

داده تصویری

در هوای آلوده چه بخوریم؟

شیر و لبنیات
(دفع سموم از بدن)



دمنوش لیمو و عسل
(سم زدایی)



میوه و سبزیجات
(سلامت ریه ها)



روغن زیتون
(جلوگیری از لخته شدن خون)



عدس و نخود
(کاهش جذب فلزات سنگین)



ماهی
(کاهش التهاب و تنگی نفس)



زنجبیل
(تعریق و دفع میکروب)

سلامت

تحلیل عضلات؛ موضوعی جدی در دوره سالمندی

شیوا رضایی | روزنامه نگار منبع: health.harvard.edu

متخصصان به تحلیل عضلات و کاهش حجم آن در سالمندان «سارکوپنی» می گویند. بخشی از این کاهش حجم عضلات روند طبیعی در نظر گرفته می شود. در برخی موقعیت ها اما این موضوع می تواند سرعت بگیرد؛ مانند زمانی که فرد به واسطه عمل جراحی ناچار به استراحت برای مدت زمانی طولانی است. اما با رعایت برخی نکات می توان از سرعت تحلیل عضلات کاست یا کمک کرد تا این روند معکوس شود. اما علایم کاهش حجم عضلات چیست و چطور می توانیم از آن پیشگیری کنیم؟ توجه داشته باشید که برای تشخیص قطعی لازم است با پزشک مشورت کنید.

نشانه های تحلیل عضلات را بشناسیم

- ضعف در عضلات بالاتنه و ناتوانی از بلند کردن دست ها
 - دشواری در باز کردن شیشه ها و قوطی ها، خسته شدن سریع در زمان نوشتن، دشواری در بستن دکمه ها و کارهای ظریف با انگشتان
 - گرفتگی عضلات
 - ناتوانی در حفظ تعادل
 - چطور سرعت تحلیل عضلات را کاهش دهیم؟
- مهم ترین عاملی که در همه سنین به تحلیل عضلات دامن می زند، به کار نگرفتن عضلات است. در دوره سالمندی اما این به کار نگرفتن و استفاده نکردن از عضلات بیش از دیگر سنین، می تواند عوارض خود را نشان دهد.

حکایت

همه ما مسافریم

جوینده ای در پی یافتن گنج به سرزمین های دور رفته بود. در مملکتی به سرای پیر شناخته شده و مقبولی درآمد. پیر مردی که در خر دو فرزانگی آوازهای بلند داشت. تنها اتاق محل سکونت پیر مرد مملو از کتاب بود و در آن جایی چیز دیگری جز یک میز تحریر کوچک وجود نداشت. جوینده از پیر مرد پرسید: «استاد! پس وسایل زندگی شما

روان شناسی

افسردگی در سالمندان

الهه توانا | روزنامه نگار منبع: cdc.gov

در باره افسردگی چه می دانید؟ بعضی ها فکر می کنند چون سالمندان در معرض ابتلا به این اختلال هستند پس افسردگی جزء ضروری و ناگزیر سالمندی است اما این تصور، صحت ندارد. افسردگی، بیماری است و مثل دیگر بیماری ها قابل درمان. فرد مبتلا به افسردگی در دوره های زمانی، احساس غم یا اضطرابی تجربه می کند که هر بار هفته ها طول می کشد.

نشانه های افسردگی را بشناسید

احساس ناامیدی و بدبینی، احساس گناه، بی ارزشی و درماندگی، بی قراری و تحریک پذیری، از دست دادن میل و رغبت به فعالیت های مورد علاقه قبلی، خستگی و فقدان انرژی، دشواری در تمرکز، به یاد آوردن جزئیات و



عکاس: میثم دهقانی

۳۵

نامبرگرافی

روزهای فزاینده سالندان +۹۰



ساعت مطالعه، حداقل زمانی است که سالمندان باید در هفته انجام دهند. براساس مطالعات پژوهشگران دانشگاه میشیگان، طول عمر کسانی که دست کم ۳/۵ ساعت در هفته مطالعه می کردند، حدود دو سال (۲۳ ماه) بیشتر از افرادی بود که هرگز مطالعه نمی کردند.

ورزش

نرمش سالمندان در خانه

این نرمش ها 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 بدن تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن ها را رعایت کنید.

تقویت گردن و کول

روی یک صندلی بنشینید. روبه رو را نگاه کنید. با دست راست، شانه چپ را به طرف پایین بکشید و در همان حال به آرامی سرتان را به سمت راست کج کنید و ۵ ثانیه در همین حالت بمانید. سپس با دست چپ، شانه راست را به طرف پایین بکشید و در همان حال به آرامی سرتان را به سمت چپ کج کنید و ۵ ثانیه در همین حالت بمانید. این حرکت را سه بار در طرفین انجام دهید.

حفظ تعادل

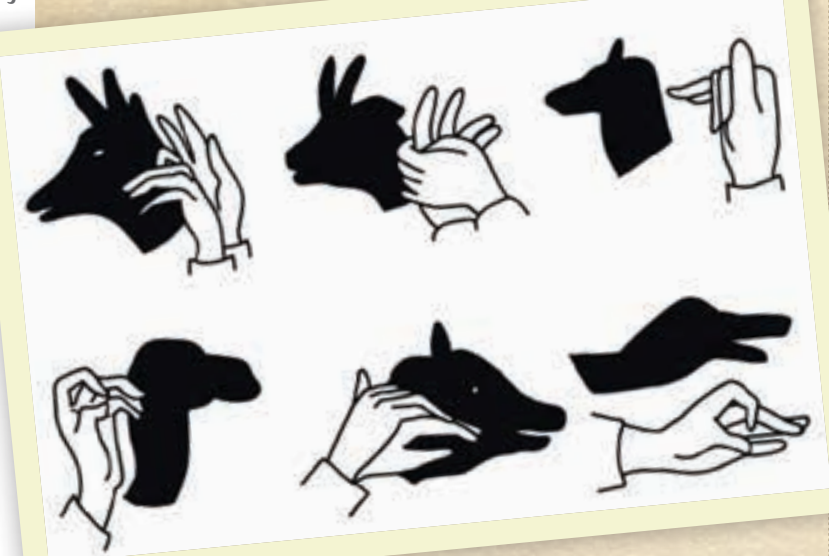
صاف بایستید. به جلو نگاه کنید. پاشنه پای راست را جلوی پنجه پای چپ قرار دهید (مثل بازی گردو شکستم). بعد پاشنه پای چپ را جلوی پنجه پای راست قرار دهید. می توانید دیوار یا صندلی را بگیرید و این حرکت را انجام دهید. ۵ قدم با این حرکت بردارید.

تقویت زانو، ران و لگن

بایستید و پاها را کنار هم قرار دهید و زانو ها کمی خم باشند. آهسته و کنترل شده یک گام به پهلوی بردارید، ابتدا با حرکت دادن یک پا به پهلوی. پای دیگر را برای ملحق شدن به آن حرکت دهید. از ایجاد ضربه به لگن هنگام گام برداشتن خودداری کنید. ۱۰ گام در هر سمت بردارید یا از یک سمت اتاق به سمت دیگر بروید.

قاب خاطره

تصویر ساز: حسین نقیپ



حتماً بازی با سایه ها رو

یادتون میاد. مخصوصاً سال هایی که برق رسانی در همه جا فراگیر نشده بود، یادورانی که چند ساعت در شبانه روز قطعی برق بود و بزرگ و کوچک باید سرشان را با چنین بازی هایی در نور چراغ های نفتی، گرم می کردند. محض تفریح این چند نمونه را تمرین کنید، ببینید نتیجه چه می شود و آیا بچه های امروزی سرشان را با این چیز ها گرم می شود یا نه؟!

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰ تلفن