



فواید و مضرات کره برای سالمندان

توجه: حتما قبل از مصرف هر نوع کره، با پزشک خود مشورت کنید!

مضرات



**ایجاد آلرژی و
اختلال گوارشی
(لاکتوز)**



**افزایش کلسترول
بد خون
(LDL)**



**جلوگیری از پوکی
استخوان و پوسیدگی
دندان (ویتامین K2)**



**تقویت سیستم
ایمنی بدن
(چربی های اشباع)**



**بروز حمله قلبی
(چربی های اشباع)**



**افزایش وزن
(کالری بالا)**



**بهبود سلامت
دستگاه گوارش**



**کمک به مراقبت از
چشم ها (بتا کاروتن)**

سلامت



مراقب تداخل دارویی

این گیاهان دارویی باشید!

عین حال مصرف آن همراه با داروهایی مانند آسپرین، وارفارین و کلپیدوگرل (پلاویکس، اسویکس) مشکل ساز است. علاوه بر آن اگر از داروهای کاهش فشار خون مانند آملودیپین یا دیلتیازم استفاده می کنید، مصرف بیش از حد زنجبیل همراه با آن ها می تواند باعث افت فشار خون شود.

خار مریم

عرق خار مریم یا محصولات جانبی آن ممکن است برای بهبود کبد توصیه شود اما این گیاه ممکن است بتواند روی قند خون شما تاثیر بگذارد. اگر به دیابت مبتلا هستید و از داروهای کاهش قند خون مانند متفورمین یا گلی بن کلامید (دیامیکرون) استفاده می کنید نباید محصولات این گیاه را بدون مشاوره با پزشک مصرف کنید. علاوه بر این خار مریم مقدار داروهایی مانند دیازپام یا وارفارین را در خون شما تحت تاثیر قرار می دهد و باید با احتیاط مصرف شود.

نکته

به خاطر داشته باشید که مصرف آب کافی برای متعادل نگه داشتن آب بدن و غلظت داروهای روزانه مهم است و نباید هیچ گاه آن را با چای جایگزین کرد. همچنین قبل از مصرف هر گونه داروی گیاهی با پزشک یا داروساز مشورت کنید تا اثر داروهای روزانه تان تغییر نکند و دچار عارضه نشوید.

مانده رئیس الساداتی | خبرنگار

گیاهان و داروهای گیاهی زیادی هستند که می توانند برای بهبود سلامت شما مفید باشند و بی خطر به نظر بیایند، اما همین داروهای گیاهی ممکن است همزمان با مصرف بعضی از داروها عوارض و خطراتی برای ما داشته باشند. در نتیجه باید هنگام استفاده برخی از آن ها دقت بیشتری به خرج دهیم.

سیر

اگر از داروهای کاهش فشار خون استفاده می کنید باید دقت کنید که سیر می تواند باعث بیشتر فشار خون شما شود و برایتان در سیر ایجاد کند. علاوه بر آن اگر از داروهای ضد انعقاد مانند آسپرین یا وارفارین استفاده می کنید، باید سیر را با احتیاط مصرف کنید و مصرف روزانه آن از یک حبه بیشتر نشود.

جنسینگ

اگر از داروهای کاهش قند خون یا آرام بخش استفاده می کنید، باید در مصرف جنسینگ احتیاط به خرج دهید و یادتان باشد که جنسینگ نباید همراه داروهایی مانند لیتیوم یا وارفارین مصرف شود.

زنجبیل

زنجبیل خواص زیادی دارد و می تواند از حالت تهوع جلوگیری کند، اما در

دانستنی ها

سالخورده ترین مرد جهان و راز عجیب طول عمرش



شاید پیرو تکیه باشد، اما همچنان سرپاست. کتاب رکوردهای جهانی گینس او را به عنوان پیرترین مرد جهان ثبت کرده است. متولد سال ۱۹۰۸ است و تا امروز ۱۱۳ سال عمر دارد. امیلیو فلورس مارکز اهل پورتوریکو است. تا کنون گمان می رفت که عنوان پیرترین مرد جهان از آن یک شهروند رومانیایی به نام دومیترو کومانسکو باشد. او

یک سال پیش، در ژوئن ۲۰۲۰ درگذشت. در هنگام فوت ۱۱۱ سال و ۲۱۹ روز عمر داشت. پس از آن پژوهش هانشان داد که فرد دیگری در جهان وجود دارد که سه ماه پیش از این شهروند رومانیایی متولد شده و همچنان زنده است که جست و جواها سرانجام نتیجه داد و موفق شدند

ورزش

نرمش سالمندان در خانه



حفظ تعادل

صاف بایستید. به جلونگاه کنید. پاشنه پای راست را جلوی پنجه پای چپ قرار دهید (مثل بازی گردو شکستم) بعد پاشنه پای چپ را جلوی پنجه پای راست قرار دهید. می توانید دیوار یا صندلی را بگیرید و این حرکت را انجام دهید. پنج قدم با این حرکت بردارید.



تقویت عضلات پا

بایستید. هر دو پا را به هم بچسبانید. زانوهارا کمی خم کنید. پای راست را از پای چپ دور کنید. سپس پای چپ را به پای راست برسانید. با این روش ۱۰ قدم بردارید.

این نرمش ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ 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 هارا رعایت کنید.



کاربران
فضای
مجازی
در جزیره
تنهایی...

سین جیم

سوال های تقریباً سرکاری!

ما در ستون «سین جیم» معمولاً خیلی مرتب و اتو کشیده ایم و تند و تند سوالات جدی مان را می پرسیم. تصمیم گرفتیم هر چند وقت یک بار، یک سین جیم شوخ طبعانه بنویسیم. سوال هایی که در ستون این هفته می خوانید کمی گمراه کننده اند. برای جواب دادن به آن ها باید حس شوخ طبعی تان را فعال کنید و چند تای شان را توی حافظه یا جیب تان نگه دارید و دیگران را هم سرگرم کنید.

۱ آن چیست که بدون این که پرتاب شود، آن را می گیرند؟

۲ فردی از روی یک نردبان ۲۰ متری می افتد ولی هیچ آسیبی نمی بیند. چطور ممکن است؟

۳ چطور ممکن است یک نفر ۲۵ روز نخوابد؟

۴ آن چیست که می آید ولی هرگز نمی رسد؟

۵ آن چیست که با غذا زنده می ماند ولی با آب می میرد؟

۶ آن چیست که توداری و وقتی آن را با من شریک می شوی، دیگر نداری اش؟

۷ مردی بدون چتر و کلاه در باران شدید از خانه بیرون می رود ولی موهایش خیس نمی شود، چطور ممکن است؟

۸ بعضی از ماه ها ۳۱ روزه

هستند و بعضی، ۳۰ روزه. کدام ماه ها ۲۸ روز دارند؟

۹ آن چیست که رویش

می نشینی، می خوابی و با آن دندان هایت را می شویی؟

پاسخ ها

۱. سایه
۲. هیچ
۳. هیچ
۴. هیچ
۵. هیچ
۶. هیچ
۷. هیچ
۸. هیچ
۹. هیچ

قاب خاطره



لحظه ای جالب از
روبارویی دو نسل
با یکدیگر.
برای این عکس
یک متن یا
گفت و گوی جالب
بنویسید و برای
ما بفرستید.