



داده تصویری

مراقبت‌های چشمی در سال‌اندی



در معرض دود سیگار قرار نگر فتن



کنترل فشار خون و قند خون



تاریک نکردن اتاق‌ها در شب



استفاده از عینک آفتابی در بیرون خانه



مصرف گوچه‌فرنگی، هویج، اسفناج و کدو حلوایی



چشمک زدن برای مرطوب نگه داشتن چشم‌ها

سلامت

بی‌اختیاری در سالمندان

الیه توانا | روزنامه نگار

بی‌اختیاری ادرار و مدفوع یکی از مسائل شایع در دوران سالمندی است که اغلب با دارو کنترل یا درمان می‌شود. ممکن است این مسئله برای شما خجالت‌آور و ناراحت‌کننده باشد اما باید بدانید که افراد سالمند بسیاری بنا به دلایل فیزیکی، این مسئله را تجربه می‌کنند. در ادامه تعدادی از این دلایل را با هم مرور می‌کنیم.

۱ یادتان باشد بی‌اختیاری ادرار و مدفوع به هر دلیلی که رخ بدهد، اولین اقدام باید مراجعه به پزشک باشد. اگر دلیل بی‌اختیاری در شما عفونت باشد، به راحتی با دارو قابل کنترل است. عوارض ناشی از داروهای مصرفی شما، یکی دیگر از دلایل

یادتان باشد بی‌اختیاری ادرار و مدفوع به هر دلیلی که رخ بدهد، اولین اقدام باید مراجعه به پزشک باشد. اگر دلیل بی‌اختیاری در شما عفونت باشد، به راحتی با دارو قابل کنترل است. عوارض ناشی از داروهای مصرفی شما، یکی دیگر از دلایل

احتمالی این مسئله است. در این صورت پزشک شما می‌تواند روش درمانی یا داروی جدیدی را جایگزین کند و مشکل رفع خواهد شد.

۲ بی‌اختیاری ادرار و مدفوع ممکن است نشانه یک بیماری باشد که در صورت تشخیص به موقع، از پیشرفت آن جلوگیری خواهد شد. سندروم روده تحریک‌پذیر، یبوست، مشکلات پروستات، ام‌اس، دیابت و بعضی مسائل مربوط به مغز و سیستم عصبی، از جمله دلایل احتمالی بی‌اختیاری است. بنابراین ممکن است پزشکتان شما را به متخصص مغز و اعصاب ارجاع بدهد.

۳ یکی از شایع‌ترین دلایل بی‌اختیاری، ضعف عضلات لگن است. در این صورت پزشک تعدادی تمرین به شما خواهد داد، مثل تمرین انبساط و انقباض ماهیچه‌ها و عضلات لگن خاصره. این ماهیچه‌ها را به مدت ۲ تا ۳ ثانیه منقبض کنید، به تدریج زمان را به ۸ تا ۹ ثانیه افزایش دهید. تکرار این تمرین در روز می‌تواند مفید باشد.

۴ بعد از تشخیص علت مسئله از سوی پزشک باید با مراقبت‌های شخصی، عوارض آن را کاهش دهید. بدن شما به دلیل بی‌اختیاری، آب زیادی از دست می‌دهد بنابراین باید مطمئن باشید که در طول روز به میزان کافی آب می‌نوشید. یادتان باشد از نوشیدن قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید چون باعث افزایش ادرار می‌شوند. منابع: nia.nih.gov, elder.org

خلاصه علوم از زبان یک چوپان

حکیمی در بیابان به چوپانی رسید و گفت: «چرا به جای تحصیل علم، چوپانی می‌کنی؟» چوپان در جواب گفت: «آن‌چه خلاصه دانش هاست یاد گرفته‌ام.» حکیم پرسید: «خلاصه دانش‌ها چیست؟»

چوپان گفت: «خلاصه علوم پنج چیز است: تار است تمام نشده، دروغ نگویم. تا مال حلال تمام نشده، حرام نخورم. تا از عیب و گناه



خود پاک نگر دم، عیب مردم نگویم. تاروی خداتمام نشده، به در خانه دیگری نروم. تا قدم به بهشت نگذاشته‌ام، از هوای نفس و شیطان، غافل نباشم.» حکیم گفت: «حقا که تمام علوم را دریافته‌ای، هر کس این پنج خصلت را داشته باشد از آب علم و حکمت سیراب شده.»

حکایت‌های شیرین

پیامک

متأسفانه در هفته گذشته دو تن از سالمندان موفق به با ایشان در صفحه ۶۰+ گفت‌وگو کرده بودیم. در گذشته، پروفیسور کر دوانی، پدر علم کویرشناسی و حسن دائمی، دو چرخه‌سواری که سلطان جاده‌ها نام گرفته بود. برای شادی روح این دو عزیز و سایر درگذشتگان دعای کنیم و از شما می‌خواهیم بیشتر مراقب سلامتی خود و اطرافیان‌تان باشید.

● خداوند مرحوم پروفیسور کر دوانی عزیز را بیامرزد. بعد از شنیدن خبر فوتش یاد مصاحبه‌ای افتادم که صفحه ۶۰+ با ایشان داشت و عشق و علاقه‌ای که بین ایشان و همسرشان وجود داشت. حیف که چه سرمایه‌های گران‌سنگی از بین ما می‌روند. هاشم لطفی، فرهنگی بازنشسته ● از این دستگاه مسابقه شما در قدیم برای تیز کردن وسایل استفاده می‌شد. خاطره من

از دوران کودکی این است که مردی سوار بر دو چرخه توی محله‌ها می‌گشت و با صدای بلند می‌گفت: «آآای چاقو، قیچی، قندشکن تیز می‌کنیم.»

سارا عربی، ۵۱ ساله ● یادیدن کارت‌نویس صفحه ۶۰+ این بیت حافظ به ذهنم رسید: هرگز وجود حاضر غایب شنیده‌ای، من در میان جمع و دلم جای دیگر است. سعیدی، ۶۳ ساله از مشهد ● سین جیم‌هایی که عکس دارند بسیار سرگرم‌کننده و جالب هستند. البته بعضی‌ها خیلی سخت و بعضی خیلی آسان هستند. با این همه سپاس از شما که به فکر سرگرم کردن ما سالمندان در این اوضاع و احوال هستید. مثبت شصت: ماهم از شما ممنون هستیم که زحمت می‌کشید و بر ایمان پیام می‌فرستید.

نامبرگرافی



اولین جمله‌ای را که باید دیدن این کارت‌نویس به ذهن‌تان می‌رسد، برای ما بنویسید

موفقیت به وقت ۶۰+

سودو کو، فراتر از یک سرگرمی

به بهانه درگذشت خالق سودو کو، سراغ این سرگرمی خارق‌العاده رفتیم

این روزها کسی نیست که جدول اعداد سودو کو را شناسد و تجربه بازی با این سرگرمی جهانی را نداشته باشد. سودو کو مخفف یک عبارت ژاپنی به معنی «اعداد باید تکی باشند» است. در این بازی باید اعدادی از یک تا ۹ را در هر ردیف، ستون و مربع جدولی ۹ در ۹ قرار داد. به تازگی «ماکی کاجی» که به عنوان پدر خوانده سودو کو شناخته می‌شود، در ۶۹ سالگی درگذشت. او نام سودو کو را روی بازی گذاشت و با معرفی آن در مجله‌ای در دهه ۸۰ میلادی که مخصوص پازل‌ها و بازی‌های فکری بود، موجب محبوبیت گسترده آن شد. ماکی کاجی حقوق تجاری استفاده از این نام را ثبت نکرد و از موفقیت و شهرت این بازی هیچ سود مالی نبرد، چون به باور او لذت بردن دیگران از این بازی برایش از هر منفعت مالی مهم‌تر بوده است



سودو کو از کجا آمده است؟

خاستگاه این بازی مبهم است؛ عده‌ای آن را به ریاضی دانی سوئیدی در قرن هجدهم به نام لئونارد اویلر نسبت می‌دهند و برخی هم ریشه آن را به چین یا خاورمیانه مربوط می‌دانند. هر چه هست آقای کاجی معرف این بازی با اسم کنونی آن در دنیا شد. امروزه بسیاری از روزنامه‌ها، مجلات، سایت‌های اینترنتی، نرم‌افزارهای رایانه‌ای و حتی تلفن‌های همراه، جدول سودو کو را در اختیار هر علاقه‌مندی قرار می‌دهند. در صفحه سرگرمی همین روزنامه خراسان هم این جدول برای دوستدارانش منتشر می‌شود.

فوائد سودو کو برای سالمندان

حل کردن سودو کو برای سالمندان فراتر از یک سرگرمی ساده است چون ذهن را فعال نگه می‌دارد و باعث ورزش ذهن می‌شود، مهارت‌های حل مسئله را ارتقا می‌بخشد، احساس موفقیت ایجاد می‌کند، حافظه کوتاه مدت را تقویت می‌کند، باعث تقویت ذهن و تصمیم‌گیری سریع و درست می‌شود و آثار منفی آلزایمر را کاهش می‌دهد. این‌ها دلایلی است که باعث محبوبیت سودو کو در میان سالمندان شده است.

مسابقه

همان‌طور که خیلی‌ها متوجه شده بودند، پاسخ مسابقه قبلی چاقوتیز کن بود. دستگاهی که با چرخش دستگیره‌اش، سنگ سنباده‌اش می‌چرخید و لبه‌های چاقو، قیچی و... را با آن تیز می‌کردند. از بین دوستانی که پاسخ درست را فرستاده بودند به قید قرعه نام این سه عزیز را انتخاب کردیم: جواد فرجادی ۴۷ ساله، مسعود صمدی از کلات و فاطمه محمدی ۵۲ ساله. حالا برای ما بنویسید که دستگاه داخل عکس چیست و در گذشته چه کاربردی داشته است. همراه پاسخ، نام و سن خودتان را هم بفرستید.

