

۵ راهکار برای کاهش درد مفاصل در هوای سرد



در عوض پوشیدن لباس کلفت، چند لایه لباس بپوشید تا هم سبک‌تر شوید و هم گرم

ورزش کنید. هر چه عضلات قوی‌تری داشته باشید، فشار کمتری به مفاصل وارد می‌شود

خانه را به اندازه گرم کنید تا دمای خانه زیر ۲۰ درجه سانتی‌گراد نباشد

برای مصرف برخی مکمل‌ها مانند ویتامین دی با متخصص مشورت کنید

خوردن مایعات و مصرف آب به اندازه، کمک می‌کند مفاصل بهتر حرکت کنند



سلامت

دلایل و راهکارهای جلوگیری از زیاد دست شویی رفتن سالمندان

نوشیدن مایعات را کم و از خوردن مایعات درست قبل از خواب خودداری کنید.

از مصرف بیش از حد مرکبات و آب میوه‌ها، قهوه، چای، شکلات، غذاهای پر ادویه، پیاز خام و گوجه‌فرنگی خودداری کنید.

افرادی که مدام استرس دارند نیاز بیشتری به دست شویی احساس می‌کنند. مراجعه به پزشک برای درمان و کنترل استرس می‌تواند موثر باشد.

گاهی دلیل تکرار ادرار، وسواس ادراری است. هر چه بر مثانه بیشتر متمرکز و روی آن حساس باشید، مثانه تحریک‌پذیرتر خواهد بود.

کمپرس گرم یکی از روش‌های آسان و موثر برای رفع تکرار ادرار است چون سبب کاهش فشار مثانه و همچنین آرام کردن ماهیچه‌ها می‌شود.

می‌توانید یک بطری آب گرم را در یک حوله بپیچید، دراز بکشید و آن را زیر مثانه قرار دهید. با کم شدن گرما آن را بردارید. این کار را چند بار در روز انجام دهید.

اگر اضافه وزن دارید سعی کنید لاغر شوید، زیرا اضافه وزن به مثانه فشار بیشتری وارد می‌کند.

منابع: doctormim, beytoote

با افزایش سن، تحمل نگه داشتن ادرار کمتر می‌شود، کار کردن کلیه‌ها در طول شب هم ادامه می‌یابد، عضلات شکم و لگن ضعیف می‌شوند و مثانه کاملاً خالی نمی‌شود. این تغییرات موجب می‌شود نگه داشتن ادرار مشکل‌تر شود، در طول شب چندین بار برای رفتن به دست شویی بیدار شوید، دفعات ادرار کردن بیشتر شود و احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ هم افزایش یابد.

سالمندان نیاز به دریافت ۶ تا

۸ لیوان مایعات در طول روز دارند، بنابراین متناسب با این میزان باید مصرف مایعات را مدیریت کنید.

برای رفتن به توالت زمان بندی داشته باشید تا ساعت بدن تان برای ادرار کردن در طول روز تنظیم شود، مثلاً هر دو ساعت یک بار و به تدریج این مدت را افزایش دهید.

بعد از ساعت ۸ شب



حکایت

گره و کاسه مخصوصش

و به دست عتیقه فروش داد و گفت: «خیرش را ببینی.» عتیقه فروش پیش از خروج از خانه با خونسردی گفت: «عموجان این گره ممکن است در راه تشنه‌اش شود، بهتر است کاسه آب را هم به من بفروشی.» رعیت پاسخ داد: «قربان، من با این کاسه تا به حال پنجاه گره به فروخته‌ام، کاسه فروشی نیست، عتیقه است!» به همین راحتی، هر گز فکر نکنید که دیگران احمق هستند!



عتیقه‌فروشی در روستایی به منزل رعیتی ساده وارد شد. دید کاسه‌ای نفیس و قدیمی دارد که در گوشه‌ای افتاده و گره در آن آب می‌خورد. با خود فکر کرد که اگر قیمت کاسه را بپرسد رعیت ملتفت مطلب می‌شود و قیمت گرانی بر آن می‌نهد. لذا گفت: «عموجان چه گره به فشنگی داری، آیا حاضری آن را به من بفروشی؟» رعیت پرسید: «چند می‌خری؟» عتیقه‌فروش گفت: «یک درهم.» رعیت گره را گرفت

سبک زندگی

پیشنهادهایی برای لذت بردن از تنهایی غذا خوردن

غذا خوردن یک فعالیت اجتماعی است؛ ما فقط برای سیر شدن و سالم ماندن، غذای نمی‌خوریم. دور سفره یا پشت میز نشستن، بخشی از مراسمی است که هر روز انجامش می‌دهیم تا با عزیزان مان در ارتباط باشیم. بنابراین اگر این روزها که دوروبرتان خلوت شده است، حال و حوصله غذا خوردن ندارید، کاملاً قابل درک است. اما به هر حال بسیاری از ما هنگام سالمندی، از تنهایی ناگزیر هستیم. حذف وعده غذایی ممکن است انتخاب خیلی‌ها باشد اما به دلیل آسیب‌رساندن به سلامتی، توصیه نمی‌شود. پیشنهادهای زیر شاید برای تان مفید باشد.

الیه توانا | روزنامه نگار منابع: medicalnewstoday، هفته نامه سلامت

خودتان را تحویل بگیرید! تنوی گنج و کابینت تان یک سری ظرف زیبا دارید که مخصوص مهمان نگه‌شان داشته‌اید. چه کسی از خود شما عزیزتر؟ دلیلی ندارد که ظرف مهمان و دم‌دستی باهم فرق داشته باشد. منتظر کسی ننماید. بشقاب‌ها و کاسه‌های خوش رنگ و لعاب را بیرون بیاورید. وقتی چشم‌های تان چیزی برای حظ بردن داشته باشند، اشتیهای تان هم باز می‌شود.

سرآشپز خوبی باشید! اگر جزو آن‌هایی هستید که ظرف‌پذیری از مهمان‌شان از ظروف دم‌دستی‌شان جداست، احتمالاً نوع آشپزی تان هم در وقت‌های تنهایی فرق می‌کند. اگر مواد غذایی



خوب و مقوی را برای مهمان‌های آینده نگه داشته‌اید، یادتان باشد که بدن شما به‌ویژه در دوران سالمندی به غذاهای سالم و مفید نیاز دارد. طبق راهنمایی پزشک تان یک برنامه غذایی مناسب تهیه کنید. وقتی یک بشقاب غذای خوب بپزید، رنگ و بویش احساس تنهایی را از بین می‌برد.

رستوران‌داری کنید! چند تکنیک ویژه به شما یاد می‌دهم که در رستوران‌های درست و حسابی رعایت می‌شود می‌تواند اشتیهای شمارا تحریک کند. اگر در خانه مایکروفر دارید، ظرف غذا را قبل از پز کردن برای مدت کوتاهی گرم کنید. بایین کار، غذا از مان طولانی‌تری گرم می‌ماند و از دهان نمی‌افتد. روشن کردن شمع و گذاشتن یک دور چین ساده کنار غذا راهم خودتان خوب بلدید.

۱۲۵۶

مردوزن سالمند (۶۰ ساله و بیشتر) سال گذشته، از دواج‌شان را ثبت کرده‌اند. ۸/۱ درصد از دواج‌های سال ۱۳۹۸ مربوط به مردان سالمند ۶۰ ساله و بیشتر از آن بوده است و در ۰/۹ درصد از طلاق‌های ثبت شده در سال گذشته، زوج‌ها بالای ۶۰ سال بوده‌اند.

منبع: ایرنا

سفر به دور دنیا در ۷۶ سالگی

فاطمه قاسمی | مترجم



«هایدی هتزر» یک شخصیت اسطوره‌ای آلمانی است که در جوانی در مسابقات اتومبیلرانی شرکت می‌کرده و بعدها یکی از بزرگ‌ترین تعمیرگاه‌ها و فروشگاه‌های خودرو در برلین را راه‌اندازی می‌کند. او در ۷۶ سالگی تصمیم می‌گیرد دور دنیا را با خودروی قدیمی «هادسون گرین ایت» مدل ۱۹۳۰ سفر کند. بنابراین سال ۲۰۱۴ و از برلین سفرش را آغاز می‌کند. از اروپای شرقی، خاورمیانه، چین، لائوس و مالزی می‌گذرد، در سنگاپور خودرویش را در کشتی می‌گذارد و به استرالیا می‌رود، بعد به آمریکای شمالی و از آن جابه آمریکای جنوبی می‌رود، در نهایت دوباره به برلین بازمی‌گردد.

هایدی گفته است: «خودرو به حدی قدیمی بود که هر بار برای استارت زدن آن دعای کردم و با خودرو حرف می‌زدم تا روشن شود! برای داشتن یک سفر بی‌درد و بی‌نقص، کار تعمیرات ماشین را خوب یاد گرفتم هر چند برخلاف تصور راه‌اندازی و تعمیرات یک خودروی قدیمی به آن راحتی که فکر می‌کردم نبود. در طول سفر دیدن طبیعت منحصر به فرد هر اقلیم را تجربه کردم ولی به اندازه آشنایی با آدم‌های مختلف برایم جذاب نبودند. از سبک زندگی مردم اصول اخلاقی متنوع آن‌ها بیشتر لذت می‌بردم و یاد می‌گرفتم. هیچ چیز به اندازه شنیدن «از غریبه‌هایی ترسی؟» در طول این سفر من را آزار نداد.» این بانوی سالمند برای سفر به دور دنیا از «کلار نور اشتینز» یکی از اولین زنانی که دور دنیا را با خودروی کرده است الگوبرداری کرد، با این تفاوت که او ۲۷ ساله بوده و هایدی در ۷۶ سالگی این تصمیم را گرفت.

نکته تأثیرگذار در سفر این بانوی افسانه‌ای این است که در میانه راه دخترش به او ملحق می‌شود تا خبر بیماری سرطان‌ش را به او بدهد، بنابراین ناچار به آلمان برمی‌گردد تا برای فرایند درمان بیماری اقدام کند. هایدی در نهایت سال گذشته در ۸۱ سالگی در خانه‌اش در برلین درگذشت.

منبع: latimes



قاب خاطره

این روزها ویدئویی در شبکه‌های مجازی دست به دست می‌شود که در آن می‌بینیم پیرمردی در حال تاب دادن همسر خود است. نکته جالب این ویدئو، ذوق و شوق کودکانه این دو سالمند است که باعث خوب شدن حال خودشان و هر بیننده‌ای می‌شود. جقدر خوب است که در این سن و سال، دل‌مان جوان بماند و بتوانیم از صمیم قلب شاد باشیم. شما هم عکس‌ها و فیلم‌های حال خوب کن خود را برای صفحه ۶۰+ بفرستید.