

راه حل برای رفع مشکلات تغذیه در سالمندان



روان شناسی

همسران سالمند، در کنار هم بهتر به یاد می آورند

شیوا رضائی | روزنامه نگار

موقعیت بسیار متفاوت بود.

● رابطه گرم تر، مرور بهتر خاطرات

در بیشتر این مطالعات وقتی از همسران سالمند به صورت مشترک سوال می شد، همسران با همراهی یکدیگر به خوبی می توانستند به این سوالات پاسخ دهند. اما وقتی همسران جدا از هم مورد ارزیابی قرار می گرفتند، عملکرد هر دو نفر در این حوزه افت می کرد. نکته جالب این که هر چه رابطه بین دو همسر گرم تر بود در زمان یادآوری اتفاقات گذشته، نتیجه ارزیابی مشترکشان بهتر می شد.

● کمک به همدیگر با این ۳ روش

این افراد به صورت معمول به سه روش به همدیگر در یادآوری حوادث کمک می کردند؛ اعلام یک نام خاص مرتبط مانند اسم هتل یا اسم خیابان توسط یکی از همسران که کمک می کرد فرد مقابل موارد بیشتری را به یاد بیاورد. به یاد آوردن یک بُعد جدید مانند رنگ لباس یا عطر و طعم یک خوراکی که برای فرد دیگر کمک کننده بود و در نهایت به یاد آوردن بخشی از ماجرا توسط یکی از همسران که به دنبال آن، همسر بخش دیگری را به یاد می آورد.

راستی شما برای کمک به همسران در به یاد آوردن گذشته بیشتر از کدام روش استفاده می کنید؟

منبع: digest.bps.org.uk



عکس: میثم دهقانی

سلامت

توصیه هایی برای پیشگیری از سرماخوردگی

● به اندازه کافی بخوابید. خوابیدن و استراحت کافی به تقویت سیستم ایمنی بدن تان کمک می کند.

● دست هایتان را مرتب بشوید و از دست زدن به صورت خودداری کنید.

● مراقب تماس با بچه ها و بیماران اطرافتان باشید و در برابر این افراد از ماسک محافظتی استفاده کنید.

● انجام فعالیت های ورزشی ساده همچون پیاده روی در سالمندان، مقاومت بدن را افزایش می دهد و از طرفی با افزایش ترشحات بزاقی از ورود عوامل بیماری زا و بروز بیماری در دستگاه تنفسی فوقانی جلوگیری می کند.

● به دلیل ضعیف بودن سیستم دفاعی بدن در سالمندان، احساس سرمای



پیامک

● کاریکاتور مادر بزرگ و الیالیستی که پنجشنبه در صفحه مثبت شصت چاپ کردید عالی بود، کلی خندیدیم!

● حکایت های صفحه سالمندان رو بیشتر کنین.
● با تشکر از شما که در صفحه مثبت شصت مطالب انرژی بخشی را مانند اوج سالمندان، یا سالمندانی که در سن بالا موفق شده اند، چاپ می کنید. این کار باعث دلگرمی افرادی می شود که معتقدند دیگر از سن شان گذشته است.

● از روزنامه خراسان برای اختصاص یک صفحه به سالمندان تشکر می کنم. در شرایطی که هیچ فردی به فکر مانیست، حداقل شمارد حد توان دارین برای لحظاتی، سرگرمون می کنین.

● لطفا فیلم و سریال های بیشتری را در صفحه سالمند معرفی کنید. فیلم های مفیدی که به درد این سن و سال می خور د تا برایشان تهیه کنیم و ببینند و لذت ببرند.

● مثبت شصت: سعی ما انتشار مطالب مفید و سرگرم کننده برای سالمندان عزیز است. شما هم پیشنهاد های خودتون رو برامون بفرستین تا استفاده کنیم.

● عکس استفاده شده در مطلب «پیشنهاد هایی برای آشتی سالمندان با فناوری» خیلی با حال بود. دقیقاً وقتی بابا بزرگ منم می خواد یک پیامک بخونه همین کار رو می کنه.

● مثبت شصت: خدا پدر بزرگ شمارو حفظ کنه

قدرشون رو بدونین و از تجربیاتشون استفاده کنید.

● بزرگ تر بودن فونت مطالب صفحه سالمندان باعث میشه که بعد از دیدن مطالب این صفحه، برای خوندن بقیه صفحات زندگی سلام، چشم مون اذیت بشه. فونت همه صفحات رو بزرگ تر کنین.

● مثبت شصت: حق باشماست ولی از لحاظ فنی این کار امکان پذیر نیست. باز هم این پیام شما به مسئولان ارجاع خواهد شد.

مادر بزرگ ایرانی؛ قهرمان ماراتن دبی

گفت و گو با بانوی ۸۴ ساله شیرازی که زمانی پرستاری قهرمان بود و از ۷۰ سالگی قهرمان دوو میدانی شد

صادق جهانی | خبرنگار

«ورزش برای انسان ها مثل یک پس انداز است»، این توصیه خانم فاطمه حشمتی ۸۴ ساله اهل دوان استان فارس به همه ماست. بانوی سالمندی که در لباس سفید پرستاری و هنگام خدمت به هموطنان به مقام جانبازی نایل می شود. حدود ۷۰ سالگی تصمیم می گیرد وارد دنیای ورزش دوو میدانی شود که البته مقام های زیاد ملی و بین المللی را برای ایران به ارمغان می آورد.



● جانبازی در بیمارستان

این بانوی سالمند شیرازی که به گفته او همسرش حدود ۴۰ سال پیش بر اثر جراحات جانبازی دوران جنگ شهید شده و صاحب سه پسر و سه دختر است در شروع گفت و گو با ما بیان می کند: «در آبادان زندگی می کردیم که به ما گفتند هر کسی که می تواند بماند و هر کسی هم که جرئت ماندن ندارد، به هر شهری که دلش می خواهد برود تازمانی که جنگ تمام شود. من گفتم تا آخرین لحظه و تاجایی که بتوانم می خواهم به شهرم خدمت کنم. جنگ تن به تن بود و خدا شاهد است آن قدر هواپیمای دشمن پایین بود که رنگ لباس خلبان هنوز در ذهنم مانده است ولی نیروهای ما از شهر محافظت می کردند. در بمباران بیمارستان شهید بهشتی آبادان از اتاق عمل به داروخانه می رفتم که دشمن بیمارستان را بمباران کرد و موج من را گرفت و بیهوش شدم.»

● دارنده مقام های کشوری و بین المللی

خانم حشمتی بعد از دوران بازنشستگی تصمیم به ورود به دنیای ورزش می گیرد و مدال های زیادی را در رقابت های ملی و بین المللی دوو میدانی کسب می کند. او در این باره می گوید: «یک روز در یکی از پارک های شیراز می دویدم که خانمی من را صدا زد و گفت من کلاس ورزشی برگزار می کنم، تصمیم گرفتم به کلاس های او بروم تا این که بعد از یک هفته در اولین مسابقات دوی کشوری در زنجان شرکت کردم و مقام دوم را کسب کردم. در مسابقات کشوری دیگر هم مقام های اول و دوم را کسب کردم. در مسابقات جهانی دوی ۱۰ کیلومتر ماراتن دبی اول شدم و در مسابقات پیاده روی چین هم نفر اول شدم. در تمام این مدت یک بار هم اوت نشدم.»

● یک جانشینید!

این بانوی سالمند قهرمان که به تازگی از چنگ ویروس کرونا نجات یافته در این باره می گوید: «بی اشتباهی شدیدی به من دست داد و الان خدا را شکر خوب شدم. در این روزهای کرونایی هم صبح و عصر مرتب ورزش می کنم. در حیاط راه می روم و حتی در حیاط هم ماسک می زنم.» او در پایان خطاب به هم سن و سال هایش می گوید: «توصیه ام این است که یک جا ننشینند، تا ساعت ۱۲ ظهر نخوابند، که صبحانه و ناهارشان یکی شود، زیاد غذا نخورند، خیلی کم شیرینی بخورند، دمنوش بخورند. تحرک داشته باشند و ورزش کنند. با یک جا نشستن و کم تحرکی بیماری های زیادی مثل فشارخون، قند و چربی به سراغ آدم می آید. هر روز به دوستانم زنگ می زنم و توصیه می کنم ورزش کنند. ورزش برای انسان ها مثل یک پس انداز است. سالمندان مدام نگویند ورزش برای این سن و سال خوب نیست، برای آن ها هم لازم است و حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی کنند.»

خاطره

گران ترین کباب و مهربان ترین پدر بزرگ دنیا!

یادمه بچه بودم و به خاطر شغل پدر و مادرم، روزی دو سه ساعت پدر بزرگ و مادر بزرگم من رو نگه می داشتن. یه روز خیلی بهانه گرفته بودم که بنده های خدا کلافه شدن. پدر بزرگم دستم رو گرفت تا بریم یه دوری بزنیم. حاشیه خیابان یه کبابی بود که همون لحظه بوی کبابش هوارفته بود و من تا به مشامم خوردم زیر گریه که کباب می خوام! پدر بزرگم هم که با لباس تو خونه اومده بود، پول همراش نبود و برای این که من رو آروم کنه، بنده خدا رفت ساعت قدیمیش رو به مغازه ساعت فروشی کنار کبابی فروخت تا برام کباب بخره و من رو آروم کنه.

هنوز که هنوز بهم میگه

گرون ترین کباب دنیا

رو من به تو دادم!

البته بعد که بزرگ

شدم یه ساعت

بهتر براش

خریدم دلش رو

شاد کردم.

ارسالی مخاطب

