



# منابع ویتامین D برای سالمندان

متخصصان می گویند سالمندان تامین ویتامین D را باید جدی بگیرند. اما از چه منابعی می توانیم ویتامین D ضروری بدن خود را تامین کنیم؟



موفقیت

ورزش

## نرمش سالمندان در خانه

این نرمش ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلاً آهسته راه بروید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن ها را رعایت کنید.



### ● باز کردن قفسه سینه

روی یک صندلی بنشینید و شانه هایتان آرام باشد. دستان خود را به دو طرف بدن باز کنید تا قفسه سینه به سمت جلو بیاید. به آرامی قفسه سینه را به سمت جلو و بالا بدهید تا کشش قفسه سینه را احساس کنید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



### ● کشش مفصل ران

بایستید، پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و دستان تان در دو طرف بدن باشند. دست چپ را به طرف پایین بکشید. باید در مفصل ران راست، احساس کشش کنید و ۲ ثانیه در همین حالت بمانید. سپس دست راست را به طرف پایین بکشید. این حرکت را در هر سمت بدن، ۳ بار انجام دهید.



### ● تقویت کمر

روی یک صندلی بنشینید. دست راست را بر شانه چپ و دست چپ را بر شانه راست بگذارید. بدون این که پاها را خود را حرکت دهید، قسمت بالای بدن را به سمت راست بچرخانید و ۵ ثانیه توقف کنید. سپس به حالت اول برگردید و قسمت بالای بدن را به سمت چپ بچرخانید و ۵ ثانیه توقف کنید. این حرکت را ۵ بار به سمت راست و ۵ بار به سمت چپ انجام دهید.

### ● قاب خاطره



بعد از انتشار عکسی از آزمون گواهی نامه رانندگی دو چرخه، دو نفر از مخاطبان خوب صفحه ۶۰+ عکس های این گواهی نامه را که به آن «گواهی نامه دو چرخه پائی» گفته می شده برای مان فرستادند. عکس اول گواهی نامه دو چرخه مر حوم غلامحسین سنخواستیان کارمند بازنشسته شهرداری بجنورد در سال ۱۳۴۷ و بعدی، گواهی نامه آقای هادی دباغان در سال ۱۳۵۳ از نیشابور است. شما هم اگر عکس و خاطره ای از گواهی نامه گرفتن هاتون دارین برامون بفرستین تا در همین صفحه به نام خودتون چاپ کنیم.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰، تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶، تلفن: ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

## دانشگاهی برای سالمندان

جسمی و ذهنی حفظ کنیم. وقتی به اقتضای شرایط، جنبه های آشنای وجودمان مثل دوستان، سلامت جسمانی، هوشیاری ذهنی و سودمندی اجتماعی را از دست می دهیم، حفظ کردن انسجام خود دشوار می شود اما به روش های مختلف می توانیم از این بحران عبور کنیم. حتما شنیده اید که هوشیار نگه داشتن ذهن در دوران سالمندی چقدر مفید و حتی لازم است. با این تفصیل، رفتن به دانشگاه سالمندی نه تنها کار عجیبی به نظر نمی رسد که اتفاقا می تواند یکی از تصمیم های خوب مادر دوران سالمندی باشد.

### ● سوالات و ابهام های یک ایده خوب

البته هنوز برای سنجیدن خوب و بد این طرح خیلی زود است. ایده گر چه جالب به نظر می رسد اما چگونگی اجرا شدنش هم مهم است؛ چه سرفصل هایی تدریس خواهد شد؟ آیا با توجه به این که سالمندان، بازنشسته هستند، تحصیل برای شان رایگان خواهد بود؟ متخصصان روان شناسی در طول دوران تحصیل کنار دانشجویها خواهند بود تا عوامل مهمی مثل استرس وارد نکردن به سالمندان مشتاق یادگیری، نحوه تدریس مناسب این گروه سنی و حفظ شأن آن ها را مدیریت کنند؟ از همه مهم تر وقتی صحبت از اجرای آزمایشی طرح می شود، حتما نظرات و باز خوردهای سالمندان هم برای ادامه کار مدنظر قرار خواهد گرفت. شما چه فکر می کنید؟ تحت چه شرایطی حاضرید به دانشگاه بروید؟



الیه توانا | روزنامه نگار

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، از آغاز به کار دانشکده سالمندی در آینده نزدیک در کشور خبر داده و گفته است سایر کشورها پروژه ای با نام «دانشکده سالمندی» دارند که سالمند می تواند بنا بر علاقه خود مباحثی را بیاموزد. در ادامه می خواهیم ابعاد مختلف طرح دانشکده سالمندی را با هم بررسی کنیم.

### ● تحصیل، سن و سال نمی شناسد

«اریک اریکسون»، روان شناس مطرحی است که مراحل مختلف رشد انسان را در طول حیات بررسی کرده است. از نظر اریکسون رشد در سن خاصی متوقف نمی شود. او می گوید مرحله هشتم رشد انسان، پیری است و پیری لزوماً به معنی آن نیست که افراد دیگر زاینده نیستند. گر چه تولید مثل دیگر ممکن نیست اما فرد در سایر زمینه ها، قدرت زاینده گی و خلاقیت دارد. این روان شناس معتقد است مادر همه مراحل زندگی مان بایک بحران اساسی روبه روی شویم و بحران سالمندی، «انسجام در برابر ناامیدی» است. یعنی همان قدر که سالمندی می تواند دوره شادی و نشاط باشد، ممکن است دوره ناامیدی هم باشد، بنابراین حفظ «انسجام» یکی از مهم ترین تکالیف مادر این سن و سال است. انسجام یعنی ما احساس «من بودن» را به رغم کاهش یک سری توانایی های

شو خانامه

## ترفندهای بازارگردی!

تکنیک بریم به دوری بز نیم: یکی از قدیمی ترین روش های خرید نکردن است و تقریباً همه خریداران و فروشندگان با آن آشنا هستند. به این صورت که بعد از دیدن قیمت ها، می گوید: «چه خوب، پس با اجازه ما بریم به دوری بز نیم و برگردیم» ولی برای این که این روش طبیعی تر به نظر برسد این جمله ها را هم اضافه کنید: «پس لطفاً اینو بذارین کنار تا ما برگردیم، راستی تا ساعت چند هستین؟ خدا کنه کارمون زود تموم بشه که بهترن برسیم» و بعد خیلی آهسته از در خارج شوید و پشت سرتان را هم نگاه نکنید!

تا کتیک پلیس خوب و بد: یک ترفند قدیمی و کار آمد است که کمتر به آن توجه شده است. به این صورت که یکی از اعضای خانواده نقش آدم خوبه و یکی دیگر نقش آدم بده را بازی می کند. آدم خوبه اصرار می کند: «وای این کاپشنه پنج میلیون تومن مفته ها!» و آدم بده ماجرا می گوید: «چه خبره؟ نه اصلاً! بریم» و در نهایت بازیگر نقش خوب با تاسف رو به فروشنده سری تکان می دهد و مثلاً تسلیم آدم بده می شود و دوتایی با بقیه اعضای خانواده در می روند!

داداش علی

این روزها قیمت ها طوری شده که وقتی برای خرید بیرون می رویم، احتمال بازگشت موفقیت آمیز و غرور آفرین مان به خانه، کمتر از احتمال بازگشت گلابداتورها از نبردهای قرون وسطاست! برای همین چند روش پیشنهاد می دهیم تا در این مواقع استفاده کنید که جلوی اهل و عیال کم نیارید:

سیستم سوت زنی: بسیار ساده است، وقتی از فروشنده قیمت جنسی را می پرسید و او هم مبلغ را می گوید، طوری وانمود کنید که انگار نه شما سوال کرده اید و نه او پاسخ داده. سوت بزنید و خیلی طبیعی دست خانواده را بگیرید و صحنه را ترک کنید!



روش اوه چه مفته: مثلاً وقتی فرزندتان چیزی می خواهد و شما بر چسب قیمتش را می بینید خیلی ریلکس که فروشنده بشنود بگوید: «اوه چقدر مفته» و بعد بایک حالت «ما از اون خانواده هاش نیستیم که از این جنس های ارزون بخریم» فرار را بر قرار ترجیح دهید!

سلامت

## هشدار درباره ماسک سالمندان

شکاف داشته باشد و بهتر است دارای بندهای قابل تنظیم باشد.

اگر استفاده از ماسک های جراحی یا N95 برایتان سخت است، به جای آن ها از ماسک های پارچه ای متناسب با اندازه صورت، بینی و ریش تان استفاده کنید.

ماسک های پارچه ای را بعد از هر بار استفاده بشویید و اتو بزنید. برای استفاده دوباره حتماً از ماسک های تمیز و خشک استفاده کنید، زیرا پارچه مرطوب ذرات بیشتری را جذب می کند.

منبع: sumahomecare

در مکان های شلوغ حتماً از ماسک استفاده کنید. فراموش نکنید داشتن ماسک نیاز به رعایت فاصله اجتماعی را کاهش نمی دهد. استفاده از ماسک یک یادآوری خوب برای جلوگیری از دست زدن به صورت هم است.

اگر در محیط باز و خلوت هستید یا با افراد دور و برتان حدود ۳ متر فاصله دارید، می توانید ماسک تان را از کش ها گرفته و برای لحظاتی بردارید تا خستگی در کنید.

ماسک باید دهان و بینی تان را کاملاً بپوشاند. این ماسک نباید در اطراف بینی، گونه ها یا چانه



عکس: ایرنا