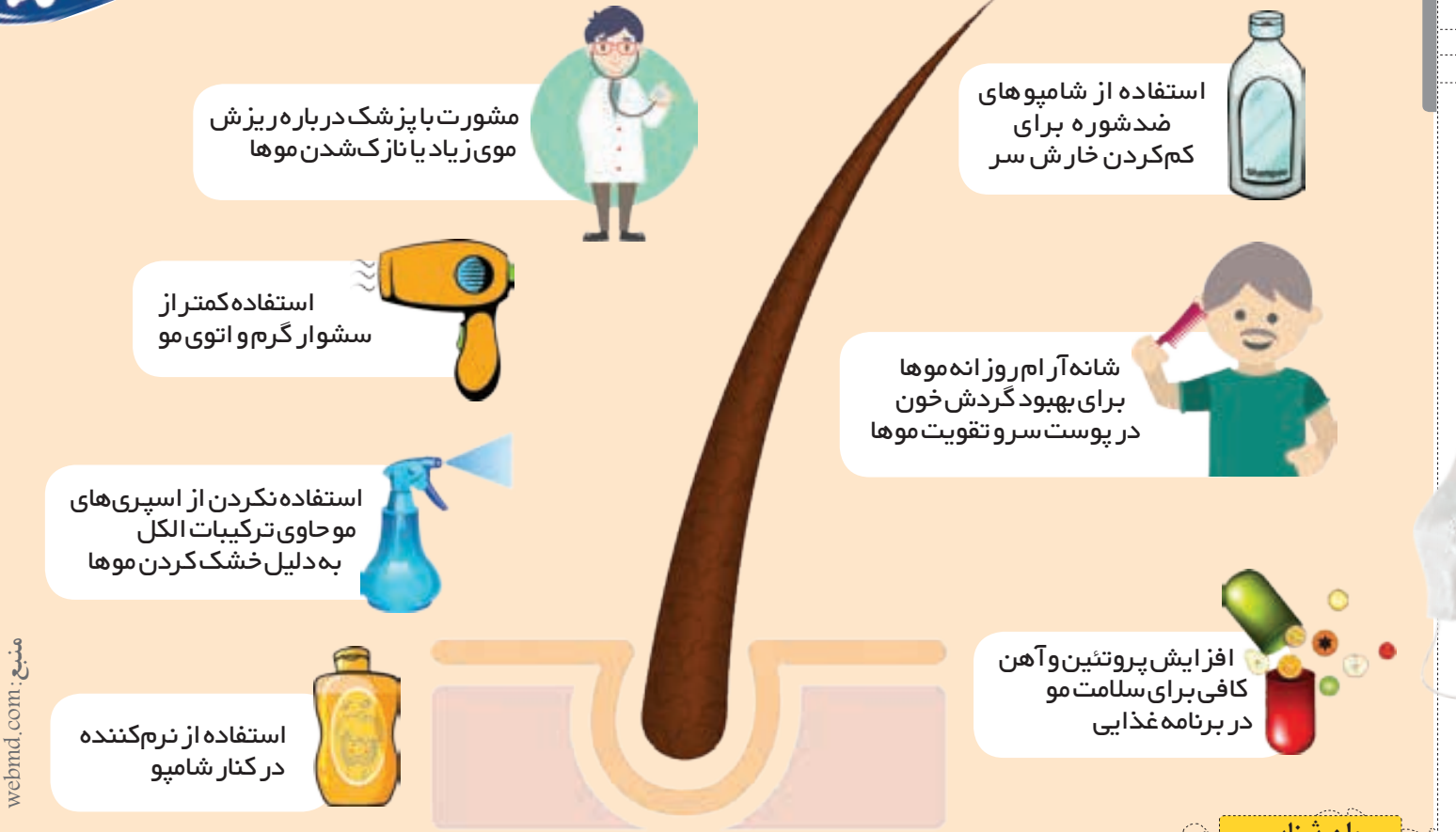




۷ نکته برای مراقبت از موها در دوران سالمندی



منبع: webmd.com

در این روزها دوستی با آفتاب را دریابید!

ساعت بیولوژیک بدن خود را دریابید
در مطالعه پژوهشگران هلندی مشخص شد وقتی سالمندان در روزهای کوتاه سال زمان اندکی را در معرض آفتاب هستند، خلق و خوی آنها می‌تواند آفتاب کند. طبق نتایج کار این محققان زمانی که سالمندان زمان بسیار کمی را در برابر آفتاب باشند، ساعت بیولوژیک بدن آنها به هم می‌خورد و به دنبال آن تنظیمات هورمونی بدنشان مختل می‌شود. در این شرایط حالات افسردگی می‌تواند نمایان شود. این در حالی است که این سالمندان لزوماً به اختلال افسردگی فصلی (نوعی اختلال خلقی که برخی افراد در فصول سرد تجربه می‌کنند) مبتلا نیستند.

روزی یک ساعت با آفتاب باشید
نکته امیدوارکننده آن که دانشمندان هلندی متوجه شدند اگر سالمندان تنها به مدت یک ساعت در روز و ترجیحاً صبح‌ها خود را در معرض نور طبیعی و آفتاب قرار دهند، حالات افسردگی در آنها کاهش می‌یابد. بنابراین حالا که در حال سپری کردن کوتاه‌ترین روزهای سال هستیم، سعی کنید صبح‌ها حتماً پرده‌ها را کنار بزنید. اگر امکان آن وجود دارد، صبح‌ها با رعایت پروتکل‌های بهداشتی ساعتی را برای پیاده‌روی از خانه خارج شوید و اگر امکان بیرون رفتن از خانه یا صرف وقت در حیاط را ندارید، دست کم ساعتی را روی صندلی نزدیک پنجره‌ای آفتاب‌گیر وقت صرف کنید. با انجام این کارها ساعت بیولوژیک بدن شما بهتر تنظیم می‌شود و خلق و خوی شما بهبود خواهد یافت.

منبع: psychologytoday.com



عکاس: میثم دهقانی

شیوا رضایی | روزنامه‌نگار

عوامل متعددی روی خلق و خوی سالمندان می‌تواند تأثیر بگذارد؛ از برنامه غذایی تا تغییرات هورمونی و از تحولات مهم در زندگی تا بیماری‌هایی که درگیر آن هستند، اما مطالعه‌ای در هلند نشان می‌دهد جدا از این عوامل در فصول سرد سال، عامل دیگری هم هست که می‌تواند روی خلق و خوی سالمندان تأثیری ویژه بگذارد.

مامان خلاق من

تصمیم گرفته در آینده «مامانی» بشه. از نظر اون مامانی شدن به شغله مثل پرستاری و معلمی و مشاغل سخت. کنار اومدنش با تکنولوژی عجیب نیست، مامانی که دبیر زبان باشه، ته‌توی تکنولوژی رو قبل از شما درمیاره. مامانم قبل از ورود موبایل تکنیک پیام‌دادن رو بلد بود و برای همین هیچ پیغامی رو تو گوشی مون، نخونده نداشت. ولی در استفاده از استیکر‌ها در مواقع بحرانی ضعیف عمل می‌کنه، با وجود همه تسلطش به ابزارهای ارتباطی بازم صبح به صبح به فامیل پیغام‌های صبح‌بخیر شوهر عمه‌ای می‌فرسته!

صبح‌ها که بچه رو برای درس و مشق بهش می‌سپرم خیالم جمعه که باگ‌های همدیگه رو پر می‌کنن. تا ساعت ۳ بعد از ظهر همه تمرین‌های بچه رو حل می‌کنه و می‌فرسته. سه تا کار دستیش تا همین لحظه به‌فست‌یوال کار دستی‌های خلاق چین و آمریکا و فرانسه راه پیدا کرده. با بچه یه فیلم ساختن که قراره تو جشنواره کن اکران بشه. در حالی که من برای کار دستی کلاس دومم با دست‌های پرتوان خودم رادبوی ترانزیستوری ساختم و مامانم معتقد بود با اون بُرد کوتاهش آبروش رو تو فامیل بردم!



مهدی صافری خواه | طنزپرداز

مامان یه زن «مرغ همسایه غازه» عجیبی داره. یعنی اگر من روی پروژه ابرنواخترها و همزمان روی سوخت مریخ‌نورد کار می‌کردم هم باز نوه عمه اشرف خانم که هنوز اولین انتگرال زندگی‌ش رو حل نکرده، سه هیچ از من جلوتر بود. به نظر مامانم اون بچه، مریم میرزاخانی آینده است و من آیینۀ عبرت فامیل. برای همین من همیشه سعی می‌کنم مشوق دخترم باشم. وقتی اولین جمع دو رقمی عمرش رو حل کرد، برایش یه ۲۰۶ خریدم که هروقت گواهی‌نامه گرفت بتونه ازش استفاده کنه که متأسفانه چون رنگ صورتی باربی نداشت دیگه معامله مون نشد!

مامان من الگوی تشویق غریبه‌هاست. تا الان کلی بچه تو آفریقا رو به درس خوندن تشویق کرده و هر سال به عنوان معلم نمونه انتخاب می‌شد، اما موقع درس دادن به من جوری عمل می‌کرد که من می‌ترسیدم هر لحظه مورد حمله انتحاریش قرار بگیرم اما این روزها به جوری با بچه سر درس و مشق کنار میاد که بچه



خواص چند ادویه برای سالمندان



دارچین | ضد میکروب و بالا برنده ایمنی بدن در سالمندان است. مصرف دارچین در فصل زمستان، مانع از سرماخوردگی می‌شود. دارچین در کنترل قند خون و دیگر بیماری‌های قلبی-عروقی هم نقش مهمی دارد. از آن‌جا که پودر دارچین بعد از مدتی عطر و طعم خود را از دست می‌دهد، از چوب آن استفاده کنید.

پودر پاپریکا | خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. پاپریکا به کاهش کلسترول و تنظیم قند خون در سالمندان کمک می‌کند. این ادویه از ترکیب فلفل تند و فلفل دلمه‌ای خشک شده، تهیه می‌شود. می‌توانید مطابق با ذائقه غذایی‌تان در صورت تهیه آن در خانه، تندی آن را تنظیم کنید.



زردچوبه | به دلیل خاصیت ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی اش جایگاه ویژه‌ای بین ادویه‌ها دارد. کور کومین موجود در آن، باعث بهبود گردش خون، سم‌زدایی کبد، کاهش خطر زوال عقل، کاهش التهاب، پیشگیری از انواع سرطان‌ها و بهبود عملکرد مغزی در سالمندان می‌شود. بهتر است زردچوبه را به صورت تازه مصرف کنید.

۲۵

۶۰+
روزهای فریاد برای سالمندان

درصد، مقدار تقریبی کاهش احتمال نیاز به جراحی سنگ صفرادر سالمندانی است که پیاده‌روی منظم یا فعالیت‌های فیزیکی روزانه دیگر انجام می‌دهند. به این معنی که اگر سالمندان در طول روز تحرک کافی داشته باشند، احتمال نیاز به جراحی سنگ صفرادر آنها یک‌چهارم کاهش می‌یابد.

خیاط خودساخته‌ای که تا آخر عمر کار می‌کرد

زندگی نامه پی‌یر کاردین، طراح برجسته لباس

پی‌یر کاردین، امپراتور مُد که نزدیک به یک قرن عمر کرد و با نوآوری‌های آینده‌گرای خود صنعت پوشاک را زروور کرده بود، در ۹۸ سالگی در پاریس درگذشت. او زمانی گفته بود: «من یک دایناسورم. اما پیرترین دوزنده‌ای هستم که کارگاهش را خودش اداره می‌کند.»

● بچه پایین شهر

پی‌یر کاردین با نام اصلی پی‌یر کستانته کاردینی از والدینی ایتالیایی به دنیا آمد و در خردسالی همراه پدر و مادر کشاورز به فرانسه مهاجرت کرد. کاردین که با غرور خود را «مردی خودساخته» می‌خواند، می‌گفت: «من بچه پایین شهر بودم و پی‌یر کاردین شدم. اگر دوباره هم زندگی کنم با ذوق و شوق تمام همین کار را می‌کنم.» پی‌یر که از چهارده سالگی کار خیاطی را آغاز کرده بود، در ۱۹۴۴ به پاریس رفت و سه سال بعد اولین کسی بود که در مغازه تازه افتتاح شده «کریستین دیور» استخدام شد. سپس در سال ۱۹۵۰ کسب و کار خود را پایه‌گذاری کرد. او با اولین مجموعه از لباس‌هایی که طراحی کرد، توانست به عضویت انجمن طراحان مدرن درآید. کاردین در زمان بسیار کوتاهی توانست در سطح بین‌المللی نیز مورد توجه قرار گیرد و کار خود را به خارج از فرانسه انتقال دهد. پی‌یر کاردین درباره شیوه کارش می‌گفت: «من شبیه مجسمه‌ساز یا طراحی لباس بر خوردمی‌کنم، یعنی اول شکلی می‌آفرینم و بعد سعی می‌کنم بدن را در آن جا بدهم.»

● دوزنده‌ای که آینده را دید

کاردین که تا آن زمان مانند تمامی طراحان بزرگ لباس در پاریس، کارگاه ویژه تک‌دوزی داشت، اولین کسی بود که در ۱۹۶۲ لباس‌هایش را برای سری‌دوزی و تولید انبوه به یک فروشگاه زنجیره‌ای سپرد. همین کارش سبب شد تا اتحادیه دوزندگان پاریس به شدت از او انتقاد کند. آن‌ها خواستار استعفا ی کاردین شدند، اما سه سال بعد او به عنوان رئیس همین اتحادیه برگزیده شد. در دهه‌های بعد خانه مد پی‌یر کاردین به یک امپراتوری بزرگ تبدیل شد. کاردین توانست مجوزهای زیادی برای طراحی‌های خود کسب کند. او حتی طراحی مبلان، ماهی‌تابه، بطری آب و... را انجام می‌داد و صاحب یک رستوران زنجیره‌ای به نام ماکسیم بود. کاردین تا آخرین روزهای عمرش مدیریت امپراتوری اش را سرحال و با علاقه ادامه داد.

قاب خاطره



تصویری از مراسم سال نو میلادی در خانه سالمندان. این خانه سالمندان در شهر کوچکی در نیجریه قرار دارد که با وجود کرونا و محرومیت شدید، باز هم اهالی شهر هنگام سال نو به دیدار سالمندان ساکن آن رفته‌اند.