



# مزایای کاهش وزن در سالمندان

کاهش درد و التهاب مفاصل

کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق

جلوگیری از ابتلا به افسردگی

افزایش طول عمر

تحرك آسان‌تر



منبع: American Journal of Clinical Nutrition

خانواده

نامبرگرافی

ورزش



درصد سالمندان دنیا از اینترنت و خدماتی که در بستر آن ارائه می‌شود، استفاده می‌کنند. برخلاف سال ۲۰۰۵ که فقط ۸ درصد سالمندان به‌ویژه در کشورهای پیشرفته از اینترنت استفاده می‌کردند.

## ورزش سالمندان در خانه

مدت زمان ایده‌آلی که سالمندان در طول هفته می‌توانند به ورزش کردن اختصاص بدهند ۱۵۰ دقیقه توصیه شده است. قرار نیست تمرین‌ها و برنامه ورزشی خیلی سخت باشد. در این شرایط کرونایی این نرمش‌ها می‌تواند جایگزین فعالیت‌های بیرون از خانه باشد.

### منقبض کردن شکم

یک نفس عمیق بکشید، نفس را نگه دارید و عضلات شکم را سفت بگیرید. به اندازه سه بار نفس کشیدن، نفس‌تان را حبس کنید و بعد عمل بازدم را انجام دهید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

### کشش گردن

این حرکت به کاهش فشار در قسمت پشت و گردن کمک می‌کند. بایستید و پاها را در عرض شانه نگه دارید. دست‌ها باید در دو طرف آرام باشند. سر را به آرامی به طرف راست بچرخانید؛ بدون چرخاندن آن به عقب یا جلو. هنگامی که قدری کشش حس می‌شود، توقف کنید و در این حالت برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. اکنون سر خود را به طرف چپ ببرید و در این حالت برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. چهار بار تکرار انجام دهید.

### کشش دست‌ها

این تمرین به کاهش فشار در پشت و شانه کمک می‌کند. روی صندلی بنشینید و پاهای خود را روی زمین در عرض شانه قرار دهید. دست‌ها را به طوری که کف دست‌ها رو به بیرون سمت راست و چپ باشند و پشت دست‌ها به هم فشار داده شوند. به نوک انگشتان دست توجه کنید تا کشش حس شود. پشت خود را از پشتی صندلی دور کنید و در این حالت برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و چهار بار تکرار انجام دهید.

قاب خاطره



آزمون دوچرخه‌سواری در دهه ۴۰

اون زمان برای دوچرخه‌سوار شدن هم باید گواهی‌نامه می‌داشتن که این جور از متقاضیان امتحان می‌گرفتن. خوشحال می‌شیم نظر، پیشنهاد، خاطره و عکس‌های قدیمی‌تون رو برامون بفرستین تا با نام خودتون در صفحه ۶۰ چاپ کنیم.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

## ۳ نکته برای والدینی که می‌گویند فرزندمان بی‌معرفت است

ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

پیام یکی از خوانندگان صفحه در هفته پیش، پیام در دناک اما بسیار قابل تأملی بود؛ «در صفحه سالمندان از این بنویسید که با بچه‌های بی‌معرفت مان چه کنیم؟ بچه‌هایی که با سختی بزرگ‌شان کردیم، نان‌شان دادیم، حالا زورشان می‌آید یک‌زنگ به ما بزنند». اما در چنین شرایطی چه می‌توان کرد؟

### حق دارید که ناراحتید

برخی از افراد جوان ممکن است با خواندن چنین پیامکی بگویند والدین باید توقع کمتری از فرزندان خود داشته باشند و اجازه دهند تا جوانان مطابق میل خود زندگی کنند. واقعیت این است که این حرف تناسبی با این موقعیت ندارد. همه مادر هر سنی که هستیم، در برابر اطرافیان خود مسئولیت‌هایی داریم و حمایت عاطفی یکی از همین مسئولیت‌هاست.

بر این مینا هم ناراحتی شما از فرزندان زمانی که بی‌توجهی می‌کند، عجیب نیست اما چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم که این بی‌مسئولیتی فرزندمان کمتر باعث آزارمان شود.

حکایت

## پند گنجشکانه

گنجشک را آزاد کرد. پرنده کوچک پر کشید و بر درختی نشست. مرد گفت: «نصیحت سوم را بگو!» گنجشک گفت: «نصیحت چیست؟ ای مرد نادان زبان کردی. در شکم من دو گوهر است که هر یک ۲۰ مثقال وزن دارد. تو را فریتم تا از دستت رها شوم.» مرد با خشم و حسرت گفت: «حال دست کم آخرین پندت را بگو.» گنجشک گفت: «مرد ابله! با تو گفتم که اگر نعمتی را از کف دادی، غم مخور اما اینک تو غمگینی که چرا مرا از دست داده‌ای. نیز گفتم که سخن محال را نپذیر اما تو اکنون پذیرفتی که در شکم من گوهرهایی است. آخر مگر من چند مثقالم که ۴۰ مثقال گوهر با خود حمل کنم؟ پس تو لایق آن دو نصیحت نبودی و پند سوم را نیز با تو نمی‌گویم که قدر آن نخواهی دانست.» این را گفت و در افق ناپدید شد.

مردی در بازار، گنجشکی رنگین به یک در هم خرید تا فرزندانش با آن بازی کنند. در بین راه گنجشک به سخن آمد و گفت: «اگر مرا آزاد کنی، تو را سه نصیحت می‌گویم که هر یک همچون گنجی است. دو نصیحت را وقتی در دست تو اسیرم می‌گویم و پند سوم را وقتی آزادم کردی.» مرد با خود اندیشید که سه نصیحت به یک در هم می‌ارزد و پذیرفت. گنجشک گفت: «نصیحت اول آن است که اگر نعمتی را از کف دادی، غصه مخور. دیگر آن که اگر کسی با تو سخن ناممکن گفت، به آن سخن هیچ توجه نکن و از آن در گذر.» مرد چون این دو نصیحت را شنید،

سلامت

## اهمیت دوچندان بهداشت دهان و دندان در سالمندان

میان دانیم که رعایت بهداشت دهان و مراقبت از دندان‌ها برای همه ما ضروری است. اما متخصصان معتقدند توجه به این موضوع در افراد سالمند اهمیت دوچندان دارد. به عنوان مثال مطالعات نشان می‌دهد، میزان پوسیدگی دندان‌ها در سالمندان تا دو برابر بیشتر از جوانان است. علاوه بر آن احتمال بروز عفونت لثه هم با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.

### سلامت دندان و قلب

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که بروز عفونت لثه با بروز بیماری‌های قلبی و دیابت ارتباط دارد. از طرفی وقتی دندان‌پوسیده‌ای در دهان وجود دارد، میزان برخی باکتری‌ها در آن افزایش می‌یابد. این باکتری‌ها می‌توانند وارد

جریان خون شوند و به بقیه اندام‌ها هم آسیب برسانند.

### نکاتی برای مراقبت بهتر از دهان و دندان

« مسواک زدن دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید  
« استفاده روزانه از نخ دندان برای تمیز کردن بین دندان‌ها  
« عوض کردن مسواک هر سه یا چهار ماه یک بار  
« داشتن برنامه غذایی متعادل و استفاده کم از مواد قندی و نوشیدنی‌های گازدار  
« استفاده از دهان‌شویه فلوراید با مشورت دندان‌پزشک  
« مراجعه سالانه به دندان‌پزشک و پشت گوش نینداختن درمان دندان‌های پوسیده

