



داده تصویری

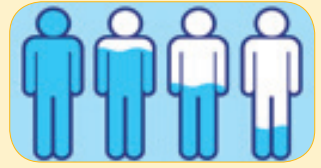
دلایل احساس سبکی سر در سالمندان

سرگیجه خفیف و احساس سبکی در سر، یکی از شکایات شایع در سالمندان است؛ آشنایی با دلایل احتمالی به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید از آن پیشگیری کنید.



بلندشدن ناگهانی
و افت فشار خون
لحظه‌ای

پایین بودن
قند خون



کم‌آبی و به دنبال آن پایین بودن
فشار خون



در صورت همراهی با درد در قفسه سینه، حالت تهوع، در دست درد در سر شانه و درد در فک، سلامت قلب باید بررسی شود

منبع: health.harvard.edu



عوارض دارویی، مانند داروهای
کاهش‌دهنده فشار خون و داروهای ادرارآور

نامبرگرافی

سال، عمر پیرترین انسان زنده جهان یعنی بانوی ژاپنی «کین تاناکا» (متولد ۱۹۰۳) است. هم‌اکنون ۱۲ ابرصدساله زنده تایید شده در دنیا زندگی می‌کنند که بیش از ۱۱۴ سال طول عمر دارند.

پیرترین فرد ثبت شده در جهان هم خانم «ژان کالمان» فرانسوی بود که در ۲۱ فوریه ۱۸۷۵ به دنیا آمد و پس از ۱۲۲ سال و ۱۶۴ روز، در ۴ اوت ۱۹۹۷ از دنیا رفت.



ورزش

نرمش سالمندان در خانه

این نرمش‌ها 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 بدن‌تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.



● **افزایش قدرت در شانه‌ها و قفسه سینه**
در حدود ۳۰ سانتی متر روبه روی دیوار بایستید و پاها را به عرض شانه‌ها باز کنید. به سمت جلو حرکت کنید، دستان خود را مستقیم روی دیوار در خط شانه‌ها قرار دهید. بدن باید در حالت تخت قرار گیرد و دو ستون فقرات مستقیم باشد. بدن را به طرف دیوار بکشید و به عقب برگردید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

● تقویت بالاتنه

نرمش‌های قدرتی با وزنه‌های سبک یا کش ورزشی، به ایجاد توده عضلانی و تقویت بالاتنه کمک می‌کند. با پاهای صاف روی زمین و نگه داشتن وزنه‌ها در امتداد شانه در دو طرف، با کف دست‌ها رو به جلو بنشینید (یا بایستید)، آن‌گاه وزنه‌ها را بالای سر بلند کنید.



● تقویت لگن

روی یک صندلی بنشینید. دو طرف صندلی را با دستان‌تان بگیرید. با زانوی خمیده، یک پای خود را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید. بعد پایتان را روی زمین بگذارید و با پای دیگر همین حرکت را انجام دهید. ۵ بار هر کدام از پاها را به این روش بالا بیاورید.



تصویر ساز: حسین تقیپور

قاب خاطره



این عکس یکی از پست‌های حال خوب کن این روزهای شبکه‌های اجتماعی است. زن و شوهری (آلمانی) که با گذشت سنی از شان هنوز دلی جوان دارند و شوهر می‌خواهد به همسرش اسکیت سواری یاد بدهد. به شوخی تصور کردیم اگر این زوج، هموطن بودند ممکن بود چه صحبت‌هایی بین‌شان رد و بدل شود: زن: ای خدا مرگم نده، زشته جلوی بچه‌ها... با این سر

و وضع عکس‌نگیر و پریده نمی‌بینی جفت‌مون دمپایی پامونه؟! مرد: چیش زشته؟ شلوار پلنگی منو نگاه کن! فقط مواظب باش نیفتی که تو این اوضاع گرونی و کرونا جرئت ندارم ببرمت دکتر! شما هم عکس‌ها و مطالب بامزه خود را بر ایمان بفرستید تا با نام خودتان چاپ کنیم.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۲۰۰۰۹۹۹
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

پیشنهادهایی برای آشتی سالمندان با فناوری

همیشه در دسترسی دارید که به سوال‌های‌تان جواب خواهد داد.

رمزها را یادداشت کنید | یکی از دلایلی که کار کردن با فناوری‌های ارتباطی را برای خیلی‌ها سخت می‌کند، رمزهای متعدد است. بعد از چند بار قفل شدن صفحه یا مسدود شدن حساب کاربری به‌خاطر اشتباه وارد کردن رمز، کلافه می‌شویم و عطای این فضا را به لقایش می‌بخشیم. برای حل کردن این مشکل، همه رمزهای‌تان را روی کاغذی بنویسید و جای مطمئنی بگذارید یا آن‌ها را به فرزندتان یا هر فرد قابل اعتماد دیگری بسپارید.

صبور باشید | قرار نیست همه فوت‌وفن اینترنت و تلفن همراه را یک‌دفعه یاد بگیرید. به خودتان سخت نگیرید. زمان زیادی را صرف این کار نکنید تا خسته و دلزده نشوید. هر کار تازه‌ای که یاد می‌گیرید، چند بار تمرین کنید تا خوب به حافظه بسپارید.

منبع: aging.com



الیه توانا | روزنامه نگار

به ترس‌تان غلبه کنید | هر تجربه تازه‌ای، ما را می‌ترساند اما به مرور زمان اوضاع بهتر می‌شود. یادتان هست پیش از این کلی تجربه سخت و ترسناک را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اید؟

کمک بگیرید | واقعیت این است که جوان‌ترها در کار با فناوری، مهارت بیشتری دارند. همان‌طور که تجربه‌ها و دانسته‌های‌تان را در اختیار دیگران قرار می‌دهید، می‌توانید از دیگران هم بیاموزید. پس بدون ترس و خجالت از جوان‌ها بخواهید نحوه کار با اینترنت و تلفن‌های هوشمند را به شما یاد بدهند.

با گوگل دوست شوید | اگر کمک گرفتن دایمی از جوان‌ها برای‌تان ممکن نیست، کافی است یک بار از آن‌ها بخواهید کار کردن با «گوگل» را برای‌تان توضیح بدهند. از این به بعد دوست

داستانک

استاد دانا و مدیر خوانا!

کلاس حرفی زد که بعدها عمقش مشخص شد. استاد گفت: «ترکیب بی‌سوادی و جاه‌طلبی و فقر می‌تواند فاجعه به پا کند. شما از کجا می‌دانید که این آدم در آینده به پست و مقام مهمی نرسد؟ بگذار تو و من عامل این فاجعه نباشیم.» سپس استاد داستانی تعریف کرد: سال‌ها پیش راننده یک مدیر که مثلاً مدرک دکتر داشت تعریف می‌کرد روزی داشتم رئیس را به محل کارش می‌رساندم که مدیر گفت: «راست می‌گویی اوضاع مملکت خرابه» گفتم: «چطور قربان؟» ایشان با لحن متفکرانه‌ای گفت: «وقتی تعمیرگاه ماشین، بادمجان هم بفروشه مشخصه اوضاع چطوره...» راننده می‌گفت خیلی به خودم فشار آوردم بفهمم چه گفته ولی نفهمیدم، سرانجام پرسیدم: «از کجا فهمیدید قربان؟» مدیر با انگشت مبارکش مغازه کنار جاده را نشان داد... روی تابلوی تعمیرگاه نوشته شده بود «باد مجانی موجود است»!

استادی بسیار باسواد و البته بداخلاق بود. یکی از دانشجویان که بسیار دیرفهم و در عین حال جوانی جاه‌طلب بود، برای رسیدن به مقطع پایان‌نامه نیاز به یک نمره ارفاق از درس آن استاد داشت و استاد سالخورده هم به هیچ وجه زیر بار آن نمی‌رفت. شاگرد ز رنگ کلاس برخلاف میل باطنی‌اش به سراغ استاد رفت و گفت: «این هم‌کلاسی پسر خوبیه ولی وضع مالی روبه‌راهی نداره، پرداختن اجاره منزل در این شهر هم براش دشواره، اگه میشه برای قبول شدن کمکش کنید.» آن روز استاد در جواب شاگرد اول



سلامت

ویژگی شام ایده‌آل برای سالمندان

یک برنامه غذایی سالم مخصوصاً در وعده شام که آخرین وعده غذایی است، در دوران سالمندی، باعث داشتن وزنی مناسب، تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت است.

- ◀ بهتر است بین زمان مصرف شام تا موقع خواب دست کم ۲ ساعت فاصله باشد. بهترین ساعت صرف شام بین ساعت ۷ تا ۸ شب است.
- ◀ وعده شام باید سبک‌تر از وعده ناهار و شام دیگر اعضای خانواده باشد و برای پیش از خواب یک لیوان شیر گرم توصیه می‌شود. می‌توان از غذاهای سبکی مثل شیر برنج یا فرنی کم‌شیرین و حتی نان با ماست یا پنیر کم‌نمک، همراه با سبزی و چند گردو استفاده کرد.
- ◀ سعی کنید میزان چربی اشباع شده مصرفی در شام را کاهش دهید و آن را با روغن‌های اشباع نشده مانند روغن گیاهی یا روغن زیتون جایگزین کنید.

- ◀ از گروه نان و غلات، نان حجیم سیوس دار باید در وعده غذایی سالمندان باشد. افرادی که دیابت ندارند و چاق نیستند در صورتی که برای هضم نان‌های حجیم مشکل دارند می‌توانند برنج به همراه ماست کم‌چرب و سبزیجات پخته میل کنند.
- ◀ مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی قند مصنوعی، خطر چاقی و پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد، به‌ویژه اگر در بین وعده‌های غذایی مصرف شود.
- ◀ از گروه گوشت‌ها ترجیحاً گوشت سفید مرغ یا ماهی و از حبوبات آن‌هایی که کمتر نفاخ هستند مثل عدس یا ماش استفاده شود.
- ◀ نوشیدن حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز و حتی ۱ تا ۲ لیوان حدود وقت شام، البته با احتساب فاصله زمانی مناسب توصیه می‌شود.
- ◀ مصرف نمک در وعده شام باعث افزایش ناگهانی فشار خون می‌شود.
- ◀ مصرف روزانه حداقل ۵ عدد از انواع میوه و سبزیجات توصیه می‌شود.

منبع: elderoptions

