



داده تصویری

راه‌های تقویت حافظه و افزایش یادگیری در سالمندان



نامبرگرافی

۹۵ تا ۱۰۰

درصد مقدار نرمال اکسیژن خون برای سالمندان است، اگر از دستگاه پالسی‌متر استفاده شود در آزمایش خون هم ۸۰ تا ۱۰۰ میلی‌متر جیوه است. سطح اکسیژن خون میزانی است که نشان می‌دهد گلبول‌های قرمز به چه اندازه اکسیژن را با خود حمل می‌کنند. بدیهی است این اعداد تقریبی و برای هر فرد متفاوت است و باید به تایید پزشک برسد.

موفقیت به وقت ۶۰+

مادر بزرگ ۷۵ ساله در رینگ بوکس



تا حالا یک بوکسور سالمند دیده‌اید؟ کسی که با ضربه‌های کاری مشت به جنگ با بیماری برود، چطور؟ خب اگر با «نانسی ون در استراتین» آشنا بشوید، با یک تیر دو نشان زده‌اید و هر دوی این افراد را ملاقات خواهید کرد. نانسی زنی ۷۵ ساله است، اهل بلژیک و ساکن ترکیه که مبتلا به پارکینسون است و بوکس کار می‌کند. او سه روز در هفته دستکش‌های براق و کتانی‌های بنفشش را می‌پوشد، وارد رینگ می‌شود و با مشت‌های آماده به جنگ با نشانه‌های بیماری اش می‌رود.

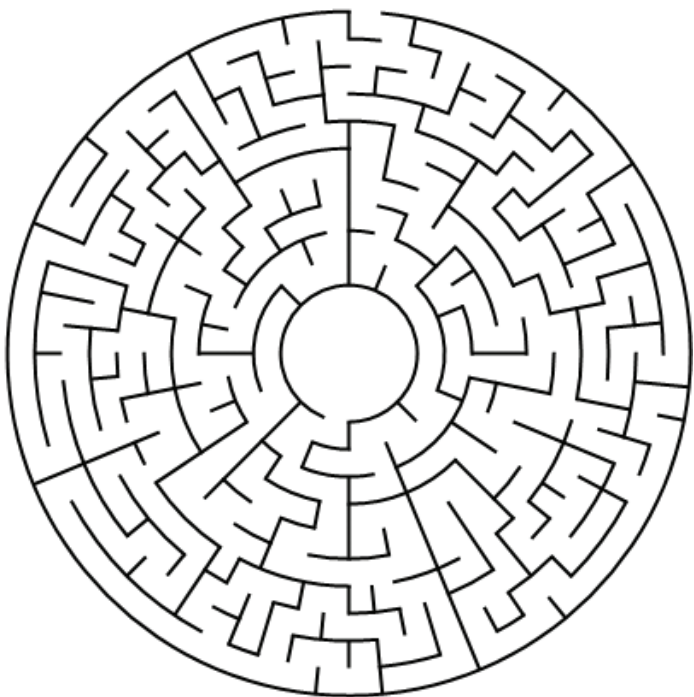
شش سال پیش وقتی پزشک به نانسی گفت که مبتلا به پارکینسون است، خیلی اتفاقی موقع جست‌وجو درباره بیماری اش در اینترنت، به مطلبی درباره فواید بوکس برای بیماران دچار پارکینسون برخورد. پس به یک باشگاه بوکس رفت و در مقابل چشم‌های گرد شده و دهان‌های باز مانده دیگران زیر نظر مربی، ورزش را شروع کرد. از آن زمان تا حالا نانسی به برنامه‌اش وفادار است با این که می‌داند پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده است و قرار نیست با ورزش کردن متوقف شود، ولی این راه هم می‌داند که بوکس نشانه‌های بیماری را کنترل می‌کند و سطح زندگی اش را بالا می‌برد.

خودش در این باره می‌گوید: «اگر پارکینسون دارید، دوره پیش‌روی شماست: ورزش نکنید و اندام‌های تان فلج بماند یا فعالیت بدنی داشته باشید و بهتر زندگی کنید. من وقتی بوکس کار می‌کنم احساس فوق‌العاده‌ای دارم. مشت زدن به نوعی من را التیام می‌دهد. موقع ورزش با صدای بلند به موسیقی گوش می‌کنم. مغزم بهتر و کارآمدتر کار می‌کند و بعد از جلسات تمرین احساس خیلی خوبی دارم». بوکسی که نانسی کار می‌کند، از نوع «غیر تماسی» است؛ یعنی متقابلاً مشت‌ها در یافت نمی‌کند که خطر ضربه به سر برایش داشته باشد.

منبع: dailysabah.com



سرگرمی



فایده حل کردن مارپیچ برای سالمندان:

ایجاد تمرکز، تقویت عضلات دست، جلوگیری از آلزایمر

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



کار و بازی با رایانه، گوشی و حل جدول و سودوکو

صحبت با اعضای خانواده یا دوستان

ورزش صبحگاهی

دیدن فیلم‌ها و گوش دادن به موسیقی‌های قدیمی

مطالعه کتاب، روزنامه و شعرخوانی

دوری از خوراکی‌هایی با کلسترول، قند و نمک بالا

تشویق به نوشتن خاطرات و نامه‌نگاری

منبع: zimed

سبک زندگی

بایدها و نبایدهای روزه داری برای سالمندان



منبع: عصر ایران، ایرنا

- پیاده‌روی کوتاه پس از افطار برای فعال شدن گردش خون و شل شدن عضلات مفید است.
- از مصرف غذاهای چرب و شیرین مانند زولبیا و بامیه اجتناب کنید. خشکبار و آجیل بهترین میان‌وعده بین سحر و افطار برای روزه‌داران است.
- سالمندانی که در حال کار و فعالیت هستند باید در ایام ماه رمضان به صورت ویژه به وضعیت استراحت خود توجه داشته باشند تا الزام نیاز به کالری در آن‌ها کمتر شود و دچار افت فشار خون نشوند.

مطالعات نشان می‌دهد هیچ ممنوعیتی برای روزه گرفتن در افراد سالم وجود ندارد ولی برای سالمندان کم‌وزن یا مبتلا به انواع بیماری‌های مزمن مانند قند خون پایین یا بالا، فشار خون، بیماری‌های تیروئید و انواع بیماری‌های اعصاب و روان باید با کسب اجازه از پزشک باشد.

- به افراد توصیه می‌شود از ۶۰ سالگی به بعد، سالی یک بار چکاپ شوند. اگر در مواقع دیگر سال از انجام این کار غفلت می‌کنند، حتماً قبل از ماه رمضان و روزه‌داری باید آزمایش دهند و از وضع سلامت خود، قند، چربی و... مطلع شوند.
- کم‌آبی به ویژه در گرمای یکی از مهم‌ترین مشکلات سلامتی روزه‌داران بالای ۶۰ سال است. نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در فواصل بین افطار و سحر برای روزه‌داران ضروری است.
- برای حفظ تعادل آب بدن، مصرف غذاهای کم‌چرب و کم‌کالری توصیه شده است. غذاهای چرب به ویژه در ماه رمضان، برای سلامت کبد و کلیه مضر است.
- سالمندان باید از غذاهای پرفیبر استفاده کنند. استفاده از سالاد به همراه روغن زیتون در وعده سحر و افطار توصیه شده است.
- مصرف لبنیات کم‌چرب و مقدار کافی میوه و سبزی بین سحر و افطار ضروری است.

داستانک

نعمت‌هایی که داریم و نمی‌دانیم



پیرمرد گفت: «من به خاطر پولی که باید بپردازم گریه نمی‌کنم. تمام پول را خواهم پرداخت. گریه من به خاطر آن است که ۹۳ سال هوای خدا را مجانی تنفس کردم و هرگز پولی نپرداختم، در حالی که برای استفاده از دستگاه ونتیلاتور در بیمارستان به مدت یک روز باید این همه بپردازم. چه کسی می‌داند چقدر به خدا مدیون هستیم؟»

بعد از این که یک مرد ۹۳ ساله در ایتالیا از بیمارستان مرخص شد، به او گفته شد که هزینه یک روز ونتیلاتور (دستگاه تنفس مصنوعی) بیمارستان را بپردازد. پیرمرد به گریه افتاد. پزشکان و پرستاران به او دلداری دادند تا به خاطر صورت حساب بیمارستان گریه نکند. ولی آن چه پیرمرد در جواب گفت، همه را به تفکر انداخت.

سفرنامه

اشانتیون‌های جالب اسپانیایی‌ها

بیرون می‌آورم و به او می‌دهم. فروشنده به رسم اسپانیایی‌ها دستی تکان می‌دهد و «گراسیاسی» می‌گوید که تشکر کرده باشد. روزهای بعد حرفه‌ای‌تر می‌شوم. مجله‌ای می‌خرم که مطالبش به لغت خدا نمی‌ارزد، اما همراهش یک کوله‌پشتی بزرگ هم هدیه می‌دهند. یک مجله سینمایی می‌خرم که یک دی‌وی دی رایگان هم همراه دارد، یک مجله کودکان که دو تا ساعت مچی با آرم والت دیزنی دارد و... حداکثر قیمتی که برای هر کدام از این‌ها پرداخت می‌کنم، ۴ یورو است.

سنت هدیه دادن همراه نشریات در اروپا و به خصوص اسپانیا سنتی رایج است. صرف نظر از جنبه‌های تبلیغاتی که این کار برای خود نشریه دارد و جدا از معرفی محصولی که از این طریق عرضه می‌شود، باید دانست که بسیاری از کارخانجات و موسسات در اروپا، چه براساس قوانین دولتی و چه براساس یک رفتار اجتماعی، در صدی از درآمد سالانه خود را باید به امور فرهنگی اختصاص دهند تا به گسترش فرهنگ مطالعه کمک کرده باشند.

برگرفته از کتاب «مارک و پلو» اثر منصور ضابطیان

یک جفت دمپایی ابری لازم دارم تا کنار ساحل بیوشم. ارزان‌ترین دمپایی ۱۰ یورو قیمت دارد. زورم می‌آید چنین پولی را بابت جنسی بدهم که توی مملکت خودم یک پنجم این، قیمت دارد. طبق عادت همیشه کنار کیوسک روزنامه فروشی می‌ایستم. یکی از مجله‌ها توجهم را جلب می‌کند. توی یک بسته بندی است و هدیه‌ای را هم به همراه دارد. حدس بزنید هدیه‌اش چیست؟ دمپایی ابری! آن هم نه یک جفت که دو جفت، تازه همراه یک قوطی نوشابه. قیمت روی مجله را نگاه می‌کنم، فقط ۲ یورو است. تردید دارم که آیا این فقط قیمت مجله است یا همه این مجموعه چنین قیمت ارزانی دارد. ماجرا را از فروشنده می‌پرسم اما نمی‌فهمد. با ترس و لرز ۲ سکه یک یورویی

