



داده تصویری

راهکارهایی برای درمان و پیشگیری یبوست در سالمندان



سبک زندگی

۵ مزیت اثبات شده مطالعه کردن برای سالمندان

سالمندانی که می‌خوانند و مطالعه می‌کنند فراتر از فقط لذت بردن از یک داستان، بهره خواهند برد

حافظه را تقویت می‌کند

خواندن، ورزشی برای حافظه کوتاه‌مدت و کمک به یادآوری وقایع روزانه مهم است. تمرینات منظم ذهنی با خواندن و مطالعه، شبکه عصبی مغز را تقویت و به ذهن شما کمک می‌کند تا در یادگیری و به خاطر سپردن هر چیزی راحت باشید.

توانایی تصمیم‌گیری را بهبود می‌بخشد

خواندن، قدرت تحلیلی و استدلالی سالمندان را برای حل مشکلات یا همان هوش سیال که در سالمندی رو به کاهش می‌رود، بهبود می‌بخشد. هوش سیال؛ قابلیت تفکر، استدلال و حل مسائل است که به اطلاعات قبلی ربطی ندارد، مثل به



ریشه ضرب المثل

سرش کلاه رفت

در گذشته برای کيفر دادن گناهکاران بر سرشان کلاه خنده‌داری می‌گذاشتند و در کوچه‌های شهر در برابر دیدگان مردم، وارونه‌سوار بر الاغ می‌کردند تا بینندگان به آنان بخندند و این گناهکاران پشیمان و شرم‌منده شوند و



آبروی‌شان همه‌جا برود. بسیاری از افراد در نتیجه غفلت، فریب افراد دغل‌باز را می‌خورند، خطایی می‌کردند و گرفتار این کلاه می‌شدند. در این صورت مردم می‌گفتند «فلانی سرش کلاه رفت» که این عبارت بر اثر کثرت استعمال به‌مثل تبدیل شد.

منبع: homeinstead

سلامت

علائم احتمالی سکته قلبی را بشناسید

همیشه مثل فیلم‌ها خبری از نشانه هشدار دهنده برای مشکلات قلبی نیست. در این مطلب به علائم سکته قلبی که می‌تواند هشدار دهنده باشد اشاره می‌کنیم. **بدیهی است وجود این علائم نشانه قطعی سکته نیست و حتما باید از پزشک یا اورژانس کسب تکلیف کرد.**

احساس ناراحتی در قفسه سینه

هر کسی عبارت متفاوتی را برای این مشکل به کار می‌برد؛ انگار فیلی روی سینه‌شان نشسته است یا در قفسه سینه احساس سوزش می‌کنند. این احساس معمولاً بیشتر از یکی، دو دقیقه دوام دارد.

تهوع، سوءهاضمه، سوزش سر دل یا معده درد

برخی افراد علائم گوارشی را هنگام سکته تجربه می‌کنند و حتی ممکن است استفراغ کنند. البته مشکلات گوارشی می‌تواند به دلایلی که ارتباطی با قلب ندارد به سراغ افراد بیاید.

دردی که تا بازوها انتشار پیدا می‌کند

جزو علائم کلاسیک سکته‌های قلبی است که در سمت چپ بدن منتشر می‌شود، تقریباً همیشه از قفسه سینه آغاز می‌شود و به خارج از آن حرکت می‌کند.

احساس سرگیجه یا سبکی سر

اگر به‌صورت ناگهانی تعادل خود را از دست دادید و همزمان در قفسه سینه احساس ناراحتی کردید یا دچار تنگی نفس شدید، بدون معطلی با اورژانس تماس بگیرید.



زود خسته و بی‌رمق می‌شوید

اگر ناگهان دچار خستگی مفرط می‌شوید یا پس از فعالیتی که در گذشته بدون مشکل انجام می‌دادید از نفس می‌افتید، بدون اتلاف وقت با پزشک‌تان صحبت کنید.

تعریق

نشستن عرق سرد بر بدن بدون دلیل واضح می‌تواند از علائم سکته قلبی باشد. اگر عرق سرد کرده‌اید و هریک از نشانه‌های دیگر این فهرست را دارید حتماً به اورژانس زنگ بزنید.

ضربان قلب نامنظم

اگر بیش از چند ثانیه کوتاه احساس می‌کنید قلب‌تان خارج از ریتم می‌زند، یا اگر این اتفاق برای شما به‌صورت معمول رخ می‌دهد، موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

نامبرگرافی

سال یک‌بار، زمانی است که دندان‌م‌صنوعی سالمندان باید تعویض شود. در واقع طول عمر دندان مصنوعی به میزان تغییرات لثه و روش نگهداری از آن مربوط است. اگر دندان‌های مصنوعی آسیب ببینند یا لثه‌ها به‌مرور زمان تغییر شکل دهند، باید حتماً به پزشک مراجعه و دندان آسیب‌دیده یا کل دندان‌ها را تعویض کرد.

سین جیم

آزمون موسیقی‌شناسی

اگر همدم‌روزهای قدیم‌تان نوار کاست یا صفحات گرامافون بوده‌است، سین جیم این هفته هم محکی است برای حافظه و هم تلنگری برای یادآوری خاطرات شیرین گذشته. پس لطفاً یک خودکار یا مداد دم‌دست‌تان باشد و بدون کمک گرفتن از کسی، صرفاً با به چالش کشیدن ذهن خودتان، به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱ در قطعه «برگ‌خزان» به‌رهی دیدم برگ‌خزان» ایرج بسطامی، کدام‌گزینه‌بندهای شعر را تکمیل می‌کند؟
ای عاشق... دل‌داده... / گویمت چرا فسرده‌ام / در گل‌نه... باشد نه صفایی / جز... دل‌نبرده‌ام
(الف) رسوا-شیدا-محبت-ستم
(ب) شیدا-رسوا-محبت-ماتم
(پ) شیدا-رسوا-وفایی-ستم

۲ ترانه «بهار دل‌نشین: تابهار دل‌نشین آمده‌سوی چمن» را که غلامحسین بنان و بسیاری از خواننده‌های دیگر خوانده‌اند، چه کسی سروده‌است؟
(الف) رحیم معینی کرمانشاهی
(ب) بیژن ترقی (پ) ایرج جنتی عطایی



۳ اولین خواننده قطعه «سرگشته: توای پری کجایی؟»، چه کسی بود و ادامه بیت را کدام‌گزینه تکمیل می‌کند؟
شبی کنار چشمه پیدا شو / میان اشک من...
(الف) داریوش رفیعی - چو گل‌واشو
(ب) غلامحسین بنان - هویدا شو
(پ) حسین قوامی - چو گل‌واشو

۴ حسن کسایی، نوازنده شهیر نی، قطعه «سلام صبحگاهی» را بر چه اساسی ساخت؟
(الف) سلام کردن فردی در بازار
(ب) هیاهوی صبحگاهی مردم در بازار
(پ) خاطرات دوران کودکی آهنگ ساز

۵ در قطعه معروف «کوچه‌لره» اثر «رشید بهبودف»، کدام‌گزینه ابیات زیر را به‌درستی معنی می‌کند؟
کوچه‌لره سو سپیشم / یار گلنده‌توز اولماسون / ائله گل‌سین ائله گئتسین / آرمیزداسوز اولماسون
(الف) کوچه را آب‌وجارو کرده‌ام / تا وقتی یارم می‌آید گردو خاک نباشد / یارم رفته و من تنها مانده‌ام / چقدر خاطر یار عزیز است
(ب) کوچه را آب‌وجارو کرده‌ام / تا وقتی یارم می‌آید گردو خاک نباشد / طوری بیاید و برود / که هیچ حرف و حدیثی در میان نماند
(پ) کوچه را آب‌وجارو کرده‌ام / تا وقتی یارم می‌آید هیچ حرف و حدیثی در میان نباشد / یارم رفته و من تنها مانده‌ام / چقدر خاطر یار عزیز است

۶ در قطعه «نواپی: غمت در نهانخانه دل‌نشیند»، منظور از «ناقه» چیست؟
به دنبال محمل چنان زار گریم / که از گریه‌ام ناقه در گل‌نشیند
(الف) شتر (ب) اسب (پ) استر

قاب خاطره

پدر بزرگ ۹۶ ساله که همچنان سرش را با خوشنویسی چینی گرم می‌کند. نوه این پیرمرد با گذاشتن عکس پدر بزرگش از روحیه، پشتکار و علاقه او در این سن و سال نوشته است.
خوشحال میشیم عکس‌هایی از فعالیت خودتون یا بزرگ‌تر هادر سالمندی رو برامون بفرستین تا به مخاطبان صفحه انرژی و انگیزه بدیم.

