



داده تصویری



بسیاری از متخصصان برنامه غذایی مدیترانه‌ای را گزینه خوبی برای سالمندان می‌دانند

- ✓ ۷ تا ۱۰ وعده سبزیجات و میوه در برنامه غذایی روزانه
- ✓ نان و ماکارونی تهیه شده با آرد سبوس‌دار
- ✓ روغن زیتون به جای کره و روغن‌های دیگر
- ✓ مرغ و حبوبات در عوض گوشت قرمز
- ✓ ماهی گریل شده دوبار در هفته (از سرخ کردن با حرارت بالا خودداری کنید)
- ✓ ماست کم‌چرب و مصرف کم پنیر
- ✓ سبزی‌های معطر و ادویه‌ها در پخت غذا (برای کاهش میزان نمک)

منبع: Mayo Clinic

۷ ترند رژیم غذایی مدیترانه‌ای

سبک زندگی

سالمندان ایرانی چقدر فعال هستند؟

آیه توانا | روزنامه نگار

سالمندان ایرانی به‌ویژه زنان سالمند، زندگی نسبتاً غیر فعالی دارند. پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران در پژوهشی، با بررسی وضعیت ۵۹۰ سالمند، شاخص‌های «سالمندی فعال» را سنجیدند. نمره این شاخص ۲۶/۸ از ۱۰۰ بود و برای مردان ۱۳/۳ نمره بیشتر از زنان بود. این مطالعه در تهران انجام شده است و نمی‌توان نتیجه آن را به کل کشور تعمیم داد ولی به هر حال، به کل کشور تعمیم داده می‌شود. (ایسنا)

سالمندی فعال چیست؟

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سالمندی فعال فرایندی است که دستیابی به حداکثر فرصت‌ها برای سلامت، مشارکت و امنیت سالمندان را فراهم می‌کند. دولت‌ها موظف هستند برای بالابردن شاخص سالمندی فعال، برنامه‌ریزی داشته باشند. بیابید ابعاد تعریف



عکس: میثم دهقانی

حکایت

تصویری واقعی از آرامش



پادشاهی جایزه بزرگی برای هنرمندی گذاشت که بتواند آرامش را به بهترین شکل به تصویر بکشد. نقاشان زیادی آثار خود را به قصر فرستادند. در آن تابلوها تصویری از باغچه‌ها در باغ‌ها، رودهای آرام، رنگین کمان و... دیده می‌شد.

پادشاه تمام تابلوها را نگاه کرد اما سرانجام فقط دو اثر را انتخاب کرد. اولی تصویر دریاچه آرامی بود که کوه‌های عظیم و آسمان آبی را در خود منعکس می‌کرد. در جای جایش می‌شد ابرهای سفید کوچک را دید و اگر دقیق نگاه می‌کردند در گوشه

دریاچه کلبه کوچکی قرار داشت. دود از دودکش آن بر می‌خاست که نشان می‌داد شام لذیذی آماده است. تصویر دوم هم کوه‌ها را نشان می‌داد اما کوه‌ها ناهموار بودند، قله‌ها نوک تیز و دندان‌های بود، آسمان بالای کوه

سلامت

۲+۱۰ راهکار برای مدیریت داروها

هومن محمدطایی | کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

سالمندانی که بیماری‌های زمینه‌ای و مزمن دارند، معمولاً داروهای مختلف مصرف می‌کنند. از نظر علمی استفاده از پنج دارو و بیشتر از آن را سندروم «چنددارویی» یا «پلی فارماسی» می‌نامند که مدیریت دارویی را دشوار می‌کند. از آنجایی که عوارض دارویی در سالمندان با افزایش تعداد داروها بیشتر می‌شود، لازم است با رعایت نکات زیر مصرف داروها را مدیریت کرد و عوارض آن‌ها را به حداقل رساند.



بیر حمانه تاریک بود و از شکل ابرها معلوم بود بارانی سیل‌آسا در راه است. این تابلو با تابلوهای دیگر هیچ هماهنگی نداشت. اما وقتی بادقت به تابلو نگاه می‌کردند در بریدگی صخره‌ای شوم، جوجه‌پرنده‌ای را می‌شد دید. در میان غرش و حشیانه توفان جوجه گنجشکی آرام نشسته بود.

پادشاه اعلام کرد برنده جایزه بهترین تصویر تابلوی دوم است. دلیلش هم این بود که آرامش آن چیزی نیست که در مکانی آرام و بی‌سرو صدا، بدون مشکل یافت شود، بلکه آرامش چیزی است که در

میان شرایط سخت در قلب ما حفظ شود.

این تنها معنای واقعی آرامش است.

ارسالی مخاطب: بهار اکبری

نامبرگرافی

۹۱

سال، طولانی‌ترین مدت زمان از دواج در تاریخ است. در این روزها که جدل بر سر کنترل تلویزیون هم می‌تواند زوج‌ها را به فکر جدایی بیندازد یک زوج هندی به نام‌های «کرم و کاتاری چند» با داشتن هشت فرزند و بیست و هفت نوه، در سال ۲۰۱۷ نود و یکمین سالگرد از دواج خود را جشن گرفتند. این زن و شوهر که با ۱۱۰ و ۱۰۳ سال لقب پیرترین زوج متاهل جهان با طولانی‌ترین از دواج تاریخ را به خود اختصاص داده بودند، مشاجره نکردن با یکدیگر و رازداری و فاش نکردن اسرار زندگی دوفره‌شان را عامل اصلی پایداری از دواج‌شان ذکر کرده بودند.



موفقیت به وقت ۶۰+

برنامه نویسنده ۸۴ ساله

«ماسا کووا کامیا» زن ۸۴ ساله ژاپنی است که در ۸۱ سالگی برنامه‌نویسی را از صفر آموخت. او با آن چه از کدنویسی آموزش دیده بود توانست نرم‌افزار تلفن همراهی تولید کند که الهام‌بخش دیگر سالمندان باشد. او این اپلیکیشن را بر اساس روز سنتی دختر در ژاپن، به نام «هینادان» نام گذاری کرد. این برنامه یک بازی ساده است که ضمن سرگرم کردن سالمندان، آن‌ها باید مجموعه‌ای از عروسک‌های سنتی جشنواره هزار ساله ژاپنی را با نظم خاصی بچینند. وی برای این که انجام این بازی را برای افراد مسن تر جذاب‌تر کند، سرعت انجام آن را کاهش داد و برنامه‌ریزی کرد تا راوی بازی با سرعت کمتری حرف بزند. به این ترتیب افراد مسن می‌توانند لذت بیشتری از بازی ببرند و بهتر با آن ارتباط برقرار کنند.

ماسا کوپیش از این علاقه زیادی به بازی‌های کامپیوتری داشت و از زمانی که احساس کرد بازی‌های مناسب همسالانش وجود ندارد، برای ساخت اولین بازی ویژه سالمندان دست به کار شد و جرقه یاد گرفتن کدنویسی از همین جا به ذهنش خطور کرد. واکامیا اولین کامپیوتر خود را در ۵۸ سالگی خرید، آن هم زمانی که پس از ۴۳ سال کار در بانک مجبور به بازنشستگی شده بود و از همان موقع با پیشرفت تکنولوژی خودش را به روزرسانی کرد. به علاوه، این بانوی باتجربه صاحب یک وبلاگ رسمی به دوزبان ژاپنی و انگلیسی است که در آن ضمن اشتراک گذاری

ویدئوهای تجربیاتش در زندگی و سفرها، به مردم درس زندگی و کار با نرم‌افزارها را آموزش می‌دهد. منبع: cmn



مسابقه



برای این هفته عکس کودکی یکی از هنرمندان پیش کسوت کشورمون رو انتخاب کردیم تا شما نام ایشون رو تشخیص بدین. البته چون به مقداری سخته راهنمایی می‌کنیم: ایشون اکنون در یکی از سریال‌های شبکه نمایش خانگی مشغول هنرنمایی هستن و در بیشتر نقش‌ها ایشون رو با «سر تراشیده» دیدیم! خیلی راهنمایی شد، منتظر ارسال نام ایشون به همراه نام و سن خودتون هستیم. پاسخ مسابقه قبلی هم استاد علی نصیریان بود که تعداد زیادی درست پاسخ داده بودن، ممنون.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹