



## مواد غذایی ضروری در برنامه روزانه افراد دارای دیابت



سبزیجاتی چون پیاز، کدو، گوجه فرنگی، کلم، بادمجان و قارچ (خام یا پخته شده)



مایعات کافی برای از بین بردن اشتها کاذب  
مثلاً آب طعم دار شده با کمی لیمو و نعناع تازه



انواع حبوبات در قالب غذاهای مختلف مثل آش  
پلوی مخلوط یا اضافه کردن به سالاد



منابع پروتئینی با چربی کم مانند گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست و لبنیات کم چرب

منبع: webmd.com

سلامت

## باغبانی؛ راهی برای سلامت روح و جسم سالمندان



یکمیل از پرتو

روزهای سرد و کرونایی، می‌توانید از گلدان‌هایی برای فضای پشت پنجره استفاده کنید، یا در تراس منزل فضایی کوچک را برای انجام فعالیت باغبانی (البته با رعایت نکات ایمنی) در نظر بگیرید.

باغبانی مزایای زیادی برای سلامت عاطفی و تندرستی افراد به‌ویژه سالمندان دارد. از مزایای روانی آن شادابی و کاهش اضطراب است که نتیجه کارهای فیزیکی با بهره‌گیری از حواس بویایی و لامسه سبزیجات تازه در محیط باغ است. اندروین‌های آزاد شده از طریق باغبانی به کاهش استرس و بهبود سلامت فرد منجر می‌شود. باغبانی با برقراری پیوند خاص بین یک بوته گیاه و فرد، موجب ایجاد حس امید و سرزندگی در او می‌شود. همچنین محیط‌های طبیعی این فرصت را فراهم می‌آورد تا شخص از روزمرگی و نگرانی‌های حاصل از زندگی شهری دور شود. سالمندان در تعامل مستقیم با گل و گیاه، آب و دیگر مظاهر طبیعت به آرامش روحی دست می‌یابند، ضمن این که حرکات بدنی حین باغبانی هم از دیگر فواید این کار برای سلامت آن‌هاست و می‌توان آن را یک ورزش عالی روزانه در نظر گرفت. با قرار گرفتن در محیط بیرون و آفتاب، سطح ویتامین D افزایش می‌یابد و به این ترتیب خطر سکته قلبی و مغزی را در افراد بالای ۶۰ سال کاهش می‌دهد.

اگر به باغچه‌ای برای انجام فعالیت باغبانی دسترسی ندارید، در این

روان شناسی

## ۵ پیشنهاد برای گفت‌وگو با فرد مبتلا به آلزایمر

الیه توانا | روزنامه نگار

ارتباط رودررو | در مکالمه با فرد مبتلا به آلزایمر، تماس چشمی دوستانه و صدا کردن اسم فرد، ضروری است. وقتی اسم فرد را به‌زبان می‌آوریم و به چشم‌هایش نگاه می‌کنیم، هم توجه او را جلب می‌کنیم و هم مطمئن می‌شویم که همه حواس‌مان متوجه اوست.

### حذف عوامل حواس پرتی |

صداها، پس‌زمینه مثل تلویزیون، رادیو و تهویه، حواس فرد مبتلا به آلزایمر را به‌آسانی پرت و رشته‌گفت‌وگورا قطع می‌کنند. یک مکان آرام برای وقت‌گذراندن و حرف زدن انتخاب کنید.



پیامک

● این پیام‌رواز سمت مادر ۶۵ ساله‌ام برای شما می‌فرستم: حرکت «کشش ساق‌پا» که در صفحه سالمندان توصیه کردین رو انجام دادم و پشت پام گرفت و از صبح دردمی‌کنه. باید قبلش بگین که همه کمی بدنشون رو گرم کنن.  
مثبت شصت: از شنیدن این موضوع ناراحت شدیم ولی اگر دقت کرده باشین بالای ستون ورزش‌ها برت‌ذکر می‌دهیم که قبل از شروع نرمش‌ها ۵ دقیقه بدن خودرا گرم کنید.  
● سالمند خارجی در ۹۴ سالگی تو مسابقات دوشرکت کرده، سالمندما پشت تا کسی نشسته و یادنده و فرمون کار می‌کنه!  
مثبت شصت: متأسفانه درسته ولی یکی از اهداف این صفحه‌اینه که به سالمندهای

خودمون روحیه بدیم تا ببینند کار نشدندار! ● انتشار عکس از وسایل قدیمی مانند هاون سنگی یا قفسه وسایل مخاطبان، کار بسیار خوبی است که در صفحه سالمندانجام می‌شود. با این کار مخاطبان جوان هم با سبک زندگی نسل‌های قبل آشنا می‌شوند. سپاس از شما  
سلیمانی، دبیر بازنشسته  
مثبت شصت: ممنون از لطف و نظر شما، خوشحال خواهیم شد مخاطبان این صفحه عکس وسایل قدیمی منزل‌شون رو با توضیح بفرستن تا با نام خودشون چاپ کنیم.  
● مطالب شماره جدید صفحه سالمندان، همه‌اش درباره مسائل و موضوعات مربوط به سلامت بود. فشار خون، ورزش، تغییرات بدنی

خودمون روحیه بدیم تا ببینند کار نشدندار! ● انتشار عکس از وسایل قدیمی مانند هاون سنگی یا قفسه وسایل مخاطبان، کار بسیار خوبی است که در صفحه سالمندانجام می‌شود. با این کار مخاطبان جوان هم با سبک زندگی نسل‌های قبل آشنا می‌شوند. سپاس از شما  
سلیمانی، دبیر بازنشسته  
مثبت شصت: ممنون از لطف و نظر شما، خوشحال خواهیم شد مخاطبان این صفحه عکس وسایل قدیمی منزل‌شون رو با توضیح بفرستن تا با نام خودشون چاپ کنیم.  
● مطالب شماره جدید صفحه سالمندان، همه‌اش درباره مسائل و موضوعات مربوط به سلامت بود. فشار خون، ورزش، تغییرات بدنی

نامبرگرافی



درصد از سالمندانی که از گوشی هوشمند استفاده می‌کنند افسردگی ندارند. طبق مطالعه‌ای که توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزدوی ۴۰۸ نفر از سالمندان بازنشسته بین ۶۰ و ۹۰ ساله انجام شد، نقش مثبت گوشی‌های هوشمند در کاهش افسردگی سالمندان به‌اثبات رسید.

گفت‌وگو

## هنرمند ۶۴ ساله نطنزی خالق ماکت‌های مینیاتوری

صادق جهانی | خبرنگار



گاهی پیش آمده که در هنگام ورود به جایی، چشم‌مان به ماکت مینیاتوری آن مکان می‌افتد و ما را جذب خود می‌کند، هنری که دقت، ظرافت و حوصله زیاد سازندگان آن را می‌طلبد. آقای مهدی توسلیان یکی از آن هنرمندان خوش‌ذوق کشورمان و اهل نطنز اصفهان است که سال‌های زیادی از عمر خود را صرف طراحی و ساخت ماکت‌های مینیاتوری کرده است، از ماکت عملیات والفجر ۸ گرفته تا ماکت شهر و بازار قدیم نطنز. گفت‌وگوی صفحه مثبت شصت با وی را در ادامه بخوانید.

### خانواده هنری دارم

توسلیان در شروع صحبت می‌گوید: «متولد سال ۱۳۳۵ در نطنز و بزرگ‌شده تهران هستم. بعد از دوران سربازی از تهران به نطنز برگشتم و ۱۵ سال در جهاد سازندگی کار کردم و پس از انحلال جهاد، کارمند وزارت نیرو شدم. الان هم ۹ سالی است که بازنشسته

شده‌ام. سه پسر و یک دختر دارم که در کنار شغل اصلی‌شان، کار هنری هم می‌کنند. من یک خانواده هنری دارم.»

### مردم با دیدن آثارم به وجد می‌آیند

«یک بار در نمایشگاه تهران، تعدادی ماکت دیدم و به این کار علاقه‌مند شدم». توسلیان با این مقدمه اضافه می‌کند: «در سنین پایین با وسایل دورریختنی شروع به ساخت ماکت کردم که مورد استقبال اطرافیان قرار گرفت. بعد از آن تصمیم گرفتم ماکت مرا اسم مختلف مثل روز

عاشورا و یوم‌ا... ۲۲ بهمن را بسازم. علاوه بر این، ماکت قدیمی نطنز را هم با مساجد، بازار و خانه‌های قدیمی‌اش ساختم که حدود یک سال زمان برد. همه این‌ها را در یک نمایشگاه دایمی در کنار مسجد جامع نطنز و شهرهای مختلف ایران به نمایش گذاشته‌ام. ماکت عملیات والفجر ۸ را هم که خودم در آن حضور داشتم، ساخته‌ام. وی از ماکت‌های در حال ساخت و حس و حالش از این کار هم می‌گوید: «الان هم مشغول ساخت ماکت حمام قدیم و کوچه و خانه‌های نطنز هستم. عاشق ماکت ساختمنم و فقط برای دل خودم و بازدید مردم می‌سازم و از این کار کسب درآمد نمی‌کنم. هموطنان و گردشگران خارجی با دیدن آثارم به وجد می‌آیند و می‌گویند ما تا به حال چنین چیزی ندیده‌ایم.»

### مدام نگویید نمی‌توانیم

در پایان از تفریحات این روزهای توسلیان و توصیه‌اش به تازه بازنشستگان می‌شنویم: «در این روزها مشغول مطالعه و حل جدول هستم و گاهی هم بارعایت پروتکل‌های بهداشتی پیاده‌روی می‌کنم. در کنار این‌ها، آموزش مجازی رایگان هم دارم و دوست دارم که مردم از هنرم استفاده

کنند. به همسن و سالانم توصیه می‌کنم که مدام نگویند نمی‌توانیم، هر کاری را که بخواهند می‌توانند انجام دهند. معتمد تا وقتی که افراد کار کنند سالم و سر حال می‌مانند. من دوران بازنشستگی خودم را دوران تازه شروع کارم می‌دانم.»

