

مزایای حضور در طبیعت برای سالمندان

با وجود گرمای هوا و محدودیت های کرونایی، باز هم نباید از حضور در طبیعت و حتی بوستان های محلی با رعایت پروتکل های بهداشتی غافل شد



منبع: healthcare resolutions

سبک زندگی



برداشت
خود را از
این تصویر
برای ما
بفرستید

سین جیم

اطلاعات تصویری تان را محک بزنید

ما اطلاعات را به شیوه های مختلف طبقه بندی می کنیم و به ذهن می سپاریم؛ بعضی ها را از طریق شنیدن، بعضی ها را با بو و رایحه و یک سری را به صورت تصویری. نکته مهم آن است که اطلاعات برای این که خوب در ذهن ما جاگیر شوند باید مورد توجه قرار گیرند. خوب آماده اید با چند تا تصویر دقت و توجه تان را محک بزنید؟



۱ اسم این گیاه چیست؟
(الف) بابا آدم
(ب) برگ انجیری
(پ) بونسای



۲ این پرچم متعلق به کدام کشور است؟
(الف) فرانسه
(ب) کانادا
(پ) ایتالیا



۳ اسم این بنا چیست و در کدام استان قرار دارد؟
(الف) برج چهل دختران، سمنان
(ب) میل رادکان، استان خراسان
(پ) برج گنبد قابوس، استان گلستان



۴ پرده آشپزخانه چه رنگی است؟
(الف) گلپبی
(ب) یاسی
(پ) پوست پیازی



۵ این چشم کدام حیوان است؟
(الف) مارپیتون
(ب) قورباغه
(پ) کروکودیل



۶ اسم این سبزی چیست؟
(الف) کنگر فرنگی
(ب) مارچوبه
(پ) کلم قمری

قاب خاطره



فرهنگ مطالعه
ژاپنی ها در جهان علاوه بر فناوری و سبک زندگی خاص، به کتاب خوانی هم معروف هستند. در این عکس که در شبکه های مجازی پربازدید شده، سالمندی ژاپنی را می بینیم که از فرصت سفر با مترو استفاده کرده و لحظه ای کتاب خواندن را ترک نکرده است.

بعد از ۵۰ سالگی چه بپوشیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

در دوره سالمندی یکی از نکاتی که باید بیشتر به آن توجه شود، این است که چه بپوشیم تا ضمن این که مناسب سن مان باشد، شیک و برازنده هم به نظر بیاییم. معمولاً در این دوره سلیقه ما به سمت رنگ های تیره و طرح های ساده می رود اما شاید با خواندن این مطلب سلیقه تان کمی تغییر کند.

رنگ های شاد و خنثی

معمولاً انتخاب اول ما رنگ مشکی یا سرمه ای است اما باید بگوییم پوشیدن این رنگ ها در این سن، چهره شما را خسته و غمگین نشان می دهد و قطعاً بر روحیه شما هم تاثیر منفی خواهد گذاشت. به شما پیشنهاد می کنیم رنگ های شاد را جایگزین این رنگ ها کنید ولی اگر اصرار دارید ظاهر تان رسمی به نظر برسد و از پوشیدن رنگ های شاد فراری هستید، رنگ هایی مثل قهوه ای، زیتونی، شکلاتی و سفید را زیاد نپسندید.



لباس سایز بزرگ ممنوع

همیشه لباس مناسب سایز خود بپوشید. لباس هایی که برای شما بزرگ هستند سن شما را بیشتر نشان خواهند داد و البته باعث می شوند ظاهر مرتب و شیکی نداشته باشید.

عطر مخصوص

اگر تا این لحظه عطر مخصوص خود را انتخاب نکرده اید، همین الان دست به کار شوید و برای خودتان یک بوی خاص انتخاب کنید. یادتان باشد، عطر شما هم جزئی از نوع پوشش شما محسوب می شود و لازم نیست حتماً گران یا خارجی باشد.

پنجره طلایی



پسر هم که فرصت را مناسب دید به طرف آن خانه با پنجره های طلایی به راه افتاد. ظهر به آن جا رسید و با نزدیک شدن به خانه متوجه شد که از پنجره های طلایی خبری نیست. در عوض خانه ای رنگ و رو رفته با نرده های شکسته دید. به سمت در قدیمی رفت و در زد. پسر بچه ای هم سن خودش در را گشود. سوال کرد: «آیا تو هم در این جا خانه ای با پنجره های طلایی دیده ای؟» پسرک پاسخ مثبت داد و به پشت سر او اشاره کرد. پسر در انتهای همان مسیری که آمده بود، خانه خودشان را دید که با پنجره های طلایی می درخشید.

نرمش سالمندان در خانه

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 آن ها را رعایت کنید.

تقویت پا و لگن

روی یک صندلی بنشینید. دو طرف صندلی را با دست تان بگیرید. بازوانی خمیده، یک پای خود را تا جایی که می توانید بالا بیاورید. بعد پایتان را روی زمین بگذارید و با پای دیگر همین حرکت را انجام دهید. ۵ بار هر کدام از پاها را به این روش بالا بیاورید.



تقویت گردن و کتف

روی یک صندلی بنشینید. روبه روبرو نگاه کنید. با دست راست شانه چپ را به طرف پایین بکشید و در همان حال به آرامی سرتان را به سمت راست کج کنید و ۵ ثانیه در همین حالت بمانید. سپس با دست چپ، شانه راست را به طرف پایین بکشید و در همان حال به آرامی سرتان را به سمت چپ کج کنید و ۵ ثانیه در همین حالت بمانید. این حرکت را سه بار در دو طرف انجام دهید.

