



داده تصویری

۸ شایعه درباره افزایش سن که هرگز نباید باور کنید



پیرشدن بازوال عقل همراه خواهد بود



تنهایی در سنین پیری اجتناب‌ناپذیر است



سالمند قوای جنسی‌اش را از دست می‌دهد



افزایش سن توانایی یادگیری را از بین می‌برد



سالمندی باعث از دست دادن خلاقیت است



فناوری‌های جدید برای سالخورده‌گان دشوار است



دوران سالمندی با افسردگی همراه است



بالر فتن سن باعث ضعف قوای بدنی می‌شود

سلامت

منبع: چطور

چند راهکار برای داشتن موهای سالم در سالمندی

یاسمین مشرف | مترجم

خشکی، کم‌پشتی، افزایش ریزش مو و سفید شدن، برخی از تغییرات مو در سالمندی هستند. محصولات مراقبت از مو که در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ سالگی برای موها موثر بودند، با نوسانات هورمونی که می‌تواند روی موهای افراد ۶۰ سال به بالا تأثیر بگذارد، مطابقت ندارند. اگر با مشکلات مودست و پنجه نرم می‌کنید، موارد زیر را در نظر داشته باشید.

از موهای تان در برابر آفتاب محافظت کنید

از آن‌جا که موهای سالمندان تمایل به خشکی دارند و اغلب با گذشت زمان کم‌پشت‌تر می‌شوند، مهم است که با استفاده از مواد ضد آفتاب از تشدید این مشکلات جلوگیری کنید. محصولات ضد آفتاب مناسب می‌توانند موهای شمارا سالم نگه دارند و موخوره‌ای را که اغلب در موهای آسیب‌دیده از آفتاب ایجاد می‌شود، کاهش دهند.

تغذیه مناسب داشته باشید

رژیم غذایی غنی از بیوتین، نیاسین و اسیدهای چرب امگا-۳ (ماهی،

داستانک

ادیسون پیر و شعله‌های آتش

می‌بینی؟ حیرت‌آور است! فکر می‌کنم آن شعله‌های بنفش به علت سوختن گوگرد در کنار فسفر به وجود آمده است! کاش مادرت هم این‌جا بود و این منظره زیبارا می‌دید. کمتر کسی در طول عمرش امکان دیدن چنین منظره زیبایی را خواهد داشت. نظر تو چیه پسر؟
پسر گیج جواب داد: «پدر تمام زندگی‌ات در آتش می‌سوزد و از زیبایی رنگ شعله‌ها صحبت می‌کنی؟ چطور می‌توانی خونسرد بنشینی؟ من تمام بدنم می‌لرزد...» ادیسون گفت: «پسر من دست من و تو که کاری بر نمی‌آید، ماموران هم که تمام تلاش‌شان را می‌کنند. در این لحظه بهترین کار لذت بردن از منظره‌ای است که دیگر تکرار نخواهد شد! در باره بازسازی آزمایشگاه فردا فکر می‌کنیم.» توماس آلوا ادیسون سال بعد مجدداً در آزمایشگاه جدیدش مشغول کار شد و در همان سال یکی از بزرگ‌ترین اختراعاتی بشریت یعنی ضبط صدا را تقدیم جهانیان کرد.

ورزش

نرمش سالمندان در خانه

حرکت لگن

این تمرین برای تقویت عضلات قسمت پایینی کمر مناسب است:
نفس عمیق بکشید (فقط عمل دم)، باسن را سفت بگیرید و منقبض کنید و ران‌ها را اندکی به سمت جلو حرکت دهید. نفس را ۳ ثانیه حبس کنید. حالا ران‌ها را به نقطه اول برگردانید و ۳ ثانیه هم این حالت را نگه دارید (تمرین بسیار سبکی است). این کار را ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید.

جمع کردن تیغه‌ها

برای تقویت عضلات ستون فقرات و دیگر عضلات درگیر در حفظ استقرار بدن و برای ایجاد کشش در قفسه سینه: بین حالت نشسته یا ایستاده یکی را انتخاب کنید. دست‌ها را کاملاً آزاد بگذارید و در حالی که کمر صاف است، تیغه‌های شانه را به سمت یکدیگر جمع کنید. سعی کنید برآمدگی تیغه شانه‌ها مایل به پایین باشد و بالا نیاید. به مدت ۳ ثانیه این حالت را حفظ کنید. به حالت اولیه برگردید و همین کار را ۸ تا ۱۲ بار دیگر تکرار کنید.



این نرمش‌ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است پنج دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلاً آهسته راه بروید، لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.

نامبرگرافی



کیلو گرم، حد آستانه قدرت دست سالمندان مرد و زن است که پژوهشگران به دست آورده‌اند. کمتر از این مقدار نشان دهنده ضعف عضلانی سالمند است که باید با تمرین‌های مقاومتی و رژیم غذایی سرشار از پروتئین و کالری، تقویت و درمان شود.

منبع: ایسنا

موفقیت به وقت ۶۰+

مربی ۹۰ ساله بدن‌سازی



امید به زندگی در ژاپن در رتبه بالایی قرار دارد و سالمندان در این کشور از فعالیت بدنی بسیار بالایی برخوردار هستند. «تاکیشیما میکا» مشهور به «تاکیمیکا» از جمله این افراد است که در آستانه دهمین سال عمرش دست از فعالیت بدنی برنداشته است و رازهای نشاط و سرزندگی‌اش را برای جوان‌ترها در رسانه‌های مختلف به اشتراک می‌گذارد.

تاکیمیکا در دهمین دهه عمر خود همچنان به مربی‌گری بدن‌سازی مشغول است و امیدوار است که تا ۱۰۰ سالگی به این فعالیت ادامه دهد تا به همه ثابت کند عمر فقط یک عدد است. وی در ۷۸ سالگی لقب مسن‌ترین مربی ورزش کشورش را از آن خود کرد. تاکیمیکا سحرخیز است، روزی ۴ کیلومتر می‌دود، وزنه می‌زند، ورزش سنگین می‌کند و تغذیه سالمی دارد.

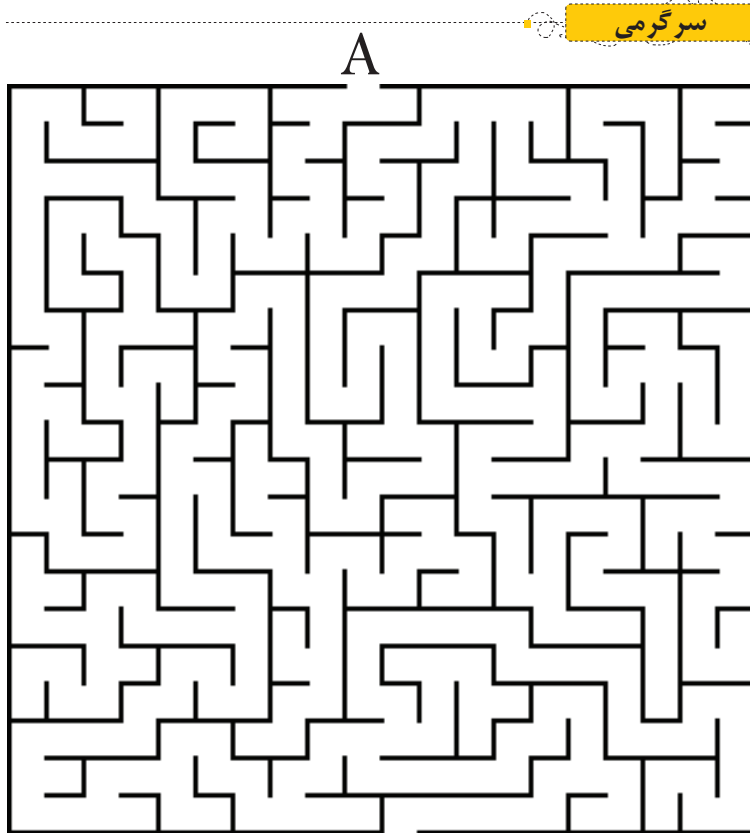
جالب است بدانید او یک مادر خانه‌دار تمام‌وقت بوده که از ۶۵ سالگی با تشویق همسرش برای کم کردن وزن، ورزش را شروع کرده است. با توجه به بیماری همه‌گیر ویروس کرونا، اکنون برنامه تاکیمیکا به یک کلاس آنلاین ۶۰ دقیقه‌ای با گروه‌های ۲۰ نفره مردان و زنان بالای ۴۰ سال محدود شده است.

ظاهر فوق‌العاده جوان و سرحال او توصیه‌هایش را قانع‌کننده‌تر می‌کند و افراد زیادی او را الگوی خود در اهمیت دادن به سلامت خودشان می‌دانند.

منبع: Nippon



سرگرمی



نقطه A را به B وصل کنید، طوری که خطی قطع نشود. تا هم دقت عمل تان را تقویت کنید و هم عضلات دست تان را.

پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰