



چه زمانی سرگیجه خطرناک می شود؟

سرگیجه در سالمندان یک اختلال متداول است که اگر با علائم زیر همراه باشد باید حتما پزشک را مطلع کنید



سفتی گردن



سر درد شدید



تب بالا



درد قفسه سینه یا تنگی نفس



ناتوانی در حرکت بازو یا پا



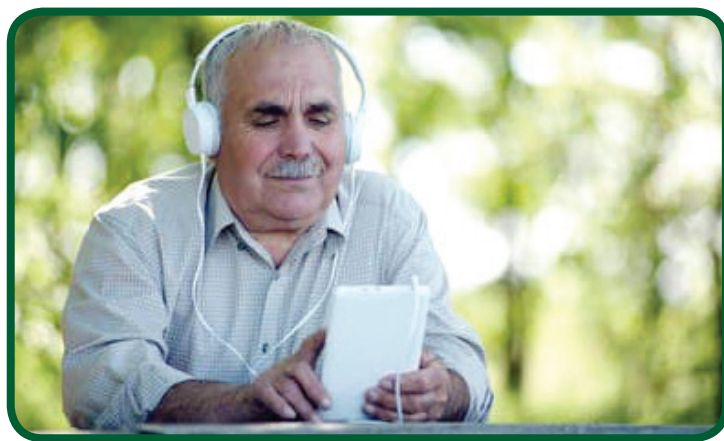
تشنج یا استفراغ

منبع: زندگی پرتو

سبک زندگی

موسیقی درمانی؛ یک تیر و ۲ نشان

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار



همه ما در موقعیت های روحی مختلف از موسیقی برای عوض کردن حال و هوایمان بهره برده ایم. صرف نظر از سن، موسیقی از طریق تحریک احساسات می تواند در بهبود شرایط زندگی موثر باشد. مطالعات انجام شده در سراسر جهان فواید موسیقی درمانی را برای سالمندان نشان داده اند. براساس پژوهشی در دانشگاه شهید بهشتی، یافته های تحقیق نشان دادند که موسیقی درمانی می تواند به عنوان راهکاری برای کاهش شدت افسردگی سالمندان به کار رود. سالمندان می توانند به کمک موسیقی استرس و درد مزمن را مدیریت و با استرس، افسردگی و اختلال حافظه مقابله کنند. سالمندان حتی اگر به موسیقی علاقه ای نداشته باشند هم بهتر است این کار را انجام دهند، زیرا موسیقی مانند یک دارو عمل می کند. در ادامه به برخی تاثیرات موسیقی درمانی می پردازیم:

مهارت صحبت کردن

موسیقی با درگیر کردن مناطقی از مغز که در ارتباطات نقش دارد به بهبود گفتار کمک می کند. موسیقی درمانی باعث افزایش دقت و کاهش سرعت از بین رفتن مهارت های زبانی و گفتاری در افراد مبتلا به زوال عقل می شود. همچنین موسیقی درمانی می تواند با استفاده از ریتم و آواز موسیقی، به بازآموزی افراد در گفتار کمک کند.

تقویت حافظه

موسیقی درمانی می تواند حافظه سالمندان را تیزتر کند. پژوهشگران علوم اعصاب شناختی در دانشگاه کالیفرنیا می گویند، افراد مبتلا به بیماری

دانستنی ها

رستورانی برای سفارش های اشتباهی!



عقل نگران عواقب اشتباهات خود در تهیه سفارش های مشتریان شان نیستند. پس انتظار می رود مشتریان هم با مهربانی پذیرای غذایی خیلی متفاوت تر از سفارش خود اما باز هم خوشمزه باشند و جز لبخند و کنش دیگری نداشته باشند. جرقه شکل گیری این ایده به روزی برمی گردد که صاحب رستوران بایک سفارش اشتباه در یک رستوران مواجه شد؛ به جای ساندویچ، یک دلمه برای او آورده شد. نکته قابل توجه این که ژاپن یکی از پیشگامان جهانی در عرصه مقابله با زوال عقل است و پیش بینی شده تا سال ۲۰۲۵ میلادی از هر پنج ژاپنی ۶۵ سال به بالایک نفر (حدود هفت میلیون نفر) به زوال عقل مبتلا شود. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۵/۶ میلیون نفر در جهان مبتلا به زوال عقل یا آلزایمر هستند که این عدد تا سال ۲۰۵۰ سه برابر می شود.

منبع: mistakenorders

● درود بر آقای فروتن دوستدار طبیعت که با ایشان در صفحه مثبت شصت مصاحبه کردید. من متأسفانه مانند آقای فروتن نیستم اما حداقل خودم و خانواده ام زباله در طبیعت رها نمی کنیم. اگر انسان ها به این حداقل دانایی برسند، طبیعت از ما راضی خواهد بود.

داوود باغستانی، سبزوار

● مطلب عشق پیرانه سری عالی بود. دیدن لحظه رسیدن به هم زوج سالمند عاشق واقعا اشکم را درآورد. کاش همه ما هم در سن این دو نفر همین طور عاشق بمانیم.
● در صفحه مثبت شصت مطالب علمی بیشتری چاپ کنید و طوری باشد تا ما هم

که در خانه سالمند داریم، بتوانیم از آن ها استفاده کنیم. یعنی بیشتر جنبه آموزشی برای ما باشد تا یاد بگیریم که چگونه با سالمندان برخورد کنیم.

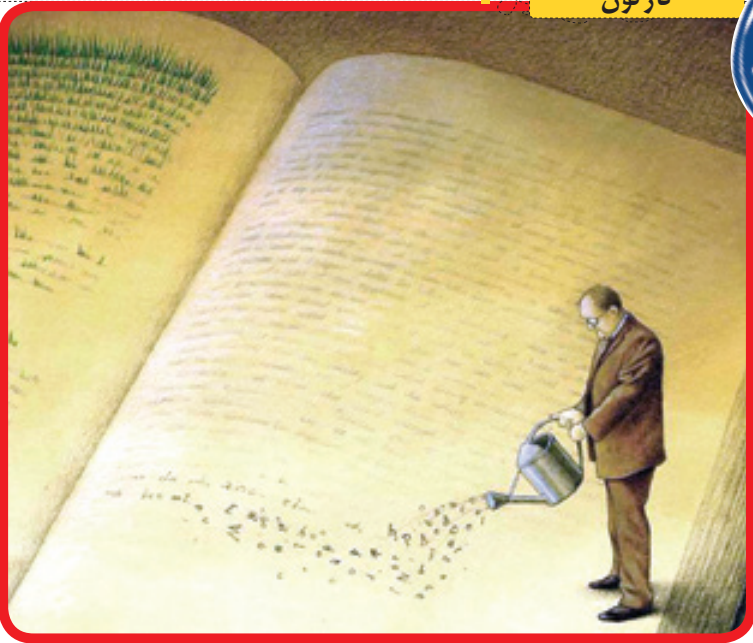
● مثبت شصت: سعی ما بر این است که تناسب مطالب علمی، آموزشی، تفریحی و... در صفحه رعایت شود. البته این صفحه مخصوص سالمندان عزیز است ولی چشم، سعی می کنیم مطالب مربوط به سالمندان را که دیگران باید بدانند هم چاپ کنیم.

● بعد از دیدن ماکت های بافتنی مادر بزرگ به این فکر افتادم که در صفحه مثبت شصت آموزش بافتنی و خیاطی هم بگذاریم تا ما که یک عمری این هنر ها را یاد نگرفتیم، الان در

وقت بازنشستگی یاد بگیریم. باتشکر
● مثبت شصت: پیشنهاد جالبی است. بررسی می کنیم و نتیجه را به امید خدا در صفحه خواهید دید.

● مسابقه سین جیم تصویری جالب بود. همان روش را ادامه دهید.

● مثبت شصت: خوشحالیم که از این مدل مسابقه خوش تان آمده. برای تنوع هر از گاهی سین جیم را هم تصویری منتشر خواهیم کرد.



برداشت خود را از این کارتون برای ما بفرستید

سین جیم

سوال های جفتی

اطلاعات عمومی این هفته با شماره های قبلی یک تفاوت کوچک دارد که همین هم چالشی ترش کرده است. سوال ها به صورت جفتی طراحی شده اند، یعنی هر پرسش با پرسش بعدی مرتبط است. پس اگر به سوال اول جواب درست ندهید، به سوال بعدی هم نمی توانید پاسخ بدهید. خب این هفته دقت و تمرکز بیشتری لازم دارید. بعد از چک کردن نتیجه از مون با جواب های کنار صفحه، بهمان بگویید چه نمره ای از این آزمون گرفتید.

۱ سوراخ های ریز و لکه های سفید به چه دلیلی روی برگ گیاهان آبار تمانی ایجاد می شوند؟

(الف) حشره و آفت

(ب) وضعیت نوری نامساعد

۲ برای حل کردن مشکل بالا چه راهکاری پیشنهاد می کنید؟

(الف) عوض کردن خاک گلدان

(ب) هرس کردن گیاه و استفاده از حشره کش

۳ معبد «زنوس» در کجا واقع شده است؟

(الف) قاهره، مصر

(ب) آتن، یونان

۴ این کشور در کدام قاره قرار دارد؟

(الف) آسیا

(ب) آفریقا

۵ اسفناج برای افراد مبتلا به کدام مشکل، مناسب نیست؟

(الف) کم خونی

(ب) اسهال

۶ کدام درمان خانگی را برای این بیماری پیشنهاد می کنید؟

(الف) برنج کته با ماست

(ب) ترکیب شیر انگور، خرما و توت

(پ) شیرین بیان

۷ کدام گزینه به شهر بادگیرها معروف است؟

(الف) یزد

(ب) گناباد

(پ) کرمانشاه

۸ این شهر در کدام منطقه کشور واقع شده است؟

(الف) غرب

(ب) شمال شرقی

(پ) مرکز

قاب خاطره

این عکس با این توضیح در شبکه های اجتماعی باز نشر می شود که بانوی ۱۱۳ ساله ای در کنار بوته گلی که بیش از ۱۰۰ سال پیش خودش کاشته، ایستاده است. چه این مطلب درست باشد یا نه، چیزی از زیبایی این تصویر کم نمی کند.

منتظر عکس های زیبای شما هستیم.

