

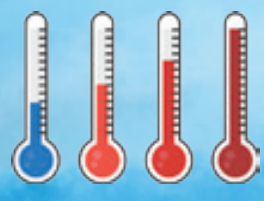


## ۶ نکته برای ورزش در فضای باز در فصول سرد

برای محافظت از پوست در برابر باد، پوست خود را مرطوب و لب خود را چرب کنید



زمان ورزش را به میانه روز که هوا کمی گرم است، منتقل کنید



تنها زمانی که دمای هوا بالای صفر است، بیرون از خانه ورزش نکنید

چند لایه لباس بپوشید تا هنگام ورزش متناسب با احساس گرما لایه ها را کم کنید



در هر شرایطی گرم کردن ابتدایی را برای ورزش فراموش نکنید



نوشیدن آب همراه با ورزش را حتی در روزهای خیلی سرد فراموش نکنید



مشکل پوستی شایع در بین سالمندان که به دلیل پیر شدن سلول های بدن به آنها مبتلا می شوند، عبار تند از: خشکی پوست، چین و چروک، کبودی و خون مردگی، تومور های پوستی، عوارض پوستی ناشی از بیماری زمینه ای، بیماری عفونی پوست و تاخیر در ترمیم زخم. درمان هر کدام از این بیماری ها متفاوت و بهتر است با یک پزشک در این باره مشورت کرد.

منبع: هفته نامه سلامت

سبک زندگی

روان شناسی

## نگاهی به فواید کار کردن در دوران بازنشستگی

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

بسیاری از افراد تا صحبت از کار کردن در دوران بازنشستگی می شود، سری تکان می دهند و می گویند بله، وضعیت اقتصادی این قدر خراب است که افراد بازنشسته هم ناچار از کار کردن هستند! اما آیا تنها فایده کار کردن بعد از بازنشستگی، کسب درآمد است؟ یا این که کار کردن در سنین بالا می تواند آن قدر فواید داشته باشد که حتی اگر نیاز مالی هم نداریم، به کار کردن ادامه دهیم؟

### کمک به سلامت روان

حفظ ارتباطات اجتماعی و روزانه با همکار و آشنا، می تواند کمک خوبی برای سلامت روان در دوران سالمندی باشد. از طرفی نداشتن مشغولیت روزانه می تواند استرس زیادی را به افراد وارد کند؛ استرسی که از فشار عصبی داشتن یک کار سبک پار ه وقت، به مراتب بیشتر است.



عکس: ایسنا

سلامت

## ۳ گیاه آپارتمانی تقویت کننده سلامت مغز

یاسمین مشرف | مترجم

### ● گیاه مار یا سانسور یا

یکی از ویژگی های جالب توجه گیاه مار توانایی تبدیل دی اکسید کربن به اکسیژن در طول شب و نه فقط در طول روز است. قابلیت این گیاه در تولید اکسیژن باعث کاهش سردرد و کمک به خواب عمیق می شود. این گیاه همچنین می تواند ذرات مضر از هوا خارج و به این طریق به سلامت مغز کمک کند. سانسور یا به مراقبت زیادی نیاز ندارد. می تواند شرایط نوری مختلف را تحمل کند اما نور غیر مستقیم را ترجیح می دهد و به آبیاری مکرر هم نیاز ندارد.



### ● نخل بامبو

مطالعات نشان می دهد نخل بامبو در تصفیه فرمالدئید از هوا بسیار موثر است و حافظه و تمرکز را بهبود می بخشد.

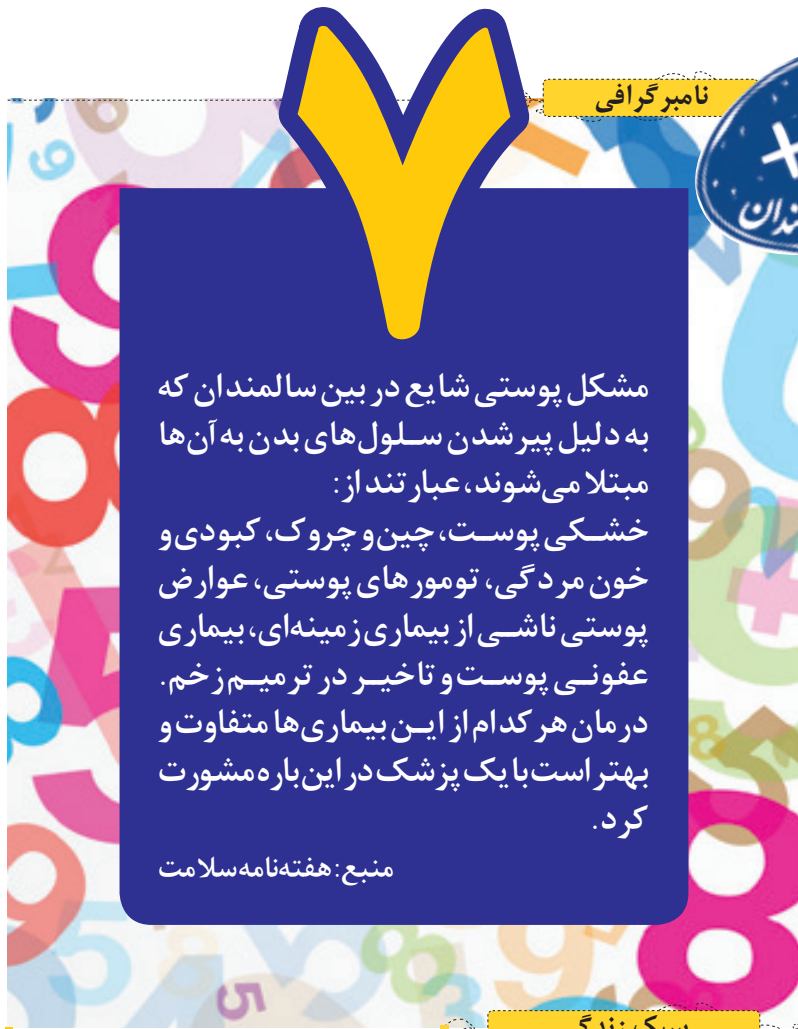


گیاه بامبو اکسیژن بیشتری نسبت به سایر گیاهان خانگی تولید می کند و باعث تقویت انرژی و عملکرد مغز می شود. مانند گیاه مار، مراقبت از نخل های بامبو هم نسبتاً آسان است؛ نور کم و غیر مستقیم خورشید را ترجیح می دهد و فقط پس از خشک شدن کامل خاک، به آب نیاز دارد.

### ● سرخس بوستون

یکی از گیاهان مورد تحقیق در زمینه سلامت مغز است. این گیاه می تواند با پاک سازی هوا در افزایش سطح هوشیاری و تمرکز موثر باشد. سرخس بوستون نسبت به سانسور یا یا نخل بامبو به آبیاری بیشتری نیاز دارد اما نور غیر مستقیم را ترجیح می دهد. از آن جا که گیاه در رطوبت بالا رشد می کند، در ماه های زمستان نیاز به توجه بیشتری دارد.

منبع: primewomen.com



## ویژگی های یک عینک خوب برای سالمندان چیست؟

### ✓ فریم های سبک و بادوام

با این نوع فریم شما کمتر وزن عینک را روی صورت خود تحمل می کنید. فریم هایی که از جنس تیتانیوم ساخته شده اند با این که گران تر هستند اما یکی از سبک ترین و بادوام ترین انواع فریم موجود در بازار هستند.

### ✓ ماندگاری عینک روی بینی

خمیدگی انتهای دسته های عینک باید زیاد باشد تا با خم کردن سر به پایین یا انجام فعالیت فیزیکی، عینک نیفتد. دسته های کابلی هم در پشت گوش کاملاً خم می شود و آن را محکم روی صورت نگه می دارد. استفاده از بند عینک مطمئن و فریم هایی که پایه های قابل تنظیم روی بینی دارند هم برای ماندگاری بهتر عینک توصیه می شود.

### ✓ سبک بودن شیشه ها یا لنزها

سبک بودن علاوه بر این فریم ها، برای شیشه ها یا لنزهای عینک هم صدق می کند. شیشه های پلاستیکی می تواند گزینه مناسبی باشد.

### ✓ شیشه های دو قسمتی

این نوع شیشه ها برای کسانی مناسب است که همزمان نیاز به دو عینک برای دور و نزدیک دارند. قسمت پایین این شیشه ها برای دیدن نزدیک و مطالعه طراحی می شود و قسمت بالای آن برای دیدن دور. مزیت این شیشه هایی نیاز کردن فرد را به همراه داشتن دو عینک است.

### ✓ ضد خش بودن شیشه ها

معمولاً هیچ نوع شیشه کاملاً ضد خشی وجود ندارد اما یک روش ضد خش می تواند تا حد زیادی مانع خط افتادن روی شیشه های عینک شود. بنابراین از عینک ساز بخواهید روی سطوح شیشه از روش مقاوم در برابر خط و خش استفاده کند.

### ✓ شیشه های فتو کرومیک

شیشه های فتو کرومیک با تغییر محیط از فضای بسته به فضای باز، از چشم ها محافظت می کنند. به این ترتیب با هر بار بیرون رفتن از خانه، لازم نیست عینک تان را با عینک آفتابی عوض کنید.

منبع: webmd

قاب خاطره



چندی پیش، نخستین دانش آموزان شهر بافق در استان یزد که در سال ۱۳۰۶ تحصیل کرده بودند، دوباره به یاد دوران قدیم سرکلاس درس نشستند. این دانش آموزان که اکنون به سالمندی رسیده اند، با بازسازی صحنه های آموزشی دوران تحصیل خود، با لذت خاطرات شان را مرور کرده و یاد همکلاسی های غایب شان را گرامی داشتند. شما هم اگر عکس و خاطره ای از دوران تحصیل تون دارین، برامون بفرستین تا با ذکر نام و سن خودتون در ۶۰+ منتشر کنیم.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶