

خلاصه شد

۳۰۴
۹
۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

از وزارت تا کُھولت

آشنایی با ویژگی ها، احساسات و مراقبت های دوره سالمندی
(۶۰ سالگی و بالاتر)

جلد دوم

این کتابی در زمینه های مختلف و منطقه ای، با استفاده از روش های مختلف، تألیف کتاب و فن آوری آموزشی سازمان نهضت سوادآموزی و فن آوری آموزشی نهضت سوادآموزی خراسان رضوی تهیه و تدوین شده است.

دفتر پژوهش، تألیف کتب
و فن آوری آموزشی
سازمان نهضت سوادآموزی

معاونت آموزش
نهضت سوادآموزی
خراسان رضوی

۱۳۸۴

ابهامی، مهدی، ۱۳۴۱ -

از وزارت تا کھولت: آشنایی با ویژگیها، احساسات و مراقبت های دوره
سالمندی (۶۰ سال و بالاتر) / مهدی ابهامی، محمد سعادت مند، به
سفارش، معاونت آموزش نهضت سواد آموزی خراسان رضوی،
دبا پشتیبانی، دفتر پژوهش، تألیف کتب و فن آوری آموزشی نهضت
سواد آموزی. - - : مشهد نیکبخت، ۱۳۸۴.

۲ ج.، مصور (رنگی) - - : (مجموعه کتاب های علمی - کاربردی)

ISBN: 964 - 7690 - 24 - x

ISBN: 964 - 7690 - 25 - 8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. سالمندی - - جنبه های روانشناسی. ۲. سالمندان - - روانشناسی.

الف. سعادت مند، محمد. ۱۳۴۴ - ب. نهضت سواد آموزی خراسان.

معاونت آموزشی. ج. نهضت سواد آموزی، دفتر پژوهش، تألیف کتب

و فناوری آموزشی، د. عنوان.

۱۵۵/۶۷

BF ۷۴۲ / ۸ / الف ۲

م ۸۴ - ۹۲۷

کتابخانه ملی ایران

پیامبر اسلام (ص) فرموده اند :

وجود سالخوردگان در بین شما سبب افزایش

رحمت، برکت و گسترش نعمت های خداست.

نهج الفصاحه



شناسنامه کتاب

نام کتاب: از وزارت تا کھولت (جلد دوم)

موضوع: آشنایی با ویژگی ها، احساسات و مراقبت های دوره سالمندی

نویسنده: مهدی ابهامی

ناشر: انتشارات نیکبخت ۶۲۲۲۶۵۸ - ۵۵۱۱

ساده نویس: محمد سعادت مند

ویراستار: منیر السادات موسوی

بازنگر: سوسن و سمانه ابهامی

صفحه آرای: گرافیک طاها

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۸ - ۲۵ - ۷۶۹۰ - ۹۶۴

کلیه حقوق این اثر متعلق به نهضت سواد آموزی است.

فصل اول

۸	نشانه ها و ویژگی های دوره سالمندی
۸	دوره سالمندی اول
۹	نظر اسلام در مورد سالمند
۱۰	دوره سالمندی دوم
	فصل دوم
۱۲	مراقبت ها و دستورهای ویژه
۱۲	استرس
۱۳	حافظه
۱۳	راه های تقویت حافظه
۱۵	خواب
۱۶	روابط زناشویی
۱۷	استفاده از دخانیات
۱۸	تغذیه
۱۸	استفاده از شیر و لبنیات
۱۹	گوشت، حبوبات و مغزها
۱۹	غلات

۲۰	میوه ها و سبزی ها
۲۰	ورزش
۲۱	مراقبت از استخوان ها
۲۲	پوکی استخوان
۲۳	بهداشت دهان و دندان
۲۳	مراقبت از دندان های طبیعی
۲۴	مراقبت از دندان های مصنوعی
۲۴	مراقبت برای افراد بی دندان
۲۵	یُبوست
۲۶	کنترل ادرار
۲۷	خلاصه آنچه خوانده اید
۳۰	خود آزمایی
۳۰	پاسخ نامه
۳۱	فعالیت های تکمیلی
۳۲	واژه نامه
۳۲	فهرست منابع

مقدمه:

خداوند انسان را اجتماعی آفریده است. اجتماع جایی است که گروهی از مردم باهم زندگی می کنند. خانواده، روستا و شهر هر کدام یک اجتماع هستند. در اجتماع گروه های مختلف سنی زندگی می کنند. به همین دلیل هر فرد باید سازگار شود، تا بتواند در آسایش و آرامش زندگی کند.

کودکی، نوجوانی، جوانی و سالمندی از گروه های سنی است. هر یک از افراد، در این گروه ها به مراقبت های خاصی نیاز دارند. انتخاب روش درست برای زندگی در موفقیت افراد این گروه ها مؤثر است. سالمندی یکی از مراحل رشد است. رسیدن به این دوره یک موفقیت است. چون رسیدن به سالمندی نشانه طول عمر، سلامت روح و جسم است. سالمندی در فرهنگ ایرانیان همیشه یک موفقیت الهی بوده است. یکی از دعا های رایج برای کودکان، رسیدن به پیری است. در بسیاری از جاها به کودکان می گویند. ان شاء الله... پیر شوید. سالمندی دوره کم توانی ها است. بنابراین نیازمند مراقبت بیشتری است. یکی از جاهایی که می تواند در یاری و خوشبختی سالمند مفید باشد خانواده است. در این کتاب ویژگی ها، حالت ها، احساسات و مراقبت های دوره سالمندی به زبان ساده بیان شده است. امید است با خواندن و عمل به آن بتوانید برای خود، خانواده، سالمندان و جامعه مفید واقع شوید.