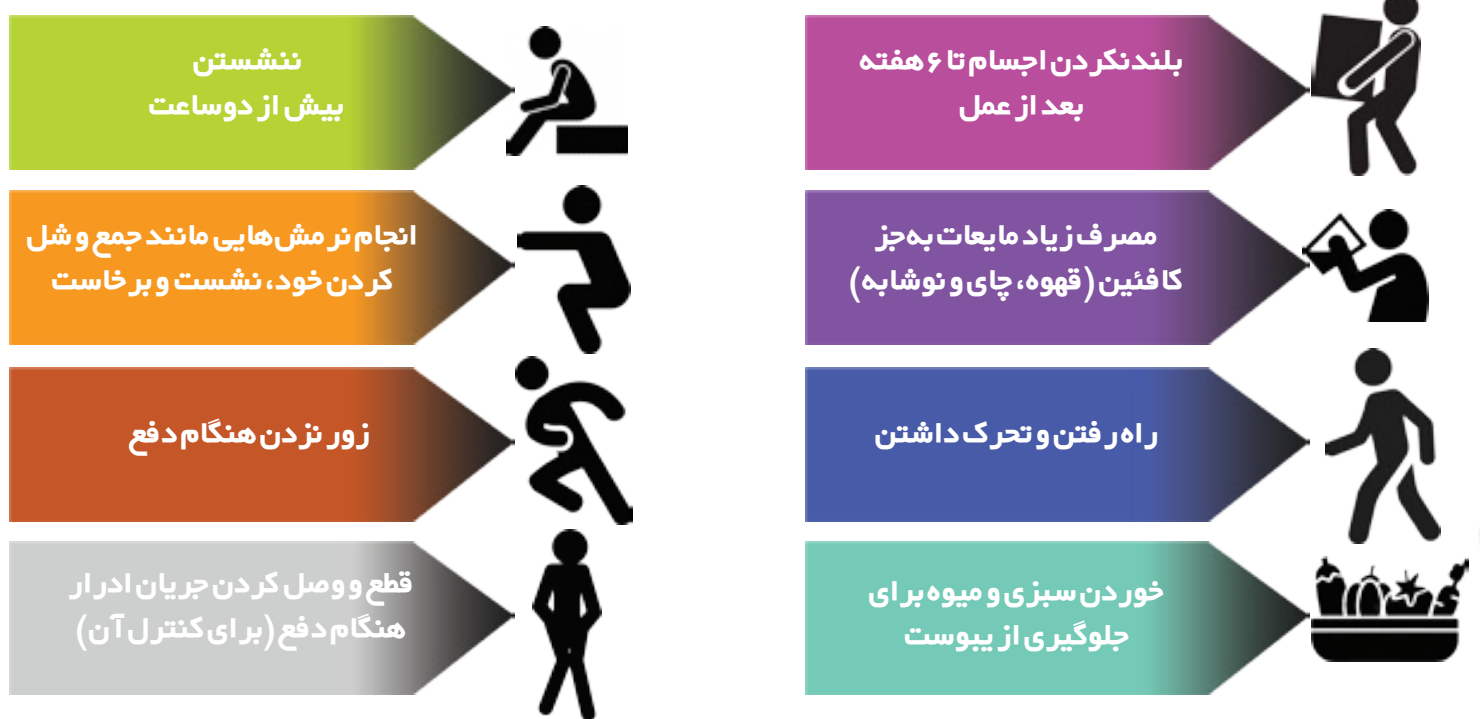




## مراقبت‌های پس از عمل جراحی پروستات



\*در صورت بروز نشانه‌هایی مثل بسته شدن راه ادرار، احساس نیاز به دفع ادرار، گرفتگی عضلات مثانه و علائم عفونت شامل تب، لرز، گیجی و بی‌قراری، به جراح خود گزارش دهید.

روان‌شناسی

## افسانه‌ها و واقعیت‌ها درباره دوران سالمندی

پاسخ‌ها

۱. **نادرست** | شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سالمندان تمایل بیشتری برای حفظ نگرش‌ها و روش‌های خود دارند اما به معنی غیرممکن بودن تغییر در سالمندی نیست. سالمندان با اتفاقات تازه‌زیادی مواجه می‌شوند که خودشان را به خوبی با آن‌ها سازگار می‌کنند؛ مثل بازنشستگی، دور شدن از فرزندان و ابتلا به بیماری. حتی نگرش‌های اجتماعی و سیاسی آن‌ها هم دستخوش تغییر می‌شود، اگرچه با سرعت کمتری نسبت به جوان‌ها.
۲. **نادرست** | سالخوردگی، یک مفهوم اجتماعی است؛ یعنی تعریف و تجربه آن از فرهنگی به فرهنگ دیگر و از زمانی به زمان دیگر، متفاوت است. به کار بردن کلمه «سالخورده» صرفاً بر اساس سن درست نیست چون سالمندی فقط بر اساس سن تقویمی تعریف نمی‌شود و عواملی مثل سلامتی، نقش اجتماعی، توانایی عملکرد و ادراک شخصی در آن دخیل‌اند.
۳. **درست** | با افزایش سن تا حدودی از دست دادن حافظه، عمدتاً در حافظه کوتاه‌مدت که مربوط به اتفاقات اخیر است، طبیعی به‌شمار می‌رود. سالمندان بیشتر اطلاعات مربوط به زمان گذشته را حفظ می‌کنند و از اطلاعات تازه، آن‌هایی که مبتنی بر دانش و تجربیات قدیم است، بهتر در ذهن‌شان می‌ماند. بیماری‌های جسمی، عوارض داروها و تغییرات مغزی مرتبط با سن، از دلایل کاهش حافظه هستند.

منبع: دانشگاه میسوری

الیه توانا | روزنامه نگار

قبلاً در همین صفحه از شما پرسیدم دوران سالمندی را چقدر می‌شناسید؟ اگر آن مطلب را خوانده‌اید، احتمالاً این سوال برای تان عجیب است؛ شاید به این دلیل که خودتان در حال تجربه کردن سالمندی هستید و معتقدید خیلی خوب این دوران را می‌شناسید. خوب حاضرید برای محک زدن شناخت تان در این زمینه، یک امتحان کوچک بدهید؟

۱. بیشتر سالمندان در برابر هر نوع تغییر کردنی مقاوم هستند.  
☐ درست ☐ نادرست
۲. همه ۶۵ ساله‌ها و بالاتر پیر و سالخورده محسوب می‌شوند.  
☐ درست ☐ نادرست
۳. کاهش توانایی حافظه بخشی طبیعی از سالمندی است.  
☐ درست ☐ نادرست

حکایت

## پند نیکوی استاد

روزی استادی فرزانه مشغول آموختن درس به شاگردانش بود که فردی بدکار که اهل شهر او را به خشونت و خرابکاری می‌شناختند، وارد مکتب خانه شد. شاگردان با خشم به او می‌نگریستند و در دل هزار دشنام به او می‌دادند که چرا مزاحم آموختن آن‌ها شده‌است. آن مرد سوارو به حکیم نموده، چند سوال ساده کرد و رفت.

فردای آن روز، شاعر مدیحه‌سرای دربار، پای به محل درس گذارده تا سوالی از حکیم

بپرسد. شاگردان به احترامش برخاستند و او را مشایعت کرده تا به پای کرسی استاد برسد. دیدند از استاد خبری نیست. هر طرف را نظر کردند، اثری از استاد نبود. یکی از شاگردان که از آغاز چشمش به استاد بود، در میانه کوچه جلوی استاد را گرفت و پرسید: «چگونه است دیروز قداره کشی به دیدارتان آمد و پاسخ پرسش‌هایش را گفتید، ولی امروز شاعر و نویسنده‌ای سرشناس آمده، محل درس را رها کردید؟» حکیم گفت: «یک بز هکار تنها به



خودش و معدودی لطمه می‌زند، اما یک سخنور خودفروخته کشوری را به آتش می‌کشد.»

بر گرفته از «امثال و حکم»

«کانه تاناکا» بانوی ۱۱۸ ساله ژاپنی که قرار بود به زودی در مراسم حمل مشعل المپیک در جنوب ژاپن با پیمودن مسافت صد متر شرکت کند، اعلام کناره‌گیری کرد. خانم تاناکا قرار بود سومین فرد مسنی باشد که مشعل المپیک را حمل می‌کند و خبر این اتفاق را در همین صفحه منتشر کرده بودیم. او که در مارس ۱۹۰۳ به دنیا آمده، دو سال پیش نامش در کتاب رکوردهای گینس به عنوان مسن‌ترین فرد زنده جهان ثبت شد. دلیل انصراف وی نگرانی از انتقال ویروس کووید به سایر دوستان و افرادی است که در خانه سالمندان در کنار او زندگی می‌کنند. تاکنون چند نفر از افراد سرشناس هم به دلیل نگرانی از کرونا از مراسم حمل مشعل کناره‌گیری کرده‌اند. حمل مشعل المپیک از ماه مارس آغاز و تاکنون هشت مورد ابتلا به کووید در ارتباط با آن گزارش شده است. ماه گذشته در پی شیوع گسترده ویروس کرونا در ژاپن در بیشتر شهرهای بزرگ از جمله توکیو و اوزاکا وضعیت اضطراری اعلام شد. مسن‌ترین فردی که حمل مشعل بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو را بر عهده داشته، فردی به نام «شیگکو کاگاو» ۱۰۹ ساله است و رکورد پیرترین حمل‌کننده مشعل در دوره قبلی المپیک خانمی بانام «آیدامندس» ۱۰۷ ساله بود.

بی‌بی‌سی

## انصراف پیرترین انسان زنده روی زمین از حمل مشعل المپیک



کارتون



از این کارتون  
مفهوم چه  
برداشتی دارید؟  
پیمایش را برای ما  
در تلگرام به شماره  
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
بفرستید.

موفقیت به وقت ۶۰+

## مادر بزرگ ۷۱ ساله پدیده وزنه‌برداری جهان

خانم سالمندی که قهرمان وزنه‌برداری شده و معتقد است ورزش باعث شده احساس بهتری نسبت به جوانی‌اش داشته باشد



«ماری دافی» ۷۱ ساله اهل ایالات متحده، پس از ابتلا به چاقی بعد از مرگ مادرش، در ۵۹ سالگی ورزش را شروع و طی یک سال بیش از ۲۲ کیلوگرم وزن کم کرد. وی به سرعت به وزنه‌برداری وابسته شد تا جایی که اکنون حدود ۲۰ ساعت در هفته را در جلسات بدن‌سازی برای بالا بردن هالتر می‌گذراند و بیش از ۳۰ رکورد کشوری و جهانی در رده سنی ووزنی خود دارد.



ماری رکورددار وزنه‌برداری ۱۰۰ کیلوگرم است، او می‌گوید: «من ۱۰ سال پیش به طور جدی شروع به ورزش کردم و متوجه شدم وزن زیادی اضافه کردم. یاد می‌آید وقتی به آینه نگاه کردم از دیدن خودم شوکه شدم و گفتم این من نیستم... در مدت زمان کمی وزن کم کردم و فهمیدم که هر چه بیشتر ورزش می‌کنم، بیشتر از آن لذت می‌برم و از آن زمان همین کار را انجام می‌دهم. بسیاری از افرادی که می‌کنند به من بگویند که در سن خودم نباید وزنه‌برداری کنم، اما فقط می‌خندم و به آن‌ها می‌گویم سوابق من را بر سر می‌کنند و سری به اینستاگرام بزنند!» برخلاف این که اوایل به او می‌گفتند «خیلی پیر است و نمی‌تواند در باشگاه ورزش کند»، مری دارای رکورد جهانی برای کشیدن ۱۱۰ کیلوگرم و همچنین پرس ۷۵ کیلو و اسکات ۸۰ کیلوست. او معتقد است اگر زمانی دست از رقابت بردارد، باز هم تمرین خواهد کرد تا فرم بدنی خودش را حفظ کند. این بانوی سالمند ورزشکار اضافه می‌کند: «مردم به من می‌گویند پیر هستم، اما شعار من این است: شما نمی‌توانید زمان را به گذشته برگردانید، اما می‌توانید عمر به‌های ساعت را به عقب بکشید.»

قاب خاطره

تصویر جالبی از یک نشریه قدیمی که والدین این دانش‌آموز، موفقیت او را تبریک گفته‌اند. دانش‌آموز را شناختید؟ محمد ابراهیم باستانی پاریزی (متولد ۱۳۰۴ و درگذشته ۱۳۹۳) تاریخ‌دان، نویسنده، پژوهشگر، شاعر، موسیقی‌پژوه و استاد دانشگاه تهران بود. مرحوم باستانی به زیبایی در ابیات زیر به زندگی خود اشاره کرده است:

یک عمر شدیم محو تاریخ و سیر

وز جمله علل باز گرفتیم خبر

حق بود که علت‌العلل بود و دگر

باقی همگی عوارض زودگذر

پاریزی اگر قصه بسیار شنفت

یک قصه نگفت، جز که صد قصه نهفت

شب آمد و قصه‌گو به آرامی خفت

وان کس که شنید، گفت: دیدی که چه گفت؟

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰