



۵ فایده وقت گذرانی با نوه



کاهش احتمال ابتلا به افسردگی

افزایش سطح دانش و معلومات

بهبود عملکرد سیستم ایمنی

کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر

بهبود عملکرد شناختی

منبع: littlethings.com



گفت و گو

سالمندی هم بخشی از زندگی است

گفت و گو با خانم رابعه هنرمند پیش کسوت ۷۸ ساله و مهربان سینما درباره دنیای سالمندی

مهدیس مرادیان | خبرنگار

چه شد که در میان سالی بازیگری را شروع کردید؟

از زمانی که پسر امیر شهاب رضویان سینما قبول شد، من هم بازیگر شدم. بعد از آن هر کدام از دوستانش که می خواستند فیلم کوتاه بسازند از من خواهش می کردند برایشان بازی کنم چون جوان بودند و هنوز

کارهای اول شان بود سعی می کردم به هر نحوی کمک شان کنم. مثلاً بعضی از وسایل مثل ملافه، کرسی و بچه هام را همراه خودم می بردم سر صحنه. همیشه به جوان ترها اهمیت می دهم. هر وقت می روم سر صحنه همراه یک کیسه داروی گیاهی هم می برم. هر کس هر دردی داشته باشد فوراً برایش دارو آماده می کنم، مثل یک مادر بزرگ واقعی. وقتی هم در کود کستان به عنوان مربی فعالیت می کردم جوری بچه ها را خطاب قرار می دادم که به خودشان افتخار کنند. این روزها هم حدود ۱۰ پیشنهاد کار داشتم اما به خاطر وضعیت بیماری کرونا همه را رد کردم. نه به خاطر نگرانی از مرگ، وقتی می توانم با احتیاط خودم را از بیماری حفظ کنم چرا مزاحم بقیه شوم و خودم را از مین گیر کنم؟

بازیگری در این سن و سال برایتان سخت نیست؟

نه، چون در همه کارها خودم هستم. تظاهر نمی کنم و به راحتی در کالبد نقشم فرو می روم. من همیشه در لحظه زندگی می کنم و خدا را بابت این ویژگی شکر می کنم.

آیا قبول دارید که هیچ وقت برای شروع یک کار دیر نیست و نباید گفت از سن من گذشته؟

هیچ وقت غصه گذشته را نمی خورم و از اتفاقاتی که برایم در جریان است نهایت لذت را می برم، چون این سن هم بخشی از زندگی است و باید از آن تجربیات شیرینی به یادگار بماند. دنیا را باید آسان گرفت. از کجا می دانیم چقدر زنده ایم؟ پس بهتر نیست همین



سلامت

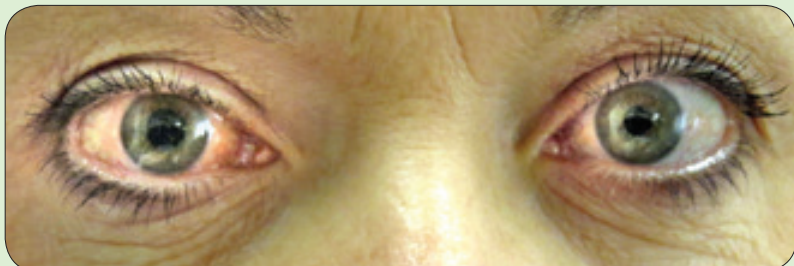
همه چیز درباره آب سیاه چشم

گلوکوم یا آب سیاه، یک بیماری چشمی است که در طول زمان بدتر می شود و اغلب با افزایش فشار داخل چشم ارتباط دارد. این بیماری نتیجه اشکال در عصب بینایی است که منجر به بالا رفتن فشار مایع در قسمت جلویی چشم می شود مانند توپی که زیاد باد شود.

رعایت کرد:

مصرف میوه های غنی از کاروتنوئیدها مانند: هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین، زردآلو، کدو حلوایی، طالبی و همچنین ماهی تازه، لبنیات، گوشت و برنج قهوه ای. اجتناب از مصرف خوراکی های آلوده، محدود کردن کافئین (قهوه، کاکائو و چای) و قطع مصرف شکر اضافه. اگر این بیماری در خانواده شما سابقه دارد هر سال برای آزمایش چشم هایتان به پزشک مراجعه کنید.

منبع: binaii.com



علل ابتلا به این بیماری عبارت است از:

سن بالا، سابقه خانوادگی، آسیب دیدگی چشم، ضعف بینایی، دیابت
با دیدن این علائم بلافاصله باید به پزشک مراجعه کرد:
دیدن هاله در اطراف چراغ ها، محدود شدن یا از دست دادن بینایی، قرمزی چشم، چشم درد، تهوع یا استفراغ

درمان آن عبارت است از:

مراجعه به پزشک، تجویز قطره، جراحی لیزر یا میکروسکوپی
برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری باید موارد زیر را



۵ تا ۱۰ داروی مختلف، زمانی که برای سالمندان تجویز و به طور همزمان مصرف شود، احتمال سقوط و شکستگی استخوان در آن ها را به طرز چشمگیری بالا می برد. این مسئله به خاطر تداخل دارویی اتفاق می افتد (به خصوص مصرف خودسرانه داروها توسط بعضی سالمندان). در ضمن سالمندان حداقل ۳ برابر جوانان دارو مصرف می کنند. منبع: خبرگزاری مهر

مد

خوش پوشی در سالمندی

افزایش سن نباید بهانه ای برای بی خیال شدن از سرو شکل و نامرتب بودن باشد. فراموش نکنید تصویر مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها تا ابد در ذهن فرزندان باقی خواهد ماند. با به کارگیری این ترندها این تصویر زیبا را در ذهن اعضای خانواده تان زیبا تر کنید:

در جمع های خانوادگی با لباس های مهمانی تان حضور پیدا کنید. طوری بپوشید که انگار قرار است به ظاهر تان نمره بدهند. هیچ وقت به خود نگویید «از ما که دیگه گذشته»!

بیشتر سالمندان، به خصوص خانم ها در هر فصلی احساس سرما

می کنند. پیشنهاد می کنیم به صورت لایه ای لباس بپوشید تا به راحتی بتوانید با دمای محیط از تکه های لباس تان کم و زیاد کنید.

لباس هایی بپوشید که بخش بالایی بازوی شما و گردن تان را بپوشاند چون پوست این بخش های بدن در اثر بالا رفتن سن چروکیدگی دارد و سن شمارا بیشتر نشان می دهد.

بهتر است رنگ شاد بپوشید. پیراهن های ساده یا راه راه و چهارخانه یا ترکیب رنگ های روشن برای آقایان و لباس های طرح دار یا گلدار که زمینه

روشنی دارند برای خانم ها، در شادابی خلق و خوب بسیار تاثیر گذار است. درباره کفش ها هم بهتر است به راحتی آن، بیشتر از زیبایی اش توجه کنید. در کفش های زنانه مراقب باشید پاشنه کفش، محکم و باثبات باشد و از پاشنه های باریک استفاده نشود. کفش بدون بند یا زیپ، توصیه می شود تا مشکل باز و بسته کردن یا آدن بندزیر پا حل شود.

بیشتر سالمندان به قاب عینک خود توجهی ندارند. این در حالی است که انتخاب فریم عینکی که متناسب با چهره و رنگ پوست باشد می تواند شما را چندین سال جوان تر نشان دهد و ولی در استفاده از زینور آلات زیاده روی نکنید، هم باعث خستگی می شود، هم فکر تان را مشغول نگهداری و مرتب کردنش می کند و هم ممکن است از نظر جسمانی به شما صدمه بزند. منبع: sunriseseniorliving

قاب خاطره



تصویر پربازدید از

حکایت عشق خالصانه ترنج خانم

و حاجی بابا در دوران کرونا که مصداق دعای «الهی به پای هم پیر شوید» است. چندی پیش ترنج خانم با علایم بیماری به بیمارستان مراجعه می کند و کادر درمان به او ماسک می دهند اما ترنج خانم با عشق ماسکش را به صورت همسرش می زند. البته خوشبختانه تست کرونا ی هر دو منفی می شود. این زوج عاشق در روستای سوزان از توابع شهرستان خنداب (اراک) در یک خانه نقلی زندگی می کنند، بچه ای ندارند و بخشی از زمین خود را برای ساخت مدرسه اهدا کرده اند.

برای این عکس یک عنوان بنویسید و برای ما بفرستید.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹