



طعم دهنده‌های غذایی مفید برای سالمندان

لفل قرمز | کاهش‌دهنده دردهای آرتریت، فشارخون و کلسترول بد



دارچین | کنترل اشتها و کاهش‌دهنده فشارخون



زنجفیل | کاهش‌دهنده حالت تهوع و کاهش درد و التهاب



سیر | تقویت سیستم ایمنی، مفید برای قلب و عروق و کاهش التهاب



زردچوبه | کاهش ابتلا به سرطان کاهش درد و التهاب

منبع: artfulhomecare.net

سلامت

۷۹

سال زندگی عاشقانه، رکورد طولانی‌ترین زندگی مشترک در قید حیات در گینس بود که چند روز پیش شوهر این زوج در ۱۱۰ سالگی در گذشت. «خولیو مورا» و «والدرا مینا کووینتروس» اکوادوری در فوریه سال ۱۹۴۱ میلادی سوگند یاد کردند تا زمان مرگ باهم باشند. خولیو متولد سال ۱۹۱۰ بود و والدرا مینا متولد سال ۱۹۱۵ میلادی است و بدین ترتیب آن‌ها ۱۱۰ و ۱۰۵ ساله با مجموع سنی ۲۱۵ سال بودند. آن‌ها صاحب ۵ فرزند، ۱۱ نوه، ۲۱ نتیجه و ۹ نیره و معلم بازنشسته بودند. تئاتر، باغبانی و مهمانی‌های خانوادگی از جمله علایق مشترک آن‌ها بود و راز موفقیت زندگی مشترکشان را عشق، بلوغ فکری و احترام متقابل می‌دانستند.



موفقیت به وقت ۶۰+

پیرترین چتر باز دنیا که ترس از ارتفاع داشت

«دیلیس پرایس» اهل کاردیف و یک معلم بازنشسته بود که از کودکی ترس از ارتفاع داشت اما در ۵۴ سالگی نخستین پرش از ارتفاع خود را تجربه کرد و بعد از آن در سرتاسر جهان به چتربازی پرداخت تا رکورد پیرترین چتر باز زن دنیا را در سال ۲۰۱۳ و در ۸۰ سالگی بشکند. او در گفت‌وگو با خبرگزاری‌ها احساسش را این‌طور توصیف می‌کرد: «من به چتربازی علاقه شدیدی دارم چون در آسمان زیبایی نامموم



منبع: دیلی میل



این عکس‌ها رو خانم شهناز قهرمان، یکی از مخاطبان خوب روزنامه برامون فرستادن. به گواهی عکس‌ها، ایشان در خونه‌شون گنجینه‌ای از وسایل قدیمی دارن که هم برای خودشون، هم برای مهمان‌ها هستن. وسایلی که شاید نسل جدید کار بردو حتی اسم‌شون رو بلد نباشن. این مخاطب عکس‌هاشون رو با این شعر از هوشنگ ابتهاج همراه کردن:

در این سرای بی‌کسی کسی به‌در نمی‌زند
به‌دشت پر ملال ما پرند پر نمی‌زند

اگر شما اسم لوازم داخل عکس رو بلدین برامون بفرستین.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

چند نکته درباره ورزش سالمندان

می‌کنند و باعث بهبود تعادل و عملکرد فیزیکی می‌شوند.

• **ترکیبی** | این تمرینات، عضلات پایین تنه را تقویت می‌کنند و خطر سقوط را در سالمندان کاهش می‌دهند. هر کدام از تمرین‌های فوق بر حسب تشخیص متخصص توصیه می‌شود، اما فارغ از نوع تمرینات، یک سری نکات کلی درباره ورزش سالمندان وجود دارد:

۱) روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشید. تمرینات با شدت متوسط به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته، یا با شدت مناسب ۷۵ دقیقه در هفته.

۲) فواصل بدن را در محدوده حرکتی‌تان ۳ بار در روز و هر بار ۱۵ مرتبه باز و بسته کنید. از فشار بیش از حد روی مفاصل خودداری شود.

۳) در صورت بروز تنگی نفس و درد قفسه سینه، فعالیت بدنی را متوقف کنید.

۴) قبل از شروع تمرین‌های بدنی ۱۰ دقیقه با حرکات کششی و راه رفتن سریع، بدن‌تان را گرم کنید.

۵) هنگام استراحت و تماشای تلویزیون هر ۱۰ دقیقه یک‌بار مفاصل گردن، پاها و دست‌ها را بچرخانید تا از خشکی مفاصل پیشگیری شود.

۶) در فاصله بین بیدار شدن و برخاستن از رختخواب، تنفس عمیق و تمرینات درجا مانند بازو بسته کردن پاها و مفاصل دست‌ها را انجام دهید. منبع: aging.com

هومن محمدطالبی | کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

فعالیت فیزیکی در صورتی مناسب خواهد بود که سیستم قلبی، عروقی و تنفسی را به کار کردن با شدت بیشتری از حالت عادی وادارد. تمرینات بدنی به سه دسته تقسیم می‌شوند:

• **استقامتی** | در این تمرینات عضلات بزرگ بدن برای مدت طولانی به صورت منظم حرکت می‌کنند و باعث پایین آوردن ضربان قلب و فشارخون هنگام استراحت، افزایش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها، کاهش اختلالات عروقی و بهبود سرعت حرکت می‌شوند.

• **مقاومتی** | در این نوع تمرین، عضلات در برابر فشار اعمال شده مقاومت



کارتون‌نویست: سعید مرادی

حکایت

مزدبی توجهی



دینار به آن‌ها داد. حمای تعجب کرد و پرسید: «سبب بخشش بی‌جهت هفته قبل و رفتار امروز چیست؟» بهلول گفت: «مزد امروز حمام را هفته قبل که به گرمابه آمده بودم پرداختم و مزد آن روز حمام را امروز می‌پردازم تا شما ادب شوید و رعایت مشتری‌های خود را بکنید!»

روزی بهلول به حمام رفت. خدمتکاران حمام به او بی‌اعتنایی کردند و آن‌طور که دلخواه بهلول بود وی را کیسه نکشیدند و مشتش و مال ندادند. با این حال بهلول وقت خروج از حمام ده دیناری که به همراه داشت یک‌جا به استاد حمام داد. کارگران حمای چون این بذل و بخشش را دیدند همگی پشیمان شدند که چرا به او بی‌اعتنایی کرده‌اند.

بهلول باز هفته دیگر به حمام رفت ولی این دفعه تمام کارگران با احترام کامل وی را شست‌وشو دادند و بسیار مواظبت کردند. ولی با این همه سعی و کوشش کارگران، بهلول به هنگام خروج فقط یک

روان‌شناسی

یوگا مغز شما را سالم نگه می‌دارد

دارای تأثیرات نوروپلاستیک بر مغز است که می‌تواند به تأثیرات مثبت بر خلق و خو و شناخت منجر شود. نوروپلاستی به توانایی مغز در سازمان دهی مجدد خودش و ایجاد اتصالات جدید بین سلول‌ها اشاره دارد. در مطالعه قبلی تیم تحقیق، تأثیرات کلاس‌های هفتگی یوگا را روی ۲۵ زن مسن که دارای علائم اولیه مشکلات حافظه بودند، بررسی کردند. شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند.

یک گروه، ۱۲ هفته یوگا تمرین کردند و گروه دیگر، ۱۲ هفته بازی‌های مغزی انجام دادند. در پایان، هر دو گروه در تست‌های استاندارد حافظه عملکرد بهتری داشتند اما گروه یوگا تغییرات بیشتری نشان داد. به گفته محققان، فواید یوگا بر مغز به دلیل تسکین استرس روزانه است. همچنین ممکن است تمرینات یوگا تأثیر مستقیم‌تری بر تناسب مغز داشته باشد.

منبع: خبرگزاری مهر

پژوهشگران دریافتند قشر پیشانی سمت چپ مغز در زنان یوگا‌کار دارای ضخامت بیشتری است. این خبر بسیار خوب است چرا که به گفته محققان اختلال شناختی ناشی از افزایش سن، با کاهش حجم در مناطق قشری مغز مرتبط است که روی مهارت‌های توجه و حافظه تأثیر می‌گذارد.

این یافته‌ها مبتنی بر اسکن مغز حدود ۵۰ زن بوده است.

«الیسا کوزازا»،

سرپرست تیم تحقیق

از بیمارستان آلبرت

اینشتین برزیل،

می‌گوید که تفاوت‌های

مغزی در همه افرادی

که تاکنون یوگا کار

کرده‌اند، وجود دارد.

به نظر می‌رسد تمرین یوگا

