



آشنایی با برخی دلایل وزوز گوش

وزوز گوش بیماری نیست بلکه علامتی از مشکلات دیگر است. اما چه مشکلاتی می تواند باعث وزوز گوش شود؟

مسدود شدن گوش به دلیل ترشح زیاد یا عفونت گوش میانی



قرار داشتن در معرض صدای بلند برای زمان طولانی



کاهش شنوایی به واسطه افزایش سن



عوارض جانبی برخی داروها



منبع: nhsinform.scot

باید ها و نبایدهای خوش پوشی در سالمندی

لباس های خیلی گشاد یا چسبان نپوشید، به خصوص آن هایی که چروکیدگی بخش بالای بازو و گردن تان را به نمایش می گذارد.

زیورآلات زیاد، پر زرق و برق و سنگین به خودتان آویزان نکنید، در هر سنی برازندگی در سادگی است.

آقایان می توانند تی شرت های اسپرت با رنگ های لیمویی، آبی روشن، صورتی روشن و حتی سفید را با شلوارهایی ساده به رنگ مشکی یا خاکستری جور کنند.

برازندگی در سادگی است. به خودتان آویزان نکنید، در هر سنی برازندگی در سادگی است.

پلیورهای خاکستری با یک بلوز سفید یقه دار، مناسب آقایانی است که رنگ سفید موهایشان با این ترکیب هماهنگی دارد.

از شال و دستمال گردن های طرح دار و رنگی برای پوشاندن چین و چروک های گردن تان استفاده کنید.

کفش ها بهتر است راحت و بدون بند باشند. توصیه می شود برای فعالیت های روزمره از کفش هایی با بند کشی یا دارای چسبک استفاده کنید.

در این سن به طور معمول کمی اضافه وزن دارید پس برای متناسب تر به نظر رسیدن از پالتوهای بلندتر استفاده کنید.

منبع: هفته نامه سلامت

لباس هایی با رنگ های سنگین تر مثل شتری، خاکستری، خاکی و... بهترین انتخاب برای شما هستند. رنگ



نعل وارونه زدن



ضرب المثل قدیمی «نعل وارونه زدن» از نوعی حيله جنگی گرفته شده و از میدان جنگ به میدان سیاست راه پیدا کرده است. در دوران قدیم که نیروی زرهی وجود نداشت و سواره نظام نقش مهمی را در جنگ ها به عهده داشت، هروقت گروهی سوار به طرفی عازم می شد و می خواست حریف را منحرف کند، سواران نعل اسب های خود را وارونه

سالمندی زیباست نه ترسناک!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

اگر از افراد سوال کنید که چرا پیر شدن ترسناک است، به صورت معمول نکاتی از این دست را بیان می کنند؛ این که در سالمندی ظاهر تغییرات زیادی می کند، بیماری های مختلفی ممکن است سراغ آدم بیاید، محدودیت های حرکتی و برخی ناتوانی ها باعث می شود تا مستقل بودن کاهش یابد و... واقعیت این است که هر چند این موارد در خصوص برخی از سالمندان درست است اما درباره همه آنها صدق نمی کند و البته سالمندی هم فقط این موارد نیست. در نظر گرفتن این دو گزاره بدیهی می تواند تا حدی ترس را کاهش و دیدی واقع بینانه تر به افراد دهد.

اما آیا پیر شدن تنها این موارد است؟

پیر شدن می تواند محدودیت هایی را به دنبال داشته باشد اما همزمان ورود به دوره سالمندی اتفاق مثبتی است که نمی توان از زیبایی آن نگفت. جدای از رشد آگاهی و غنی شدن تجارب در زندگی، دیدن رشد و بالندگی فرزندان و نوه هایی که از استثنایی ترین تجربه های لذت بخش زندگی

عکس از ایسنا



است. در واقع اگر ادعا کنیم که رسیدن به این مرحله از زندگی، یکی از آرزوهای دیرین بشر است، اغراق نکرده ایم اما شاید تصور کنید پس اگر این مرحله از زندگی ترسناک نیست بلکه زیباست چرا برداشت عمومی چندان آن را تایید نمی کند؟

موضوع تبعیض بر اساس سن و کلیشه های منفی علیه سالمندان، یکی از موضوعاتی است که به صورت عمومی در باره آن کمتر صحبت می شود. از آن جا که یکی از دلایل راه اندازی این صفحه اصلاح همین نگرش های نادرست درباره دوره سالمندی است، این اطمینان را به شما می دهیم که درباره این موضوع در این صفحه بیشتر خواهیم گفت.

گفت و گو با حاج نصرت، خانم نیکوکار ۷۱ ساله یزدی که برای کادر درمان و بیماران شهرش آب میوه تهیه می کند

کار خیر هر جا بود، خودت را برسان

الیه توانا | روزنامه نگار



توی عکس، زنی را می بینم هم سن و سال مادر بزرگم؛ چادرش را پشت گردن گره زده و مشغول شست و شوی سیب است. توضیح عکس که همراه آن در خبرگزاری ها و فضای مجازی دست به دست می چرخد، می گوید: «حاج نصرت با همراهی گروهی از جوانان برای کادر درمان و بیماران، آب سیب تهیه

می کند». از آن کارهایی که ما معمولاً نمی گذاریم مادر بزرگ ها انجام بدهند. روزهای پیش از کرونا که خانه شان سوت و کور نبود، وقتی دور هم جمع می شدیم، کارهای سخت و سنگین و وظیفه جوان ترها بود. فکر می کنم این عکس به همین دلیل توجهم را جلب کرده است. با دیدنش احساس می کنم باید بلند شوم و سبد سیب را از دست مادر بزرگ توی عکس بگیرم که کمرش درد نگیرد اما زن توی عکس، «حاج نصرت خیر اندیش»، با من موافق نیست. پیر و جوان برایش معنی ندارد و معتقد است سختی وقتی آسان می شود که هر کس - فارغ از سن و سال - هر کاری از دستش برمی آید، انجام بدهد. آن چه در ادامه می آید گفت و گوی کوتاه من با این زن بزرگ منش است.

حاج خانم شما چند ساله اید؟

فکر کنم متولد ۲۸ هستم.

ایده آب میوه گرفتن چطور و از کی شروع شد؟

تقریباً نزدیک ۵۰ روز است که با بچه های پایگاه شروع به این کار کردیم. پایگاه یعنی حسینیه «فرج الهی»، قبلاً منزل «حاج فرج...» پدر بزرگ شوهرم بوده است که وقفش کرده اند. «حاج علی اکبر دشتی» یکی دیگر از اقوام شوهرم که به تازگی بر اثر کرونا فوت کرده، آن را ساخته است. این جا همیشه مجلس عزاو هیئت برپا بوده است، حالا هم ما کاری را انجام می دهیم که این روزها لازم است.

روزی چند ساعت کار می کنید؟

من از شش و ربع صبح می آیم. جوان ها چون می روند سر کار، دیرتر می رسند. تا حول و حوش ساعت ۳ بعد از ظهر که جوان ها بیایند برای آب گیری و ظرف کردن، سیب و هویج ها را می شویم، ضد عفونی می کنم، میوه های خراب را سوا و بعد هم ریزشان می کنم. تا حدود هفت بعد از ظهر کارمان طول می کشد.

زمان زیادی است، خسته نمی شوید؟

فکر می کنم یکی پشتیبانم است. پسر هم می آید کمک ولی او هم نباید، احساس می کنم تنها نیستم. قبلاً تا ساعت ۱۰ صبح می خوابیدم و هر روز با حال بد و کمر درد بیدار می شدم. حالا هم کمر درد شدیدی دارم ولی این جا که می آیم خوشحال و خوب هستم.

روزی چقدر آب میوه می گیرید؟

روز تاروز داریم؛ ۵۰۰ تا، ۴۰۰ تا و گاهی ۶۰۰ تا بطری. پسر ها بطری ها را می برند برای چند تا بیمارستان شهر. هم به دکترها و پرستارهای می دهند و هم به بیمارها. توی محله خودمان هم به هر کس کرونا داشته باشد، از این آب میوه ها می دهند.

برای کار به این بزرگی چند نفر با شما همکاری می کنند؟

وقت تا وقت فرق دارد؛ گاهی شش نفر می آیند، گاهی ۱۵ نفر. جوان ها درس و کار دارند، نمی توانند دایم بیایند. من ولی هر روز می آیم، به جز یک روز که برای مصاحبه مرا به تهران بردند. میوه ها را اهم خیرها و مردم محل تهیه می کنند. مردم می گویند تا کرونا هست، ما هم هستیم. من هم همین طور!

برای بعد از کرونا چه برنامه ای دارید؟

من ۱۰ تانوه دارم، همیشه بهشان می گویم کار خیر هر جا که بود، خودت را برسان. ۴۸ سال است توی این حسینیه، هروقت مراسم روضه خوانی و عزاداری امام حسین (ع) بوده، من هم بوده ام و هر کاری از دستم برآمده است، انجام داده ام. از این به بعد هم همین کار را می کنم.

مسابقه

این هفته هم یک مسابقه داریم برای شما ثبت شصت ساله هایی که اهل سینما و تلویزیون هستید. نام این هنرمند را برای ما با نام و سن خودتان بفرستید تا بینیم چقدر اهل این حرف ها هستید! پاسخ مسابقه قبلی هم مرحوم استاد محمدعلی کشاورز بود که از بین پاسخ های درست، نام آقای جعفر... آوردی زاده، متولد ۱۳۲۵ بیرون اومد. خوش باشید و عکس ها و مطالب جالبتون رو برامون بفرستین.



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰