



داده تصویری

چگونه ترک سیگار را در سالمندان راحت‌تر کنیم؟



دوری از محرک‌ها
(افراد سیگاری، محیط و...)



خرید پاداش
برای خود با پول سیگار



مشورت
با پزشک



حضور در مشاوره
فردی یا گروهی



خور دن میان وعده
(آدامس، شکلات، آجیل و...)



بودن در کنار
افرد حامی



استفاده از برنامه‌های
تلفن همراه ویژه ترک سیگار



یافتن
سرگرمی جدید

نکته: با ترک سیگار ممکن است افزایش وزن به سراغ تان بیاید. ورزش و تحرک ضمن فعال نگه داشتن بدن می‌تواند شمار از وسوسه مصرف سیگار دور کند.

روان‌شناسی

افسانه‌ها و واقعیت‌ها درباره دوران سالمندی

منبع: دانشگاه میسوری

الیه توانا | روزنامه نگار

دوره سالمندی را چقدر می‌شناسید؟ آن‌چه به عنوان یک سالمند از این دوره، درک و تجربه می‌کنید، چقدر شبیه باورهای عمومی است؟ تصور شما از سن و سال تان و اقتضائات و محدودیت‌های پیش چقدر تحت تأثیر گفته‌ها و شنیده‌هاست؟ خبر برای پیدا کردن پاسخ این سوالات، یک آزمون از تان می‌گیرم. قبل از خواندن جواب هر بخش، گزینه درست یا غلط را انتخاب کنید.

- در دوران سالمندی یاد گرفتن چیزهای تازه بسیار دشوار است.
☐ درست ☐ نادرست
- بازنشستگی بر سلامت سالمندان تأثیر منفی می‌گذارد.
☐ درست ☐ نادرست
- سالمندان نسبت به جوان‌ها اضطراب مرگ کمتری دارند.
☐ درست ☐ نادرست

پاسخ‌ها:

- ۱** نادرست | اگر چه عملکرد یادگیری با افزایش سن به طور متوسط، کاهش می‌یابد اما همه گروه‌های سنی قدرت یادگیری دارند. تحقیقات نشان داده است قدرت یادگیری را می‌توان با تمرین، اختصاص دادن زمان زیاد به آموزش و مرتبط کردن موضوعات مورد آموزش با علایق و مهارت‌های قبلی، ارتقا داد. کسانی که به طور مرتب مشغول آموختن باشند، توانایی یادگیری شان را در تمام طول عمر حفظ می‌کنند.
- ۲** نادرست | هیچ مدرک معتبری وجود ندارد که ثابت کند بازنشستگی باعث افزایش بیماری در سالمندان می‌شود. اگر بعد از بازنشستگی فردی به انواع بیماری جسمی یا روانی مبتلا شود، باید آن را مرتبط با افزایش سن و سابقه بیماری‌های قبلی دانست نه لزوماً در کار نکردن. حتی در بعضی مطالعات آمده است که ممکن است بین

ریشه ضرب المثل

سوسه آمدن

امروزه به معنای «زیر آب کسی را زدن» و منافقانه رفتار کردن است. اصل این اصطلاح از کلمه «سوسه» می‌آید که در فرهنگ فارسی به معنی آفت یا شپش و کرم گندم یا هر نوع آفت دیگر است. گویا در زمان قدیم وقتی تاجران گندم با هم معامله می‌کردند، این نکته که بار گندم «بی سوسه»

داستانک

محبتی که بد عادت می‌کند

می‌رفتیم. او هم تشکر نمی‌کرد. تا این که چند روزی مریض شدم و سر کار نرفتم. بعد از یک هفته که زدم بیرون و دوباره به آن محل برگشتم، می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ «نوه‌ها با کنجکاو می‌پرسیدند: «چی شد پدر بزرگ؟» پدر بزرگ گفت: «آن متکدی به محض این که من را دید گفت کجا بودی؟ تو ۸ تومن به من بدهکاری، رد کن بیاد!»



پدر بزرگی برای نوه‌هایش تعریف می‌کرد: «در زمان جوانی ام متکدی بود که هر روز صبح وقتی از قهوه‌خانه نزدیک مغازه‌ام رد می‌شدم، جلویم را می‌گرفت و منم هر روز یک تومان به او می‌دادم. این کار هر روز من و او بود. آن قدر این کار ما روزمره شده بود که آن فرد دیگر حتی به خودش زحمت نمی‌داد پول را طلب کند. فقط برایش یک سکه می‌گذاشتم و

نامبرگرافی



در صد، میزان شیوع فشار خون بالا در میان سالمندان است. نتایج تحقیقات دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی در تهران نشان می‌دهد که پرفشاری خون، بیماری‌های اسکلتی-عضلانی و چربی بالای خون به ترتیب بیشترین میزان فراگیری را در میان سالمندان دارد. رژیم غذایی سالم، تحرک روزانه، خواب و نوشیدن آب کافی می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌های دوره سالمندی را بگیرد.

موفقیت به وقت ۶۰+

مسن‌ترین جراح جهان



«آلا ایلینوچنا لوشکینا» در بیمارستان شهر ریازان در نزدیکی مسکو، همان جایی که به دنیا آمد و رشد کرد، تا ۹۲ سالگی مشغول جراحی بود و عنوان پیرترین جراح جهان را از آن خود کرد. او بیش از هفتاد سال و روزی چهار عمل جراحی انجام می‌داد. بر اساس آمار «آلا» بیش از ده هزار عمل انجام داده است. او همچنین در آپارتمانش از برادرزاده معلول خود پرستاری می‌کرد. وی در مصاحبه‌ای درباره فعالیت مستمرش تا این سن گفت: «پزشکی فقط یک حرفه نیست، بلکه نوعی سبک زندگی است و من هیچ قصدی برای بازنشسته شدن ندارم. من کار می‌کنم چون دوست دارم به مردم در بهبودی سلامت‌شان کمک کنم. بیمارانی بودند که هیچ پزشکی حاضر به جراحی آن‌ها نبود و من آن‌ها را جراحی کردم و سال‌هاست که سالمندان سلامتی هستند. ضمن این که اگر من دست از جراحی بردارم چه کسی بیمارانی را جراحی می‌کند؟! او همچنین در پاسخ به این سوال که دلیل عمر طولانی و همچنان فعال بودنش چیست گفت: «در پس این عمر طولانی هیچ رازی نهفته نیست، من مثل بقیه غذای خورم، زیاد می‌خندم و اتفاقاً خیلی هم گریه می‌کنم.»



آلایش از هر جراحی به کمک همکاران جوان‌ترش در بیمارستان آماده جراحی و به اتاق عمل وارد می‌شد. با وجود سن و سالش، او دستان بسیار قوی، بدون لرزش و فرزی داشت. البته که او پیش از هر جراحی با چالش زیادی از سوی بیمارانی روبه‌رو می‌شد که به کارش اطمینان نداشتند، اما به محض معاینات اولیه به درستی کار او ایمان می‌آوردند. آلا خود را همچون «اسب مسابقه» توصیف می‌کرد که با وارد شدن به میدان مسابقه (اتاق جراحی)، سرشار از انرژی و انگیزه می‌شد. آلایش از مرگش در سال گذشته، به افتخار تعهد باور نکردنی‌اش جایزه بهترین پزشک روسیه را گرفت.

منبع: dailymail

قاب خاطره



عکسی که در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود از زوج سالمندی که عاشقانه و پابه‌پای هم، در این دوران کرونایی مشغول گذران زندگی‌اند.

شما هم عکس‌های جالب و خاطره‌انگیز خود را برای ما بفرستید.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰