ضروری از خانه خارج نشوند. کوچک تر ها از بیرون
رفتن منع می شوند که میاد اسرما بخورند و در مقابل افراد
کهنه سال به دلیل لغزنده گی معابر و ترس از زمین خوردن
از بیرون رفتن دوری می کنند. هر چند ممکن است بازش
برف، باعث شادی و تنوع در برنامه ها برای مدت کوتاهی
شود اما در مجموع لغزنده گی و سرما، بیش از هر چیز افراد
را به ماندن در خانه تشویق می کند. این گیر افتادن در
خانه البته عوارض روانی خاص خودش را ادارد و می تواند بر
سلامت روان افراد تاثیر بگذارد. در پرونده امروز زندگی
سلام نگاهی به عوارض روانی بیرون نرفتن از خانه بر اثر
سرما داریم. در کنار آن، وضعیت کودکان و سالمندان
را بعنوان دو گروه آسیب پذیر در این شرایط بررسی
می کنیم. همچینین یک بسته پیشنهادی از فعالیت های
مناسب برای کودکان در خانه و نکاتی در ارتباط با مواقیت
از سالمندان را در این فصل در اختیار تان قرار می دهیم.

پیامدهای گیرافتادن در خانه به دلیل سرما

زندانی در خانه

هوای سرد و بخندان، افراد را به ماندن در خانه تشویق می کند. این ماندن طولانی مدت در خانه و البته از سرناچاری، شاید بتواند ماراز زمین خود را حفظ کند اما عوارض خود را دارد. این عوارض در افراد مختلف به شکل های متفاوتی دیده می شود اما به صورت کلی تحریک پذیری، خستگی، بی حوصلگی، بی خواهی و نارضایتی از زندگی از جمله آن هاست. باید توجه داشت تحریک پذیری یا بی حوصلگی در گروه های سنی مختلف، نمایش های متفاوتی دارد. به عنوان مثال ممکن است در نتیجه این بی حوصلگی، پر خاشگری در کودکان افزایش یابد یا به دلیل تحریک پذیری، دور هایی از فوران انرژی و غیر قابل کنترل شدن را از خود نشان دهند. در مقابل افراد که نیاز ممکن است بهانه گیر شوند و با بد خلقی های بی دلیل به اطرافیان نشان دهند که حالشان خوب نیست. جدای از جلوه های متفاوت این وضعیت، شدت این نشانه ها نیز در موقعیت های مختلف تفاوت دارد. در ادامه چندراهنگار برای جلوگیری از عوارض بیرون نرفتن از خانه را به می کنیم.

فرمولی برای رفع کسالت در روزهای سرد

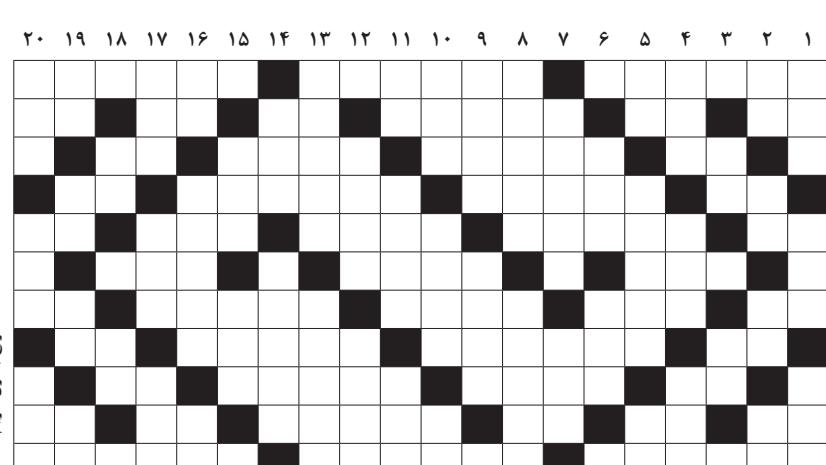
تعییر در رژیم غذایی: افزایش میزان پروتئین (چه گیاهی و چه حیوانی) در کنار توجه به میزان دریافت ویتامین D در این شرایط مفید است.

تنوع در برنامه های تفریحی: در برنامه های تان تنوع ایجاد کنید. برای سرگرم شدن به تماسای تلویزیون یا شبکه های مجازی بستن نکنید. مهارت های دستی مانند بافتنی یا حتی تعمیر و سایل خانه در اینجا نیز ممکن است.

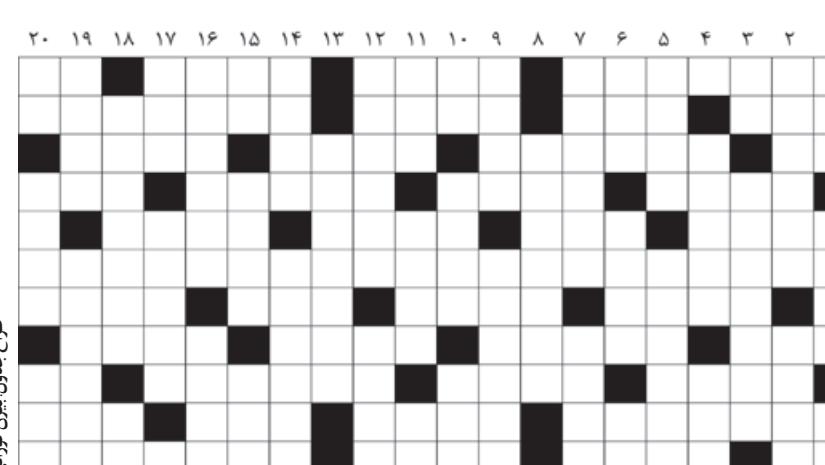
ورزش: برنامه‌های ورزشی سبک در خانه را
جدی بگیرید. انجام ورزش با دیگر اعضای
خانواده می‌تواند روش کارآمدی در این روزها،

بهره‌گیری از نور خورشید: برای دقایقی روی صندلی در بالکن یا مقابل پنجره بشینید و بگذرانید آفتاب به صورت تابتان بتابد. تابش آفتاب نه تنها به تنظیم بهتر ساعت بدن کمک می‌کند بلکه در تامین ویتامین D نیز نقش دارد.

متوسط حدها [٣٥] شما، [٧٣]



حدوٰء سخت [شما، ۵۲۴]



- | | |
|----|--|
| ۱ | شدن-تعجب-چوب مسطوحی برای معاینه |
| ۲ | دهان و حلق- محل استراحت کوهنوردان در |
| ۳ | دامنه کوه- دریاچه دیدنی مریوان- مکان |
| ۴ | - همزم زم کاندی- سود- بخیل- نویسنده |
| ۵ | فرانسوی کتاب رارداد اجتماعی- روایی در |
| ۶ | فرانسه ۱۲- از طوایف ترکمن- نوعی خاک- ۱۳- |
| ۷ | موشک زمین به زمین ۱۴- اندیشه- خشخاش |
| ۸ | - تکرار حرف دوازدهم- دورترین- ناشی و |
| ۹ | ۱۵- خلق و خو- ضروری- فنی در کشتی ۲- |
| ۱۰ | بن تجربه ۱۶- دیاگرام- پرنده ای شیشه کبوتر |
| ۱۱ | ۱۷- پارچه ظریف برای پاک کردن زخم- چاهک |
| ۱۲ | کف حوض ۱۸- سنگین- دست شکسته ۱۹- |
| ۱۳ | گریز- دستگاه قدیمی نمایش فیلم ۲۰- مرحله |
| ۱۴ | خواب عمیقه- سحر و افسوس- حشر خونخوار |
| ۱۵ | تجارت آزاد آمریکای شمالی- قطربند ۷- ثابود |
| ۱۶ | متوتر ۹- آبیاری آرس و نیبل و ریوی- اویستندۀ |
| ۱۷ | - رمان مشهور پرل. اس. باک، بانوی نویسنده |
| ۱۸ | آمریکایی- نوعی موسیقی غربی ۱- کیسه |
| ۱۹ | دولابیه ای که قلب را می پوشاند- کلاه پادشاهی |
| ۲۰ | - آواز تمنایر کنندۀ معنی در زبان- سنت آذربای |
| ۲۱ | ۱۱- نوعی حلوای سکرت- زیبا و دلیریب- |
| ۲۲ | آماده برای خدمت گزاری |
| ۲۳ | عمودی: |
| ۲۴ | ۱- خلق و خو- ضروری- فنی در کشتی ۲- |
| ۲۵ | گزینش- نوعی چرم مرغوب ۳- جدید- واحد |
| ۲۶ | ستنجش عدسی ۴- به کار بستن- مجموعه |
| ۲۷ | دستگاه گوارش ۵- پرتو- روسایی بیالاقی |
| ۲۸ | در دامنه کوه سهند ۶- از اوجات نماز- پیمان |
| ۲۹ | تجارت آزاد آمریکای شمالی- قطربند ۷- ثابود |