



داده تصویری

۶ راه پیشگیری از زخم پای دیابتی در سالمندان



کفش‌های بدون پاشنه و راحت بپوشید



برنامه منظم روزانه برای چک کردن پاهای خود داشته باشید



به محض دیدن کوچک‌ترین تغییر مشکوکی روی پاهای خود به دکتر مراجعه کنید

پابرهنه راه نروید؛ حتی در خانه

در برنامه غذایی میزان پروتئین را افزایش و چربی اشباع را کاهش دهید و مواد معدنی مانند روی آهن و مس به اندازه نیاز دریافت کنید



سبک زندگی

نامبرگرافی



سال عمر بیشتر در انتظار سالمندی است که به افزایش سن خود با دید مثبت نگاه می‌کند و آن را یک تجربه شیرین می‌داند. طبق نتایج تحقیقی که در طول ۲۳ سال در دانشگاه ییل و میامی شهر اوهایو انجام شد، افراد بالای ۵۰ سال که درباره آینده مثبت‌اندیش هستند به طور متوسط هشت سال بیشتر از افرادی که چنین طرز فکری ندارند، عمر می‌کنند. مثبت‌اندیشی علاوه بر این که ممکن است برای شما دستاوردهای بسیار مطلوبی داشته باشد، در افزایش طول عمر شما نیز موثر است.

منبع: ماهنامه «امیدزنگی»

موفقیت به وقت ۶۰+

پدر بزرگ ۷۵ ساله

مسن‌ترین بازیکن فوتبال جهان

بسیاری از بزرگان دنیای فوتبال در ۳۵ تا ۴۰ سالگی، کفش‌هایشان را آویخته و دیگر به عنوان بازیکن در مستطیل سبز حاضر نمی‌شوند. در این بین وروز شنبه هفتم هفته، یک پدر بزرگ مصری که متولد سال ۱۹۴۵ میلادی است در فاصله یک ماه مانده تا سالروز ۷۵ سالگی خود با حضوری ۴۵ دقیقه‌ای در یک بازی فوتبال، مسن‌ترین فوتبالیست دنیای فوتبال حرفه‌ای جهان لقب گرفت. «عزالدین بهادر» که ۶ نوه دارد، پیشتر در لیگ آماتور بازی می‌کرد و در سوم نوامبر ۷۵ ساله می‌شود، در نخستین دیدار خود در اول مارس موفق شده بود از روی نقطه پنالتی گل بزند و قصد داشت با حضور در یک دیدار ۹۰ دقیقه‌ای در همین ماه رکورد بزند، اما انجام نشدن فعالیت‌های فوتبالی به دلیل شیوع ویروس کرونا برنامه وی را هم به حالت تعلیق درآورد. او بعد از گلزنی علاوه بر مسن‌ترین بازیکن جهان فوتبال تبدیل به مسن‌ترین بازیکنی شد که گلزنی می‌کند. او در روز قبل، پس از آن که طی شکست ۳ بر ۲ تیمش برابر ال‌آیت یک پنالتی را از دست داد، از سوی سازمان رکوردهای جهانی گینس عنوان مسن‌ترین بازیکن فوتبال جهان را دریافت کرد. عزالدین بعد از کسب این عنوان گفته که بودنش در این تیم، برای این باشگاه حامی مالی و شهرت به ارمان خواهد آورد و تاکید کرده توانایی بازی کردن در این سن را دارد و هدف او از پیوستن به این تیم فقط ورود به کتاب گینس نبوده است. شایان ذکر است که رکورد مسن‌ترین بازیکن حرفه‌ای فوتبال پیشتر در اختیار یک فوتبالیست ۷۳ ساله بود.

منبع: العالم

قاب خاطره

این وسیله قدیمی رو که می‌بینید بیشتر پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها باهاش آشنایی دارن. این عکس رو خانم هیلا فالیزیان حقیقی، یکی از مخاطبان خوب صفحه فرستادن و در توضیحش نوشتن: «هاون سنگی در واقع کار چرخ‌گوشت و خردکن رو می‌کرد. یعنی به نوعی غذا ساز امروزی بود.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گوشت، حبوبات، سبزیجات، ادویه‌جات و هر چیزی رو که باید خرد و له می‌شد، می‌کوبید. بعضی‌ها دسته‌هاون‌شان یک طرفه بود و بعضی‌ها هم مثل این عکس دسته دو طرفه داشتند. سر کوچک‌تر برای مواد کمتر و ضربات آرام‌تر بود و سر بزرگ‌تر برای مواد بیشتر و ضربات محکم‌تر. مثلاً مادر بزرگ مرحوم حتی غوره را برای آبگیری باهاون می‌کوبیدند.» شما هم اگر وسیله قدیمی در خانه دارید این عکسش رو برامون بفرستین تا با نام خودتون چاپ کنیم.



به محض دیدن کوچک‌ترین تغییر مشکوکی روی پاهای خود به دکتر مراجعه کنید

برنامه منظم روزانه برای چک کردن پاهای خود داشته باشید



به محض دیدن کوچک‌ترین تغییر مشکوکی روی پاهای خود به دکتر مراجعه کنید

پابرهنه راه نروید؛ حتی در خانه

در برنامه غذایی میزان پروتئین را افزایش و چربی اشباع را کاهش دهید و مواد معدنی مانند روی آهن و مس به اندازه نیاز دریافت کنید



سبک زندگی

اهمیت و اصول ناخن گرفتن در سالمندی

بگیرید. ایجاد قوسی کوچک در ناخن‌های دست مشکلی ایجاد نمی‌کند اما در ناخن‌های پا احتمال رویش ناخن در گوشت پارافزایش می‌دهد.

برای سوهان کشیدن ناخن‌ها، سوهان را تنها در یک جهت حرکت دهید. این کار هم لبه ناخن‌ها را صاف‌تر و نرم‌تر می‌کند، هم در سالم و قوی نگه داشتن بافت کلی ناخن مؤثر است.

پوسته دور ناخن در محل اتصال آن به انگشتان را نکنید. این کار باعث می‌شود با کتری‌ها بسیار آسان‌تر به ریشه ناخن برسند و بدین ترتیب احتمال ابتلا به عفونت بالا می‌رود.

پس از کوتاه کردن، تمیز کردن و سوهان زدن ناخن‌ها، لازم است به دستان و ناخن‌هایتان کرم مرطوب کننده بزنید.

ناخن گیر، قیچی، سوهان و هر وسیله‌ای را که برای رسیدگی به ناخن‌ها استفاده شده با آب و الکل استریلیزه کنید.

منبع: salamatnews



بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن‌ها بعد از استحمام است چون رطوبت حمام، ناخن را نرم و آماده کوتاه شدن با حداقل فشار به صفحه ناخن می‌کند. در غیر این صورت برای دقایقی انگشتان را در آب ولرم قرار دهید تا ناخن‌ها نرم و منعطف شوند.

مکان ناخن گرفتن باید پرنور باشد تا به راحتی به انگشتان دست و پای خود دسترسی داشته باشید و دچار اشتباه کمتری در گرفتن ناخن‌های تان شوید. بهتر است همیشه ناخن‌ها را صاف

شوخی‌نامه



روش‌های کار کشیدن از فرزندان!

هم به کمک آن‌ها نیازی ندارید و خودشان را لوس نکنند. مثال: «بچه‌ها یکی بیاد این تلفن رو از روی پیغام گیر بردار. دست‌هام چربه و عینکم نیست، خودم نمی‌تونم. اون پیغام آخری عمه‌تون رو هم پاک کنین!»

استفاده از بسته حمایتی در این مدل شما با گزینه‌هایی که روی میز، توی کمد و حتی داخل حساب بانکی خود دارید، می‌توانید جوان‌ترها را راضی کنید تا کارتان را راه بیندازند. مثال: «دخترم پول تو جیبیت به اندازه هست؟ اون لاکی رو که می‌خواستی خریدی؟ بیا از تو جیب کتم کیف پولم

رو بده... سر راحت اون فلشی رو که به تلویزیون وصل می‌کنیم هم خالی کن تا شب بتونم هشدار برای کبری ۱۱ رو برای مامان بزرگت ضبط کنم!»

به کار بردن روش‌های تهدیدآمیز گاهی فرزندان گول‌روش‌های فوق رانمی‌خورند و باید مقداری جدیت و قاطعیت در عمل به خرج داد! البته خدای نکرده با بحث خشونت اشتباه گرفته نشود چون توان جواب دادن به کارشناس‌های صفحه‌پشتی (خانواده و مشاوره) را نداریم! مثال: «پسرم بیا ببین چرا این بازی مین‌یاب تو کامپیوتر کار نمی‌کنه... نمیای؟ اشکال نداره، این ماه اینترنت که تموم شد دیگه لازم نیست شارژش کنی!» داداش علی

یکی از معضلاتی که سالمندان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، فناوری‌های نوین است. البته این معضل ربطی به سالمند و میان سال ندارد، فقط خردسالان با این موضوع مشکلی ندارند! در این مطلب چند روش پیشنهاد می‌دهیم که با اعصاب راحت‌تری مشکلات و پرسش‌های خود را در زمینه کار با رایانه، تلفن همراه، تلویزیون و دیگر وسایل مدرن، از فرزندان و نوه‌هایتان بپرسید و آن‌ها هم غرزنند و درست جواب بدهند.

درخواست گوگلانه در این روش شما از فرزند، نوه یا حتی بچه‌های دیگر فامیل به طور گوگولی‌مگولی درخواست می‌کنید تا کار با وسایل جدید را به شما یاد بدهند. مثال: «اوخ قربون پسرم بشم که هنوز مدرسه نمیره ولی اندازه یک دکتر مهندس بلده به مامانیش یاد بده چطوری میشه تو بر نامه اینستا عکس بذارم!»

روش می‌دونم ولی نمی‌تونم! باید خودتان را به آن راه بزنید که مثلاً بلد هستید ولی الان حضور ذهن ندارید یا نمی‌توانید، تا فرزندتان بفهمد خیلی

سلامت

راه‌های پیشگیری از بیماری یبوست در سالمندان

مرکبات، اسفناج و سبزی‌های دیگر، حبوبات، نان غلات کامل و سبوس جوی دوسر، مغزها و درت بوداده میل کنید.

فعالیت فیزیکی روزانه داشته باشید. ورزش کردن باعث افزایش فعالیت عضلات در روده می‌شود و سرعت عبور مدفوع از آن را افزایش می‌دهد.

هرگز نیاز به دفع مدفوع را نادیده نگیرید. گاهی سالمندان به علت اختلال در حرکت یا بی‌حوصلگی، رفتن به دست‌شویی را به تأخیر می‌اندازند و همین اجتناب از دفع مدفوع باعث سخت و خشک شدن آن می‌شود.

ماساژ درست شکم قبل از اجابت مزاج بسیار کمک‌کننده است، البته نحوه ماساژ باید به وسیله پزشک به سالمند آموزش داده شود.

مشکلات دندانانی را رفع کنید. سالمندانی که دندان‌های سالمی ندارند، کمتر سبزی و میوه یا پوست می‌خورند این در حالی است که فیبر غنی در پوست میوه‌ها وجود دارد.

منبع: hidactor

دوسوم افراد بالای ۶۵ سال به خصوص زنان به یبوست دچار می‌شوند. این بیماری غالباً به کار نکردن روده کمتر از سه مرتبه در هفته اطلاق می‌شود و یبوست مزمن در افراد مسن با کار نکردن شکم یا دفع سخت مدفوع به مدت حداقل چند هفته مشخص می‌شود.

به اندازه کافی مایعات بنوشید تا از کم‌آب شدن بدن جلوگیری شود و در نتیجه مدفوع سخت و خشک نشود. چای و قهوه موادی هستند که باعث تشدید یبوست می‌شوند. اولویت آن آب معمولی باشد و بعد آب میوه طبیعی و خانگی بهترین جایگزین است.

غذاهای سرشار از فیبر بخورید چون فیبر باعث افزایش وزن مدفوع و سرعت حرکت آن در مسیر روده می‌شود. آلو، سیب، گلابی، کیوی، انجیر،

