

ویتامین D، کلید سلامت سالمندی

کارکرد در بدن

حفظ سلامت استخوانی و عضلانی



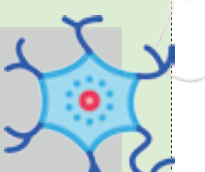
تنظیم سیستم ایمنی بدن



تنظیم فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق



کمک به رشد سلولی



منابع تامین

قرار گرفتن در برابر نور آفتاب (مخصوصاً دست‌ها و پاها)



ماهی‌های روغنی مانند سالمون، پنیر جگر گاو، قارچ و زرده تخم‌مرغ



مکمل ویتامین D برای سالمندان خانه‌نشین و ساکن مراکز نگهداری (باتجویز پزشکی)



غذاهای غنی‌شده مانند غلات صبحانه آب‌پزرتقال، شیر، شیرسویا و مارگارین



روان‌شناسی

بار روی دوش زنان سالمند را کم کنیم!

چرا زنان سالمند بیشتر در معرض افسردگی هستند و چطور می‌توانیم از این موضوع پیشگیری کنیم؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

برخی مطالعات در ایران نشان می‌دهد حدود ۵۷ درصد از سالمندان، مبتلا به درجاتی از افسردگی هستند اما چه عواملی با شیوع افسردگی در سالمندی ارتباط دارند و آیا می‌توانیم با توجه به نکاتی آن را کاهش دهیم؟

عوامل شیوع افسردگی در میان سالمندان

طبق مطالعه‌ای که پژوهشگران دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی تهران انجام داده‌اند، جنسیت زن، نداشتن همسر، سکونت در سرای سالمندان، سطوح پایین تحصیلات، وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین و افزایش سن، از عوامل خطر ابتلا به افسردگی هستند. اما چه ارتباطی بین زن بودن و افسردگی وجود دارد و برای کاهش شیوع افسردگی میان زنان چه قدمی می‌توانیم برداریم؟



داستانک

گوش سنگین و سمعک

مدتی بود که پیرمرد از دست همسرش شاکی بود که چرا به صحبت‌هایش توجه نمی‌کند و جوابش را نمی‌دهد. نمی‌خواست به زن چیز بگوید، برای همین پیش پزشکی رفت و از او خواست برای همسرش سمعک تجویز کند. دکتر گفت: «در سه روز آینده این امتحان را انجام بده، بعد بیا تا برای همسرت سمعک بنویسم. روز اول از ۱۰ متری اورا صدا بزن، روز دوم از ۷ متری و روز سوم از ۳ متری. اگر باز هم نشنیدی جوابت را نداد پیش من برگرد.» پیرمرد به خانه رفت و همین آزمایش را انجام داد.



سلامت

روش‌های خانگی درمان افتادگی پلک

یکی از عوارض سالمندی، افتادگی پلک‌ها به‌ویژه پلک بالاست. با بالا رفتن سن، پوست قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد، عضله اطراف چشم ضعیف می‌شود و توانایی تحمل وزن پوست و نگه داشتن آن را از دست می‌دهد. گاهی این

افتادگی پلک موجب چشم‌درد، سردرد، خستگی و خواب‌آلودگی می‌شود و عملکرد طبیعی روزانه افراد را مختل می‌کند. با چند درمان خانگی به راحتی می‌توان روند این عارضه را کند یا پیشگیری کرد.



چند تمرین ساده

تمرین اول | دو طرف سر خود را در قسمت گیجگاه به آرامی با دو انگشت

منبع: Brightside

تعداد بازیکن‌ها: ۲ نفر

نوع بازی: فکری-استراتژیک

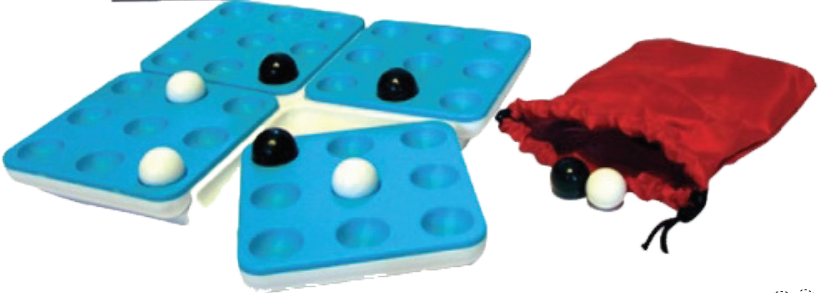
قیمت: بین ۳۰ تا ۶۰ هزار تومان

از کجا بخریم؟ اسباب‌بازی‌فروشی‌ها، لوازم‌تحریری‌ها و فروشگاه‌های اینترنتی

روش بازی:

بازی، چهار صفحه مربعی متحرک دارد که کنار هم مجموعاً صفحه‌ای با ۳۶ حفره را تشکیل می‌دهند، به علاوه ۲۲ تار مهره در دو رنگ سیاه و سفید. استراتژی کلی بازی همانی است که از دوز به خاطر دارید؛ یعنی باید مهره‌های تان را در یک ردیف بچینید. بازیکنی که زودتر از حریف، پنج مهره‌اش را در یک ردیف عمودی، افقی یا مورب بچیند، برنده است. نکته جذاب ماجرا و عامل تمایز این بازی از جد بزرگش، قابلیت حرکت صفحات است. شما با هر بار گذاشتن مهره، باید یکی از چهار بخش صفحه را ۹۰ درجه

به سمت چپ یا راست بچرخانید و به این ترتیب با به هم ریختن نظم صفحه، اجازه نمی‌دهید حریف به سادگی مهره‌هایش را کنار هم قطار کند. پیش‌بینی حرکات حریف، مهارت تصمیم‌گیری، تمرکز و حواس جمع در چرخش‌های به موقع صفحات، توانایی‌هایی است که در این بازی تقویت می‌شود.



قاب خاطره



یک زوج مسن در اسپانیا پس از آن که به دلیل ابتلا به کرونا همزمان با یکدیگر در بیمارستان بستری شدند، تصمیم به ازدواج گرفتند. روساریو، ۶۲ ساله حدود ۱۰ روز پیش به همراه فرزندانش، ۷۰ ساله در بیمارستان بستری شد. فرزندانش پس از بستری شدن در بیمارستان با استفاده از بیمارستان واتس‌آپ به روساریو پیشنهاد ازدواج داد و یک کشیش با برقراری تماسی ویدئویی، این زوج سالمند را به عقد یکدیگر درآورد.