

۶ راه برای افزایش اشتها در سالمندان

سر ساعات مشخصی غذا بخورید تا بدن شرطی شود و در آن زمان میل بیشتری به غذا داشته باشد.



تا حد امکان تنها غذا نخورید. داشتن همراه در زمان غذا، اشتها را افزایش می‌دهد.



اگر دشواری استفاده از قاشق و چنگال شمارا بی‌میل کرده، سراغ غذاهای انگشتی بروید.



خشکی دهان، اشتها را کم می‌کند. پس با نوشیدن کمی آب یا جویدن آدامس از خشکی دهان پیشگیری کنید.



زیبا کردن میز غذا و چیدمان متفاوت غذا برای افزایش اشتها را فراموش نکنید.



اگر مشکل دندان و لثه شمارا بی‌میل کرده، سراغ سوپ‌های نرم اما مغذی بروید.



سبک زندگی



وابستگی سالمندان به فناوری و راهکارهایی برای کاهش آن

الیه توانا | روزنامه نگار

تا چند وقت پیش همیشه بزرگ‌ترها بودند که به بچه‌ها و نوه‌های غرق در تلفن همراه تذکر می‌دادند: «چیه اون تو که نمی‌تونی از شل دل بکنی؟» و حالا در خیلی از خانه‌ها جای گوینده و شنونده این جمله عوض شده است. تلفن همراه و اینترنت فایده‌های زیادی مخصوصا برای سالمندان دارد. در همین صفحه هم تلاش می‌کنیم با پیشنهادهایی کمک کنیم بزرگ‌ترها رابطه بهتری با فناوری داشته باشند اما استفاده بیش از حد از هر چیزی، کفه معایب آن را از مزایایش سنگین‌تر می‌کند. خب چه کار کنیم؟

❖ **من که وابسته نیستم!** نشانه‌های وابستگی به تلفن همراه را نادیده نگیرید. اطرافیان مدام ازتان خواهش می‌کنند که زمان کمتری در شبکه‌های مجازی سپری کنید؟ وقتی تلفن همراه یا تبلت را دست



عکس از ایسنا

داستانک

راه دوری که نزدیک است



یک کیلومتری بیشتر نرفته بود که چرخ ماشینش به سنگی برخورد کرد و پنچر شد. مرد مسافر وقت زیادی برای تعویض کردن لاستیک ماشین صرف کرد. هنگامی که خسته و کوفته سوار ماشین شد، یاد حرف‌های پسر افتاد. وقتی منظور او را فهمید بقیه راه را آرام و با احتیاط طی کرد. با خود تکرار کرد: «برای کسی که آهسته و پیوسته راه می‌رود، هیچ راهی دور نیست!»

سلامت

مقابله با لرزش دست‌ها

لرزش دست یا ترمور در سالمندان به دلایل مختلفی از جمله افزایش سن، استرس و اضطراب، افسردگی، مصرف برخی داروها و اختلال در سیستم عصبی است که در موارد حادتر و مداوم ممکن است نشانه یک بیماری جدی باشد. این عارضه به هر دلیلی که باشد موجب ناتوانی در بسیاری از کارهای روزمره می‌شود که در این شرایط تعادل دست‌ها برای نوشتن، نگاه داشتن اشیاء در دست یا انجام کارهای ظریف‌تر و دقیق به هم می‌خورد. برای مقابله با آن این راهکارها را بخوانید:

- ❖ به کم کردن لرزش دست‌ها کمک می‌کند.
- ❖ لرزش‌های حاد و مداوم معمولاً با تجویز داروهایی مثل پروپرانولول توسط متخصص رفع می‌شود.
- ❖ تمرین‌های مربوط به دست می‌تواند موجب تقویت این اندام‌ها شود. توپ مخصوص کاهش استرس را کف دست خود قرار دهید و ۵ ثانیه محکم فشار دهید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

منابع: medicalnewstoday، هفته‌نامه سلامت

- ❖ در صورتی که لرزش دست‌ها به دلیل تیروئید پرکار باشد، معمولاً با شروع درمان کمتر می‌شود.
- ❖ مصرف نکردن موادی مانند کافئین موجب کاهش لرزش دست‌ها خواهد شد.
- ❖ فیزیوتراپی با تقویت عضلات و مایه‌چرخشی از لرزش دست‌ها را کاهش می‌دهد.
- ❖ تکنیک‌های آرامش اعصاب مثل تمرین‌های تنفسی در ست و عمیق،



دقیقه، مدت زمان لازم برای بازنگه داشتن پنجره‌های خانه است تا هوای داخل اتاق تهویه شود. دانشمندان اعلام کرده‌اند یکی از آسیب‌هایی که این روزها گریبانگیر سالمندان شده است، تهویه نامطبوع محل زندگی است که عوارض جسمی و روانی برای این قشر دارد. با باز گذاشتن در و پنجره به مدت ۱۰ دقیقه در طول روز، می‌توان این خطر را کاهش داد.

موفقیت به وقت ۶۰+

ثبت یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های تاریخ در ۶۱ سالگی



چارلز رنلت فلینت کارآفرین، بازرگان و مدیر ارشد اجرایی آمریکایی بود. او در سال ۱۸۶۸ از انستیتوی پلی تکنیک بروکلین فارغ‌التحصیل شد و کمی بعدتر همراه شریکش به فعالیت در زمینه حمل و نقل پرداخت. رنلت فلینت در ۶۱ سالگی دست از رویای خودش برنداشت و در سال ۱۹۱۱ شرکت IBM را به عنوان یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های تاریخ دنیا ثبت کرد. وی تا سال ۱۹۳۰ ریاست هیئت مدیره IBM را در اختیار داشت، که بعدها به امپراتوری بزرگی در زمینه رایانه و قطعات تبدیل شد. رنلت فلینت علاوه بر این که به تأسیس باشگاه اتومبیلرانی آمریکا کمک کرد، یک ورزشکار مشتاق بود و در زمینه ورزش‌های شنا، ماهیگیری و قایقرانی تبحر داشت.

یکی از استراتژی‌های بازاریابی او که باعث شد تا سهم ۷۰ درصدی از بازار کامپیوتر را از آن خود کند تربیت فروشندگانی بود که با استفاده از راهکارهایی مثل ارتباط بیشتر با مشتری، گذاشتن قرار ملاقات و اجازه دادن به مشتریان برای سوال کردن و حل مشکلات خودشان، بدون آن که نیاز به خرید باشد، با رسوخ در ذهن مشتری، آن‌ها را مجاب به این کنند تا IBM اولین انتخاب‌شان باشد. بعداً این سیستم تبدیل به یکی از روش‌های بازاریابی مدرن در تمامی مشاغل و صنعت‌ها شد. او ثابت کرد که سالمندی نه تنها سدی در برابر موفقیت نیست، بلکه حتی تجربه‌ای که در سال‌های زندگی اندوخته شده می‌تواند موتور محرکه‌ای برای رسیدن به هدف باشد.



قاب خاطره



این روزها ترس از کرونا باعث شده تا فرزندان کمتر پدران و مادران خود را ببینند که در خانه‌های سالمندان این شرایط بدتر شده است. در این مکان‌ها برای جلوگیری از انتشار بیماری و ابتلای ساکنان به کرونا، بازدید کنندگان از دیدار با عزیزان خود محروم شده‌اند که البته هر مرکز ترافندی برای رفع این مشکل اندیشیده است. مثلاً در یک خانه سالمندان در شهر «ونتو» ایتالیا، اتاق ملاقات با پلاستیک عایق جدا شده تا بازدید کنندگان و ساکنان آن جابجا شوند و هم‌دیگر را ملاقات کنند و به این صورت یکدیگر را در آغوش بگیرند.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

منبع: رویترز