

عوامل لرزش دست را بشناسیم

بدیهی است برای یافتن دلیل اصلی لرزش دست، باید به پزشک مراجعه کرد ولی موارد زیر عوامل شایع این عارضه هستند

استرس و کمبود خواب



مصرف زیاد کافئین
(چای و قهوه)



سیگار کشیدن



عوارض دارویی



افت قند خون



پرکاری تیروئید



اختلال کارکرد کبد



کمبود ویتامین B12



روان‌شناسی

چه زمانی باید فراموشی را جدی گرفت؟

شیوا رضائی | روزنامه‌نگار

در بروز فراموشی عوامل متعددی موثرند؛ از استرس تا خواب ناکافی و البته مصرف برخی داروها. در کنار این عوامل البته بحث زوال عقل و آلزایمر هم مطرح است. تشخیص دادن دلیل

فراموشکاری، کاری تخصصی است و بر این اساس توصیه می‌شود اگر موارد فراموشی افزایش پیدا کرد، فرد حتماً با پزشک مشورت کند. اما جدای از تعداد موارد، چند معیار دیگر هم وجود دارد که به ما می‌گوید بهتر است فرد در این باره سریع‌تر با پزشک صحبت کند.

❖ **قرار دادن وسایل در جاهای عجیب** | اگر وسیله‌های یک نفر در جاهای عجیب و غریبی گذاشته می‌شود و در نتیجه پیدا کردن آن زحمت زیادی ایجاد می‌کند یا اگر فرد وسایل خود را پیدا نمی‌کند و همزمان بدون داشتن هیچ شواهدی به اطرافیان خود سوءظن پیدا می‌کند، موضوع باید جدی گرفته شود.

❖ **گم شدن در اماکن آشنا** | اگر فرد به تازگی در محله خود که سال‌هاست در آن زندگی می‌کند، گم می‌شود یا مسیری را که کاملاً با آن آشناست، نمی‌تواند پیدا کند، بهتر است موضوع جدی گرفته شود.

❖ **گیج شدن وسط مکالمات** | برای همه ما ممکن است پیش بیاید که وسط صحبت یادمان برود که می‌خواستیم چه چیزی بگوییم و این طبیعی است. اما اگر دفعات موضوع زیاد باشد و باعث شود کیفیت مکالمه فرد با اطرافیان به طور محسوس کاهش پیدا کند، موضوع باید

ریشه ضرب‌المثل

آفتابه لگن هفت دست شام و ناهار هیچی

در قدیم که با دست غذا می‌خوردند، رسم بود پیش از غذا دست‌ها را با آفتابه و لگن می‌شستند. در مهمانی‌ها آفتابه و لگن را سر سفره پیش مهمان‌ها می‌بردند. لگن را زیر دست هر یک می‌گرفتند و با آفتابه آب می‌ریختند تا مهمان‌ها دست‌ها را بشویند. چون آفتابه و لگن از تجملات سفره



سلامت

وقتی بدن تان با شما حرف می‌زند

کلیک‌فک

گاهی از فک‌مان، صدایی شبیه کلیک می‌شنویم. این صدا دلایل مختلفی دارد؛ التهاب در ماهیچه‌های اطراف مفصل فک، زیادی باز کردن دهان (مثلاً موقع غذا خوردن)، آرتروز یا حتی آسیب‌های قدیمی. فک‌ما، در طول روز و سالیان مرتب در حال کار است؛ حرف زدن، خمیازه کشیدن و جویدن و خب طبیعی است که به مرور زمان دچار فرسایش بشود. استرس می‌تواند وضع را بدتر کند به‌ویژه اگر شب‌ها دندان قروچه هم داشته باشید. حتی بدون استرس هم ممکن است در نتیجه مصرف بعضی داروها، دندان قروچه کنید.

کی صدای فک را جدی بگیریم؟

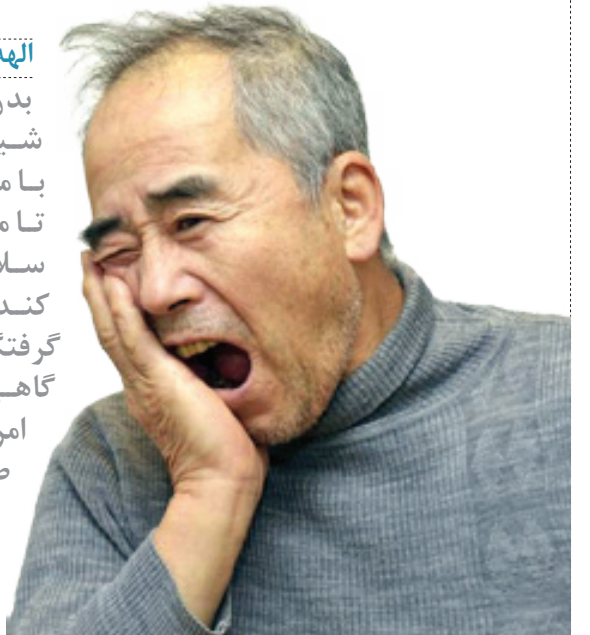
اگر صدای فک با درد یا قفل‌شدگی همراه است، حتماً به دندان‌پزشک مراجعه کنید. پزشک ممکن است نوعی محافظ دهان برای تان تجویز کند که جلوی دندان قروچه شبانه‌گاهی را بگیرد؛ شاید هم تشخیص بدهد که به

منبع: aarp.org

الهیة توانا | روزنامه‌نگار

بدن‌مان معمولاً به شیوه‌های مختلف با ما حرف می‌زند تا ما را از وضعیت سلامتی‌مان باخبر کند؛ تب، درد، گرفتگی، کوفتگی و گاهی هم سروصدا.

امروز می‌خواهیم به صدای فک گوش کنیم تا ببینیم چه می‌خواهد بهمان بگوید.



نامبرگرافی

۸ تا ۱۵

در صد سال‌مندان دیابت دارند که بنا به گفته رئیس اداره سالمندان وزارت بهداشت، زنان شهری بیشتر با آن درگیر هستند. مهم‌ترین عوامل پیشگیری از دیابت عبارتند از انتخاب سبک زندگی مناسب، رژیم غذایی درست، داشتن فعالیت بدنی و خواب کافی، کنترل تنش و استرس‌های روزمره.

فناوری

معرفی چند ابزارک کاربردی برای سالمندان

دنیای فناوری به دنبال ساده‌تر کردن سبک زندگی افراد است. بخش مهمی از افراد جامعه سالمندان هستند که بنا به نیازها و توانایی‌هایشان، مورد توجه ویژه شرکت‌های تولیدکننده گجت‌ها (ابزارهای کاربردی) قرار می‌گیرند. به مرور در ستون فناوری صفحه ۶۰+ این ابزارک‌ها را به شما معرفی خواهیم کرد.

❖ در بازکن خودکار

باز کردن در بطری‌ها برای جوانان هم گاهی سخت می‌شود، چه برسد به سالمندان. این وسیله خودکار می‌تواند در انواع بطری‌ها، حتی قوطی‌های قرص را که قفل کودک دارند، به صورت الکترونیکی و با باتری، بدون نیاز به فشار دادن کاربرد باز کند.



❖ محافظ شعله اجاق گاز

گاهی افراد هنگام آشپزی فراموش می‌کنند زیر ظرف پخت غذا، روی اجاق گاز روشن است که همین مورد ممکن است باعث ایجاد آتش‌سوزی شود. این ابزار که روی اجاق گاز نصب می‌شود به محض بالا رفتن درجه حرارت، شعله اجاق گاز را خاموش می‌کند.



❖ قلاب دکمه

لرزش دست یا خشک شدن مفاصل باعث می‌شود شخص نتواند کارهای ظریف را انجام دهد. یکی از این کارها بستن دکمه لباس است. با این ابزارک ساده که شما هم می‌توانید آن را بسازید، افراد می‌توانند خیلی راحت دکمه‌های خود را ببندند.



❖ گیره زیپ

علاوه بر دکمه‌ها، زیپ‌ها هم چالشی است برای افرادی که نمی‌توانند با انگشتان‌شان کارها را دقیق انجام دهند. با این وسیله که به راحتی در خانه قابل درست کردن است (تشکیل شده از یک گیره بزرگ و بندی که به انتهایش بسته شده) می‌توانید هر زیپ کوچک و حتی مخفی را باز و بسته کنید.



قاب خاطره



عکسی از

روزهای برفی زمستان در آمریکا که توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی را جلب کرده است. پشتکار و سرزندگی این بانوی سالمند که مشغول پارو کردن برف مقابل خانه‌اش است، درسی است برای جوانان تا به خود بیایند و دست از خمودگی و تنبلی بردارند.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰