

فواید تماشای فیلم و تلویزیون برای سالمندان

شیوارضایی | روزنامه نگار

کاهش احساس انزوا با پیدا کردن موضوع برای گفت و گو

تحریک حافظه به ویژه هنگام تماشای فیلم های کلاسیک

افزایش احساسات خوشایند مانند خوشحالی

سرگرم شدن و تجربه لحظات لذت بخش

کاهش استرس و آرامش بخشی



سلامت

توصیه های تغذیه ای عمومی برای گروه سنی بالای ۶۰ سال

سالمند سالم باشیم

هومن محمدطالبی | کارشناس ارشد پرستاری سالمندی



سالمندی، ابعاد مختلفی از سلامت فرد را شامل می شود و تغییرات زیادی در جسم و روح اتفاق می افتد. یکی از این تغییرات، مربوط به تغذیه است. شاید بعضی سالمندان تصور کنند که لازم نیست مثل سابق به خورد و خوراک شان دقت کنند در حالی که تغذیه یکی از مهم ترین مقوله های دوران سالمندی به حساب می آید چون این گروه سنی حجم عضله کمتر، چربی بیشتر و آب کمتری در بدن شان دارند و تغذیه سالم می تواند آن ها را از بسیاری بیماری های حاد و مزمن در امان نگاه دارد. مهم ترین مسئله در تغذیه سالمندان، توجه به نیازهای تغذیه ای است. نیازهای تغذیه ای هر فرد بیان می کند که بدن او چه نوعی از مواد غذایی را لازم دارد. با این حال توصیه های زیر برای تمام سالمندان مفید است:

- ۱- مایعات؛ ۵ تا ۸ لیوان نسبتاً بزرگ در روز
- ۲- میوه و سبزیجات؛ ۵ وعده در روز
- ۳- لبنیات؛ به خصوص شیر و ماست، ۲ لیوان در روز
- ۴- مواد غذایی حاوی ویتامین A و D مانند مغزها
- ۵- رعایت بهداشت دهان
- ۶- استفاده نکردن از تنقلات و نوشابه
- ۷- مصرف کم گوشت قرمز و استفاده از غذاهای دریایی
- ۸- مشاوره با متخصص تغذیه در خصوص مصرف مکمل های حاوی مواد معدنی و ویتامین ها

پیشنهاد



«دوباره زندگی» به کارگردانی رضا فهمیمی، قصه زن و مردی که با گذشتن از روزگار و گذشتن از آدینه و شمس لنگرودی است که سال های خوبی را در کنار هم عاشقانه زندگی کرده اند، بچه های شان را پی زندگی خودشان فرستاده اند و حالا با تصمیم مرد خانواده قصد ادامه زندگی در خانه سالمندان را دارند. مرد که هزینه خانه سالمندان را هم از قبل پرداخته، معتقد است اگر روزی بیمار شوند کسی هست که به دادشان برسد. زن علاقه ای برای رفتن به خانه سالمندان

روان شناسی

۱۰ تا ۲۰ درصد از انرژی به دست آمده از غذا در طول روز باید به وسیله مصرف پروتئین تأمین شود. این مقدار برای سالمندانی که منع مصرف پروتئین ندارند، با مصرف ۶۶ گرم پروتئین (معادل ۲۰۰ گرم گوشت قرمز کم چرب) در روز حاصل می شود. گرچه کلسیم برای پیشگیری از اختلالات استخوانی مفید است اما مصرف خودسرانه و بیش از حد آن آسیب زاست و در این باره باید با پزشک متخصص مشورت کنید. با این حال مصرف یک گرم کلسیم در روز توصیه می شود و مصرف بیش از ۲ گرم در روز می تواند مشکلاتی همچون سنگ کلیه به همراه داشته باشد. برای آگاهی از میزان کلسیم مواد غذایی می توانید شاخص های تغذیه ای روی جلد مواد غذایی را ببینید. مشکلی که بسیاری از سالمندان با آن دست و پنجه نرم می کنند، یبوست است. برای پیشگیری از یبوست، مصرف کافی سبزیجات توصیه می شود اما مصرف زیاد سبزیجات می تواند به انسداد روده منجر شود و علائمی مانند احساس پری بون، تب، دل درد و حالت تهوع ایجاد کند. از دیگر مشکلات تغذیه ای سالمندان می توان به کمبود آب اشاره کرد. مصرف مایعات در این گروه سنی به دلایل مختلف کاهش می یابد. افت فشار خون، خشکی دهان، زبان قهوه ای رنگ و بی میلی به غذا از علائم کم آبی است. سالمندان باید هر دو تا چهار ماه یک بار از نظر تغذیه ای ارزیابی شوند تا از مشکلات تغذیه ای پیشگیری شود.



«دوباره زندگی»؛ فیلمی دل انگیز از یک زندگی

ندارد، اما فراموشی گاه و بی گاهش او را هم بالاخره راضی به دل کندن از خانه اش می کند. هنگام آماده شدن برای رفتن، دست روزگار و ادارشان می کند تا در کنار هم و در خانه خودشان همچنان بمانند و بقیه ماجرا... گلاب آدینه و شمس لنگرودی در نقش یک زوج سالمند رابطه باورپذیر، عاشقانه و دلنشینی در فیلمی باریتم آهسته، داستانی ساده و آرام ارائه داده اند. نقطه قوت «دوباره زندگی» فیلم نامه سراسر آن است که بی هیچ شاخ و برگ اضافه ای فقط به قصه می پردازد و مخاطب بدون خستگی به تماشای این فیلم می نشیند تا از تماشایش لذت ببرد. فیلمی که زیبایی های زندگی را نمایش می دهد و تماشاگر را به دوباره زندگی کردن تشویق می کند.

سودوکو؛ سرگرمی ایده آلی برای سالمندان

به گفته پژوهشگران افراد بالای ۵۰ سال که عادت به حل جدول متقاطع و سودوکو دارند دارای عملکرد مغزی بهتری هستند

- برخی فواید حل کردن جدول سودوکو عبارتند از:
- افزایش سن باعث کاهش قدرت حل مسئله در افراد و تبدیل به یک چالش واقعی می شود، جدول سودوکو باعث تقویت مهارت حل مسئله می شود و تمرکز و توجه را تقویت می کند.
- اگرچه نمی توان آثار پیری را متوقف کرد اما می توان تأثیرات منفی آن را کاهش داد. سودوکو کوفراپند های ذهنی و توانایی تفکر سریع را بهبود می بخشد.
- گاهی دوره سالمندی همراه با شک بیشتر

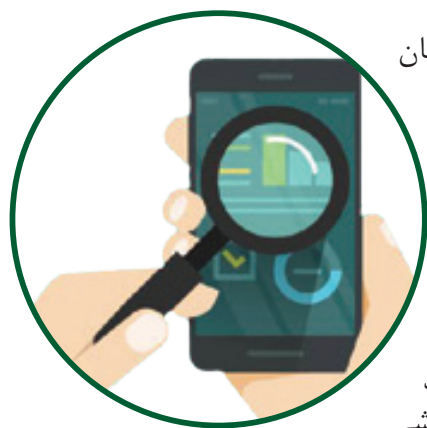
منبع: gamesver



درصد جمعیت جهان تا سال ۲۰۵۰ میلادی را سالمندان تشکیل خواهند داد. جالب است بدانید در سال ۱۹۰۰ میلادی جمعیت سالمند بالای ۶۵ سال حدود یک درصد و در سال ۲۰۰۰ کمتر از ۱۰ درصد کل جمعیت دنیا بوده است.

فناوری

تنظیمات اولیه گوشی برای استفاده راحت تر



ممکن است این روزها شما بیشتر از جوانان با گوشی های هوشمند کار کنید. از تماس تلفنی با فرزندان و دیدن پیامک های بانکی گرفته تا استفاده از پیام رسان های اینترنتی و عکاسی و حتی بازی! به مرور در این ستون تنظیمات و روش کار با این گوشی ها و برنامه های کاربردی را به شما آموزش خواهیم داد. این را هم به یاد داشته باشید که ممکن است تنظیمات در هر نوع گوشی کمی متفاوت باشد ولی با جست و جوی نکات کلیدی که ارائه می دهیم، می توانید تغییرات را انجام دهید. کافی است به Setting یا «تنظیمات»، همان شکلی که شبیه «چرخ دنده» است وارد شوید و آن بخش را پیدا کنید.

ساده سازی محیط

اولین کار ساده سازی محیط کاربری گوشی است تا از دیدن آن همه امکانات گیج نشوید. کارهایی مانند پاک کردن برنامه ها و آیکون های اضافی، نصب نرم افزارهای مدنظر و... توجه به این نکته که هرگز از گوشی متصل به برق نباید استفاده کرد، همچنین استفاده از قاب و محافظ صفحه و بدنه فراموش نشود.

برای درشت کردن حروف از مسیر زیر اقدام کنید:

تنظیمات > صفحه نمایش > اندازه متن
Settings > Display > Text size

برای بزرگ کردن اندازه صفحه کلید این مسیر را بروید:

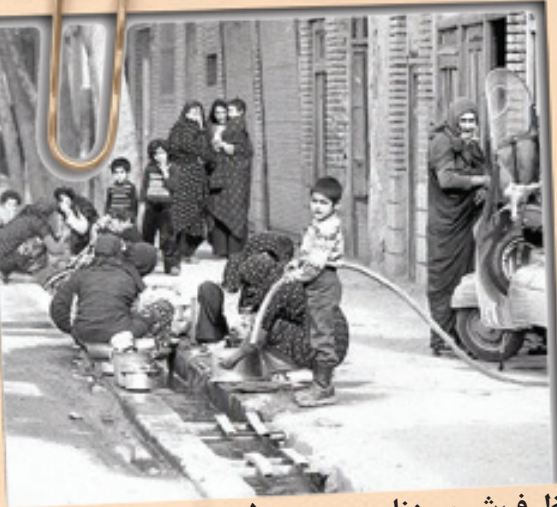
تنظیمات > زبان ها > صفحه کلید > تنظیمات > اولویت ها > ارتفاع صفحه کلید

Settings > Languages & input > Keyboard > Preferences > Keyboard height

برای غیرفعال کردن تصحیح خودکار لغات هم این مراحل را طی کنید:

تنظیمات > زبان ها > صفحه کلید > تصحیح > تصحیح خودکار
Settings > Languages & input > Keyboard > Text correction > Auto-correction

قاب خاطره



ظرف شویی زنان در دهه ۵۰

ممکنه الان دیدن این صحنه برامون عجیب باشه ولی اون زمان یک روش معمولی بوده. خوشحال می شیم نظر، پیشنهاد، خاطره و عکس های قدیمی تون رو برامون بفرستین تا با نام خودتون در صفحه ۶۰ چاپ کنیم.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶