



خواب بهتر با استفاده از «تریپتوفان» موجود در این ۸ ماده غذایی



اصول رانندگی در سالمندی

داشتید این نکات را رعایت کنید:

- بهتر است فقط برای مسیرهای کوتاه رانندگی کنید و بیشتر از یک ساعت پشت فرمان ننشینید.
- هنگام رانندگی با تلفن همراه کار نکنید و همچون دیگر افراد از کمربند ایمنی استفاده کنید.
- مسیرهای کم‌تردد برای رانندگی مناسب‌ترند پس توصیه می‌شود به انتخاب مسیر توجه بیشتری داشته باشید.
- چنان‌چه در گواهی نامه رانندگی‌تان توصیه به استفاده از عینک یا سمعک شده است حتماً این موارد را رعایت کنید.
- در هوای برفی یا بارانی، با احساس خستگی یا خواب‌آلودگی، شب‌ها یا نزدیک غروب رانندگی نکنید و از تمیز بودن شیشه‌ها و چراغ‌ها مطمئن باشید.
- در صورت داشتن بیماری قلبی، ریوی، عصبی، اسکلتی عضلانی، لرزش دست و دیگر بیماری‌ها و به خصوص در صورت مصرف داروهای خاص حتماً با مجوز پزشک رانندگی کنید.

فاطمه قاسمی | مترجم

بر اساس آمار، ۲۰ درصد افراد سالمند در سال دچار حوادث ترافیکی می‌شوند. این سوانح به دلیل برخی اختلالات عملکردی مثل ضعف بینایی، نداشتن واکنش به موقع، نداشتن زمان‌بندی، هوشیاری و تمرکز کافی، ناتوانی‌های حرکتی و بیماری است که با افزایش سن مرتبط است، اما از طرفی رانندگی سالمندان موجب دسترسی آن‌ها به دوستان، خانواده، مشاغل و حتی امکان خرید می‌شود. هرچند این روزها به خاطر کرونا خروج از منزل توصیه نمی‌شود ولی در صورت ضرورت بهتر است از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده یا پیاده‌روی کنید. اگر به هر دلیلی تصمیم به رانندگی



سنگ‌ها را وا بکنیم

قدیم‌ها که ترازوهای امروزی نبودند، برای وزن کردن اجناس مختلف در فروشگاه‌ها، از سنگ‌های ترازو استفاده می‌شد. آن وقت‌ها معمولاً خریداران هم برای خودشان سنگی داشتند و برای اطمینان اجناس را با سنگ خود هم می‌سنجیدند، اما چون معمولاً به خاطر ساییدگی یا خوردگی، وزن بعضی از سنگ‌ها تغییر می‌کرد، گاهی بین فروشنده و مشتری به دلیل تفاوت وزن سنگ‌ها، اختلاف پیش می‌آمد. در چنین



کدام تغییرات بدنی در سالمندی طبیعی هستند؟

الیه توانا | روزنامه نگار

قبلاً در همین صفحه راجع به تغییرات بدن در دوران سالمندی گفتیم و توضیح دادیم که تراکم استخوان‌ها، عملکرد قلب، توانایی‌های مغز و سرعت دستگاه گوارش با بالا رفتن سن تحت تأثیر قرار می‌گیرند. امروز با دیگر تغییرات بدنی ناگزیر در دوران سالمندی آشنا می‌شویم. با این یادآوری که وقتی می‌گوییم این تغییرات طبیعی هستند، منظورمان این نیست که آن‌ها را نادیده بگیریم بلکه هدف این است که بدانیم کم و بیش در سن مشخصی برای همه رخ می‌دهند تا میزان پذیرش مان بالا برود و با نگرانی کمتری از خودمان مراقبت کنیم.

➤ **حواس پنجگانه** | تغییرات ساختاری گوش، در جاتی از کاهش شنوایی و اختلال در تعادل را به همراه دارد. تاری دید، نیاز به عینک طبی را در دوران سالمندی، طبیعی و قابل‌پذیرش می‌کند. کاهش تعداد جوانه‌های چشایی، باعث می‌شود مزه‌ها مثل قبل واضح و قابل تفکیک نباشند. حس بویایی در نتیجه کاهش تولید مخاط، ضعیف می‌شود و ممکن است حساسیت به درد، تماس پوستی و فشار کمتر شود.

➤ **دندان‌ولشه** | مینای دندان‌ها که از آن‌ها در برابر خرابی محافظت می‌کند، به مرور زمان فرسوده و دندان‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شوند. مشکلات لثه هم در سالمندان رایج است. همچنین مصرف بعضی داروها باعث خشکی دهان می‌شود که احتمال ابتلا به بیماری‌های دهان را افزایش می‌دهد.



عکاس: میثم دهقان‌ی

➤ **پوست** | با افزایش سن، قابلیت ارتجاعی پوست کاهش پیدا می‌کند و چین و چروک و افتادگی پوست از تبعات رایج آن است. استفاده از کرم ضدآفتاب، مرطوب‌کننده و دیگر محصولات مراقبت از پوست زیر نظر پزشک، می‌تواند مفید باشد.

➤ **عملکرد جنسی** | بعد از یائسگی، زنان به دلیل کاهش سطح استروژن، تغییراتی را تجربه خواهند کرد که عملکرد جنسی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تغییرات هورمونی در مردان سالمند هم رخ می‌دهد که البته گاهی ممکن است طبیعی نباشد و در نتیجه مصرف دارو یا به عنوان نشانه‌ای از یک مسئله پزشکی رخ داده باشد. درک مشترک در زندگی زناشویی می‌تواند کنار آمدن با این تغییرات را آسان‌تر کند.

منبع: everydayhealth.com

جوری زندگی می‌کنم که انگار ۱۰۰ سال دیگر هم زنده هستم

اقبال واحدی، ۶۴ ساله و پیش‌کسوت درباره امید به زندگی و برنامه‌هایش برای آینده می‌گوید

مصطفی میرجانبان | روزنامه نگار



سید محمد علی را که به اقبال واحدی معروف است، هنوز با برنامه «صبح بخیر ایران» می‌شناسیم. سال‌ها پیش، آن جایی که با صدایی بلند فریاد می‌زد، «صبح بخیر ایران» و همه‌مان را بیدار می‌کرد. بعدها این صدای بلند و رسا جای خود را به «مستقیم آبادی» داد. با اقبال واحدی که متولد سال ۱۳۳۵ است درباره زندگی، سالمندی، تلاش و امید به آینده هم صحبت شدیم.

دنیا ارزش سختگیری ندارد

آقای واحدی که دیگر پیش‌کسوت شده، از حال این روزهایش می‌گوید: «بعضی‌ها می‌پرسند با این مشکلات اقتصادی و اوضاع کرونا چطور این قدر خوشحال هستی؟ به نظر من این ذات انسان است که می‌گوید چه شکلی زندگی کند. من هم مشکلات زیادی دارم ولی دنیا آن قدر ارزش ندارد که آدم بخواهد برای مشکلاتش سخت بگیرد. ما اگر ۱۰۰ سال زندگی کنیم، نسبت به میلیاردها سال فعالیت کهکشان‌ها چیزی حساب نمی‌شود. اگر هم ۱۰۰ کیلو وزن داشته باشیم، نسبت به وزن کهکشان‌ها، خیلی ناچیز هستیم. دنیا خیلی بی‌ارزش است و چشم به هم بزنی تمام می‌شود. توصیه‌ام به همسن و سال‌هایم این است که عبادت کنید تا پشت‌تان به خدا گرم باشد. جوری زندگی می‌کنم که انگار ۱۰۰ سال دیگر هم زنده هستم، اما برای مسائل دنیوی این طور فکر می‌کنم که فردا آخرین روز عمرم است.»

زندگی مشترک بدون مشکل



این مجری پر شور، زندگی‌اش را این گونه توصیف می‌کند: «حدود ۴۰ سال پیش از دواج کردم. خدا را شکر در این سال‌ها هیچ مشکلی با همسرم نداشته‌ام. در این سال‌ها حتی یک بار پیش نیامده که با همکارانم تند صحبت کنم. چون فکر می‌کنم اگر آدم بخواهد دنیا را جدی بگیرد، سرنوشت همه چیز را جدی می‌گیرد و زندگی سخت‌تر می‌گذرد. بعد از این ۶۰ سال زندگی من اصلاً حسرت نخورده‌ام. اکنون هم باز نشسته‌ام و برای زندگی جایی را انتخاب می‌کنم که از نظر مالی تحت فشار نباشم و بتوانم هزینه‌ها را بپردازم، هم به کارهایمان برسیم و هم منظره شهری نداشته باشد. چون من دیگر از شهر خسته شده‌ام. هر موقع برای کار و فیلم برداری از تهران خارج می‌شویم تازه زندگی من شروع می‌شود.»

لذت زندگی بداهه

این برنامه‌ساز پیش‌کسوت، درباره روش زندگی و اجرای برنامه‌هایش در طول سال‌ها فعالیتش توضیح می‌دهد: «همه زندگی من به صورت بداهه و ناگهانی جلو می‌رود. زندگی، سفر و حتی اجرای برنامه! این همه برنامه ساخته‌ام ولی هیچ وقت برای صحبت‌ها و شوخی‌هایم برنامه‌ریزی نکرده‌ام. موقع اجرا، دور بین و عوامل را نمی‌بینم و کل کل با مردم برای جذابیت دارد. اتفاقاً هیچ وقت از اجراهایم خوشم نمی‌آید! چون به اجرای حرفه‌ای فکر نمی‌کنم و ارتباط با مردم برایم مهم است. من از آن آدم معروف‌هایی هستم که شماره تلفنم را همه دارند!»

فامیل همه مردم ایران

اقبال واحدی از برنامه‌ریزی‌اش برای زندگی پیش‌رو می‌گوید: «ساکن بودن را دوست ندارم. دو فرزند ۳۳ و ۳۸ ساله دارم و خیالم از آن‌ها راحت است و بیشتر وقت‌ها با همسرم سفر می‌رویم. ما هیچ وقت مقصدی برای سفرمان انتخاب نمی‌کنیم. به طرف جاده مخصوصاً جاده‌های فرعی می‌رویم. اگر وسط راه، نام‌روستایی را روی تابلو ببینیم به آن جامی‌رویم. هر جایی که خانه و هتلی گیرمان نیاید چادر برپا می‌کنیم و از بقیه سفرمان لذت می‌بریم. مخصوصاً مساجد وسط راه هست و من همین که وارد مسجدی بشوم، چند دوست صمیمی پیدا می‌کنم. ساکن تهرانم ولی احتمالاً تا چند وقت دیگر به یک روستا یا شهر کوچک می‌روم. برایم فرقی ندارد کجا زندگی کنم. چون هر جایی که بروم مردم، فامیل ما هستند. زندگی مافی‌البداهه است و یک‌دفعه به روستا کوچ می‌کنیم!»

