



توصیه‌های مراقبت از پوست در سالمندی



حرکت‌های ورزشی برای پیشگیری و درمان واریس

هر چه سن بالا تر رود در پیچه‌های یک طرفه رگ‌ها که از بازگشت جریان خون به سمت عقب جلوگیری می‌کنند، ضعیف‌تر شده و همین موجب مشاهده رگ‌های واریس آبی و بنفش رنگ در سالمندی می‌شود. اگر چه عوامل دیگری مانند ژنتیک، چاقی و بارداری در بانوان اثرگذار هستند اما در سالمندی کم‌تحرکی تشدیدکننده واریس است.

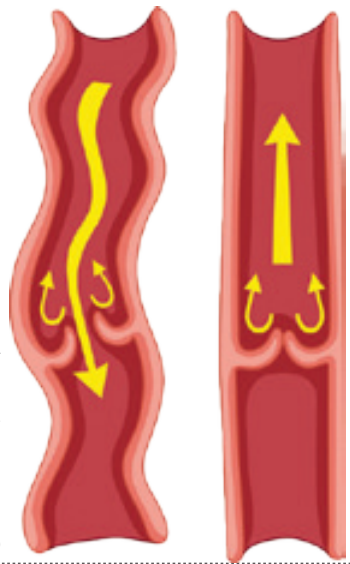
پدال بزنید. این ورزش گردش دوباره خون در پاها را بهبود می‌بخشد.

تمرین لانچ از کنار پاها را در

کنار هم قرار دهید و بایستید. یک قدم بزرگ را با پای راست به سمت راست بردارید و با باسن به سمت کف زمین پایین بیایید. دقت کنید که زانوی راست شما خم شود ولی پای چپ حتما صاف بماند. این حرکت را با پای مقابل هم انجام دهید.

توجه: در صورتی که به دردهای زانو یا پشت مبتلا هستید از انجام این تمرین‌ها بدون تجویز پزشک پرهیز کنید.

تصویر شماتیک از گ‌های پای سالم و بیمار واریس



چرخش مچ پا | این حرکت می‌تواند جریان

خون را بهبود ببخشد و باعث پیشگیری و حتی بهبود رگ‌های واریسی در پا شود. روی یک سطح نرم به پشت دراز بکشید. پای چپ را تا سینه بالا ببرید (زانوها باید به صورت کامل خم شوند) با دست‌ها پای خود را نگه دارید و مچ پا را ۵ بار به یک طرف و ۵ بار در جهت دیگر بچرخانید. پای خود را رها کنید و این حرکت را در پای دیگر خود تکرار کنید.

حرکت ساق پا | روی پاهای خود بایستید و به آرامی روی انگشتان پا بلند شوید و سپس به پایین برگردید. افرادی که در حفظ تعادل شان مشکل دارند بهتر است این کار را در کنار دیوار یا با گرفتن یک صندلی انجام دهند.

حرکت دوچرخه | ابتدا به پشت دراز بکشید، پاها را در هوا بلند کنید و در زانو خم کنید. سپس با پاها در هوا همچون دوچرخه سواری

تکنیک موفقیت برای ساختن دنیا

پدر مشغول مطالعه بود، اما سر و صدای فرزندش، تمرکز او را برهم می‌زد. پدر برای آن که فرزندش را سرگرم کند نگاهی به اطراف انداخت، نقشه جهان که در روزنامه‌ای چاپ شده بود توجهش را جلب کرد. روزنامه را برداشت و با این تصور که فرزندش هیچ الگوی ذهنی قبلی از این نقشه پیچیده ندارد، کاغذ روزنامه را پاره و نقشه را به قسمت‌های کوچک تقسیم کرد. سپس پاره‌های روزنامه را همچون قطعات پازل جلوی کودک کنجکاو ریخت. فرزند باید بدون این که مزاحم پدر شود، قطعات روزنامه را به هم بچسباند و نقشه جهان را بسازد.



در صد خطر سکنه مغزی در افرادی که به‌طور منظم و مداوم از روغن زیتون برای آشپزی و به عنوان سس سالاد استفاده می‌کنند، کمتر از کسانی است که از این روغن استفاده نمی‌کنند.
روغن زیتون دارای اثرات محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، فشار خون و کلسترول بالا و چاقی است.



عکسی که یکی از مخاطبان برامون فرستادن و توضیح دادن: «زمانی که هنوز کرونایی نبود و بچه‌ها تفریح با خانواده رو به سرگرم شدن پای رایانه و گوشی تلفن ترجیح می‌دادن.

دیدن لذت بردن این خانواده از بازی‌های شهر بازی در سال‌های دور، هنوز به آدم حس سرخوشی میده. با آرزوی دل خوش برای همه مخاطبان صفحه ۶۰+ ممنون از همه مخاطبان که احساس خوب شون رو با ما شریک میشن.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

نوه ۴ ساله‌ام به شدت از من متنفر شده، چه کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



رابطه خیلی خوبی با پسر و عروسم که هر دو پزشک متخصص و فوق تخصص هستند، دارم. مدتی است که نوه چهار ساله‌ام به شدت از من متنفر شده؛ با شوهرم و بقیه اعضای خانواده رفتار نرمال دارد؛ به شدت او را دوست دارم و می‌خواهم ارتباطم با او مثل قبل دوستانه باشد. لطفاً مرا راهنمایی کنید و دلیل رفتار نوه‌ام را بفرمایید.

از این که به دنبال بهتر کردن ارتباط خود با نوه‌تان هستید، به شما تبریک می‌گویم و مشخص هست که از اهمیت این ارتباط آگاه هستید. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

رفتارهایتان با نوه‌تان را بررسی کنید

در ابتدا لازم است مروری کوتاه بر رابطه خود با نوه‌گل‌تان در چند وقت اخیر داشته باشید. آیا او از شما شماتتی دریافت کرده یا او را از چیزی محروم کردید که برایش خیلی مهم بوده و...؟ البته از آن جا که اشاره کردید رابطه خوبی با عروس و پسران دارید، چند گام جلو هستید چون بدگویی از پدر و مادر کودک یا حتی آن‌ها را به خاطر نوه توییخ کردن، حس خوبی برای کودک ندارد و در درازمدت می‌شود. بعضی روزها که به خانه‌تان می‌آید، حداکثر نیم ساعت با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در اختیار نوه‌تان باشید و این پیام را به او منتقل کنید که من این جا در کنار تو هستم و به احساساتش پاسخگو باشید. اگر در بازی غرق شده یا قصد شروع بازی دارد، شما هیچ توصیه‌ای نکنید و فقط تابع او باشید و اگر از شما کمک خواست یا دعوت کرد در بازی شرکت کنید، فقط او را با جملاتی چون توصیف آن چه می‌بینید، همراهی کنید و نه قضاوت و تفسیر بازی او و میزان یادگیری‌اش.



احساسات نوه‌تان را درک کنید

سعی کنید احساسات نوه‌تان را درک و به او منعکس کنید. مثلاً وقتی از مهد کودک یا پارک رفتن برای‌تان صحبت می‌کند و از برخورد دوستش ناراحت است، به او بگویید: «آها! تو الان ناراحتی چون دوست تو پور برداشته است و...». این رفتار یعنی درک احساسات نوه‌تان، باعث افزایش صمیمیت شما خواهد شد. وقتی با ذوق و شوق برای‌تان حرف می‌زند، به چشم‌هایش نگاه کنید و از کلمات تأیید کننده استفاده کنید. مثلاً بگویید: آها، هوم، خوب و... شنیدن این عبارت‌ها به کودک حس ویژه بودن می‌دهد.

لحظات با هم بودن‌تان را با شادی همراه کنید

گاهی او را با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی برای قدم زدن به پارک ببرید و لحظات با هم بودن‌تان را با شادی همراه کنید یا در خانه با کمک خودش برایش کیک و دسر بپزید. در این بین می‌توانید به او حس احترام بدهید و از او نظر بپرسید که کدام بازی یا سرگرمی را بیشتر دوست دارد یا به عبارت دیگر با او مشورت کنید. آن چه او دوست دارد و خوشحالش می‌کند شناسایی کنید و این در ارتباط گرفتن صمیمی شما با او خوب کشف می‌شود و البته می‌توانید در این بین، نظرات پسر و عروس‌تان را هم جویا شوید.

آرشیوی کامل از تمام خواندنی‌ها و دیدنی‌ها
و خندیدنی‌های «زندگی‌سلام» را در
Zendegisalam.ir دنبال کنید

با اسکن این کیوآرکد
وارد سایت
«زندگی‌سلام»
شوید