

نکات مراقبتی خانه‌تکانی برای سالمندان!

بلند نکردن اجسام سنگین به تنهایی

استفاده از نردبان و چهار پایه مطمئن

خواندن بادقت نکات روی بسته مواد شیمیایی

دمپایی ضد لغزش برای راه رفتن روی سطوح خیس

دستکش و ماسک برای حساسیت پوستی و تنفسی

و... استرس کارها را نداشته باشید و جوش نزنید!

دانستنی‌ها

خواص معجزه‌آسای عسل

تقویت سیستم ایمنی | در صورتی که سیستم ایمنی بدن تان ضعیف باشد، احساس خستگی مفرط می‌کنید و بیشتر مستعد ابتلا به بیماری خواهید بود. بنابر این مصرف منظم عسل، به دلیل خواص ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند باعث تقویت چشمگیر سیستم ایمنی تان شود.

تقویت حافظه | آنتی‌اکسیدان‌های عسل تاثیر شگفت‌انگیزی بر تغذیه سلول‌های مغز دارد و مغز را در بهترین وضعیت نگه می‌دارد. همچنین به جذب کلسیم در مغز، حفظ حافظه و پیشگیری از زوال عقل در سالمندی کمک می‌کند.

تسکین مشکلات مزمن | به ایجاد لایه‌ای محافظ، سوزش گلو یا دهان را درمان می‌کند. عسل مانند داکستر و متورفان، ماده اصلی در داروهای درمان سرفه، در بهبود سرفه و مشکلات تنفسی ناشی از عفونت دستگاه تنفسی فوقانی بسیار مؤثر است.

کاهش حساسیت‌ها | عسل با فعال کردن سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی ماده ایمنی

داستانک

دنیاگرداست

دادند و پدر بزرگ مجبور شد به تنهایی آن جا غذا بخورد. بعد از این که یک بشقاب از دست پیر مرد افتاد و شکست، دیگر مجبور بود غذایش را در کاسه چوبی بخورد، هر وقت هم خانواده او را سرزنش می‌کردند پدر بزرگ فقط اشک می‌ریخت و هیچ نمی‌گفت.

یک روز فرزند پیر مرد متوجه پسر چهار ساله خود شد که داشت با چند تکه چوب بازی می‌کرد. پدر از او پرسید: «پسرم داری چی درست می‌کنی؟» پسر با شیرین‌زبانی گفت: «دارم برای تو و مامان کاسه‌های چوبی درست می‌کنم که وقتی پیر شدین تو اونا غذا بخورید!»



سلامت

مراقبت از دهان و دندان در سالمندی

۵ دلیل که ثابت می‌کند چرا باید بهداشت دهان و دندان در اولویت سلامتی شما باشد

منبع: aplaceformom.com

آیه توانا | روزنامه نگار

۱ پوسیدگی دندان | پلاک ناشی از باکتری به مینای دندان آسیب می‌زند و باعث ایجاد حفره در دندان و پوسیدگی آن می‌شود. افراد مسن به دلیل خشکی دهان، بیشتر در معرض این مشکل قرار دارند. بزاقت به طور طبیعی به محافظت از دندان‌ها و کاهش باکتری کمک می‌کند و سالمندان به دلیل مصرف بعضی داروهای خاص، معمولاً بزاقت کمتری تولید می‌کنند.

۲ بیماری‌های لثه | مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا می‌گوید از هر سه سالمند ۶۵ ساله و بالاتر، دو نفر به بیماری‌های لثه مبتلا هستند. بیماری شدید لثه می‌تواند به زخم، خونریزی لثه، مشکلات جویدن، از دست دادن دندان و دیگر مشکلات سلامتی منجر شود. بیشتر سالمندان نمی‌دانند که بیماری لثه دارند چون تا زمان پیشرفت بیماری، علایمی ایجاد نمی‌شود. معاینات منظم دندان پزشکی می‌تواند در پیشگیری از این مشکل مؤثر باشد.

۳ بیماری‌های قلبی | آکادمی لثه در مانی آمریکا می‌گوید: التهاب ناشی از بیماری لثه، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

نامبرگرافی



بار در هفته ورزش برای سالمندان، مدت زمان بستری بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد. طبق پژوهش‌های جدید، سالمندانی که در طول هفته حداقل یک بار ورزش جدی می‌کنند، در صورت ابتلا به کرونا، زودتر از دیگر هم‌سن و سال‌هایشان بهبود می‌یابند.

منبع: news-medical.net

موفقیت به وقت ۶۰+

حمل مشعل المپیک در ۱۱۸ سالگی



المپیک امسال، مشعل‌اش را به دستان یک مادر بزرگ می‌سپارد؛ «کانه تاناکا» ۱۱۷ ساله که گفته می‌شود مسن‌ترین زن جهان به‌شمار می‌رود، اهل ژاپن است و به زودی در مراسم حمل مشعل المپیک حضور می‌یابد، البته تا آن وقت ۱۱۸ سال و ۱۲۹ روز خواهد داشت. یک موسسه بیمه عمر، تاناکا را برای این کار پیشنهاد داده و هدف از آن هم اعلام پیامی مثبت درباره زندگی اعلام شده است. به نظر می‌رسد تاناکا که از سرطان و همه‌گیری بیماری‌های مختلف جان سالم به‌در برده است، بهترین گزینه برای انتقال این پیام باشد.



«ایچی تاناکا»، نوه او توضیح داده است که با توجه به سن بالای مادر بزرگش و مخاطرات موجود، خانواده‌اش برای هر چه بهتر برگزار شدن مراسم حمل مشعل، کمک خواهند کرد و اگر آب‌وهوا و همچنین شرایط سلامتی تاناکا مساعد باشد، او با ویلچر و در کنار یک مددکار در این مراسم شرکت می‌کند. پیش از این در سال ۲۰۱۶ «آیدا مندز» ۱۰۷ ساله مشعل‌دار المپیک شده بود که آن موقع مسن‌ترین حامل مشعل لقب گرفت. تاناکا که این روزها در یک مرکز بهداشتی روزگار می‌گذراند، امیدوار است تا ۱۲۰ سالگی زندگی کند. به گفته مسئولان این مرکز او روزانه به‌طور منظم ورزش می‌کند، غذایش را به موقع می‌خورد، اشتهاى خوبی دارد و عاشق شکلات و نوشابه است. وقتی از تاناکا درباره‌راز سلامتی‌اش سوال شد، جواب داد: «غذای خوشمزه بخورید و مطالعه کنید تا بتوانید شاداب و امیدوار تا ۱۲۰ سالگی زندگی کنید». تاناکا در مدت همه‌گیری کرونا مثل خیلی از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها امکان دیدن اعضای خانواده‌اش را نداشته اما نوه‌اش گفته که مادر بزرگش خوشحال است و از زندگی لذت می‌برد.

منابع: کمیته ملی المپیک، جام‌چم آنلاین

مسابقه



این بار

مسابقه‌رو با عکسی از این روزهای یک هنرمند خوب کشورمون برگزار می‌کنیم. دوتارا همنمایی می‌کنیم تا خیلی زحمت‌نکشین برای پاسخ دادن: اول این که نقش ایشان در سریال «آینه» دهه شصت خیلی در یادها مانده، دوم این که دختر ایشان هم اکنون بازیگر هستند. ببینیم چه می‌کنید.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶