



داده تصویری

نامبر گرافی

## ۷ نکته در مراقبت از سلامت دهان و دندان



سلامت

گفت و گو

سی سی ضرب در وزن فرد، حداقل مایعات مصرفی روزانه برای افراد به ویژه سالمندان است. مثلاً برای فرد ۸۰ کیلویی میزان مایعات مصرفی برابر است با ۳۰ × ۸۰ که تقریباً برابر ۲/۵ لیتر می شود. سالمندان می توانند به جای آب از نوشیدنی هایی مانند دمنوش، چای کم رنگ، آب میوه، شیر، بستنی، دوغ و غذاهای آبدار مثل سوپ، آش، آب گوشت، سبزیجات، میوه و سالاد تازه استفاده کنند که نمک و شکر کمی دارند. حجم لیوان های معمولی حدوداً ۲۰۰ سی سی و استکان ها معمولاً ۱۰۰ سی سی است.

منبع: پزشکان بدون مرز

## سالمندی که چشم و چراغ محله اش است

پای صحبت کاسبی که سال هاست گره از کار همسایگانش باز می کند

مهدیس مرادیان | خبرنگار

آقای عباسعلی هنرور که ۸۲ سال دارد هر روز سر حال و قیافه کرکره مغازه اش را بالا می دهد و با یاد خدا خدمت به خلق را آغاز می کند. او که مردم محل برایش احترام خاصی قائلند به عنوان ریش سفید شناخته می شود و به نوعی مشکل گشای منطقه است. آقای هنرور مغازه ای دارد که همیشه پرتردد و شلوغ است و زندگی در آن جریان دارد. با ماسک روی صندلی مخصوص قدیمی اش بین ابزار آلات و انواع پیچ و مهره ها نشسته و با صدای بلند و پر امیدش که همیشه خستگی را از جان محله بیرون می کند بر ایمان از گذران روزها در دوران کرونا و از محبوبیت و موفقیتش در این سن و سال می گوید.

### امین یک محله

آقای هنرور برای به جا آوردن تمام نمازهای یومیّه اش به مسجد محل می رود و در آنجا علاوه بر فعالیت های فرهنگی، عهده دار هزینه ها و پرداخت حقوق به خادمان مسجد است. خودش در این باره می گوید: «مردم هزینه ادای نذرشان در روزهای عاشورا، برای روضه خوانی یا کمک به نیازمندان را به من می دهند و حتی دنبال رسیدش هم نمی آیند. این که یک محله من را امین خودشان می دانند بر ایم مایه مباحثات و خرسندی است.» او پدر ۶ فرزند است و ۱۲ نوه و ۴ نیره دارد. زندگی خانوادگی اش پر از خبر و برکت است و به گفته خودش افزایش سن به هیچ وجه باعث نشده ناامیدی در وجودش رخنه کند.

### بانی قرض الحسنه

از جوانی تا کنون مدام در حال فعالیت بوده و چند مورد کارآفرینی هم در کارنامه اش دارد. او می گوید: «۱۲ سال است که به مردم قرض الحسنه می دهم که در مجموع تراکنش هایش به حدود ۳ میلیارد تومان می رسد. من هیچ چک، سفته یا مدرکی بابت قرض از مردم نمی گیرم، اما تا الان حتی یک نفر هم نبوده که امانتش را پس ندهد. در صورتی که خیلی ها با چک و سفته هم نمی توانند پول شان را زنده کنند، من بدون حتی یک تکه کاغذ سال هاست این عمل خدا پسندانه را جاری نگه داشته ام.» مردم مهربان و امین محله که خودش را از پا نینداخته و هنوز دست از تلاش برنداشته، می گوید: «در تمام زمینه هایی که در آن ها فعالیت داشتم موفق بودم. از لحاظ جسمی هم خدا را شکر صحیح و سالم هستم. سال هاست دکتر نرفته ام و مشکلات جزئی را هم با گیاهان دارویی و تغذیه سالم حل کرده ام.»

### مدار با مردم و یاد خدا

او که باروی خوش و محبت خیلی از افراد را صاحب خانه کرده می گوید: «با مستاجران مدار می کنم و از آن ها کمترین مقدار کرایه را می گیرم. همچنین برای کسانی که مشکلات مالی دارند این امکان را فراهم می کنم که هر چقدر وسع مالی شان اجازه می دهد پرداخت کنند.» او در پایان تمام همسن و سالانش را به انجام کارهای خیر تشویق می کند و خطاب به آن ها می گوید: «حرکات ورزشی انجام دهید، وعده های غذایی سالم مصرف کنید و به یاد خدا باشید تا حس بهتری از گذران زندگی داشته باشید.»

## چه نوعی از فراموشی طبیعی است و کدام، نشانه آلزایمر؟

الیه توانا | روزنامه نگار

منبع: nia.nih.gov

بعضی از سالمندان نگران حافظه و دیگر توانایی های ذهنی شان هستند. مثلاً اگر برای یاد گرفتن چیزها نسبت به قبلاً زمان بیشتری نیاز داشته باشند یا گاهی پرداخت کردن قبض ها را فراموش کنند، آلزایمر اولین احتمالی است که به ذهن شان می رسد در حالی که این تغییرات اغلب نشانه «فراموشی خفیف» است که بخشی طبیعی از فرایند سالمندی است. در ادامه با تفاوت فراموشی خفیف سالمندی و آلزایمر، بیشتر آشنا می شویم.



آلزایمر
قضاوت های ضعیف و تصمیم های غلط به طور مکرر
مشکل در رسیدگی مرتب به قبض ها و رسیدهای ماهیانه
از دست دادن حساب تاریخ و ایام سال
دشواری در برقراری مکالمه
جابه جا کردن اشیاء و ناتوانی در پیدا کردن آن ها در اغلب موارد

فراموشی طبیعی
هزار گاهی تصمیمات اشتباه گرفتن
گاهی فراموشی در پرداخت قبض ها
فراموش کردن روز و تاریخ و کمی بعد تر به یاد آوردن آن
دشواری گاه به گاه در به یاد آوردن یک کلمه
هزار گاهی گم کردن چیزها

ریشه ضرب المثل

## گرگ باران دیده

این ترکیب وصفی که اکنون به صورت ضرب المثل درآمده، کنایه از افراد مجرب و آزموده است که گرم و سرد روزگار را چشیده اند. دهخدا در باره ریشه این ضرب المثل معتقد است: «گرگ بچه از باران می ترسد و در وقت باران از سوراخ خود بیرون نمی آید هر چند گر سینه و تشنه باشد، اما چون گرگی بیرون خانه خود باشد و از اتفاقات، او



را باران در گیر و ببیند از آفتی و ضرری نمی رسد بار دیگر دلیر می شود و از باران خائف نمی گردد.» ولی از این توصیف محتمل تر اصطلاح «گرگ بالان دیده» است که در این جامعه لغوی «بالان»، دام و تله است. یعنی گرگی که یک بار در تله افتاده باشد یا از دام و کمین شکارچی رسته باشد تجربه ای گران بها دارد و دیگر گرفتار نخواهد شد.

فناوری

## نرم افزار Super Slime Simulator



کنند و وقت بگذرانند، کارایی انگشتان و دست خود را افزایش دهند، تمرکز خود را تقویت کنند، همچنین در کار با گوشی همراه مهارت کسب کنند و برای دقایق و ساعاتی از افسردگی و تنهایی دور شوند. این نرم افزار قابلیت ساخت اسلایم های شخصی، بازی مرحله ای با شخصیت داخل نرم افزار، کسب امتیاز و فرستادن اسلایم هدیه به دوستان خود را دارد. مزیت این نرم افزار این است که آلودگی های بازی با اسلایم واقعی را ندارد و خراب نمی شود. شما می توانید این اپلیکیشن رایگان را از کافه بازار دانلود و روی گوشی خود نصب کنید و از آن لذت ببرید.

اسلایم یک خمیر بازی است که بدون چسبیدن به دست، آن را به هر شکلی که بخواهیم می توانیم در بیاریم. مزیت بازی با اسلایم پرورش خلاقیت ذهنی و حسی است که فرد هنگام بازی با آن هم عضلات، مفاصل و اعصاب دست هایش را ورز می دهد و تقویت می کند و هم باعث سرگرمی و کاهش تنش های عصبی و استرس او می شود. حال یک شرکت رایانه ای نرم افزار شبیه ساز این بازی را ساخته و در اختیار کاربران قرار داده است. افراد سالمند می توانند با نصب این بازی روی گوشی تلفن هوشمند خود و انتخاب جنس، رنگ و جلوه های صوتی متنوع، سر خود را گرم

