

۶ دلیل برای این که با سیر دوست باشیم!



به دلیل داشتن نوعی از فلاونوئیدها، خاصیت ضد التهابی و ضد درد دارد

با کاهش فشار خون و بهبود جریان خون به سلامت قلبی-عروقی کمک می‌کند



به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند



به واسطه داشتن آلیسین، خاصیت آنتی باکتریال دارد



روان شناسی

چطور پدر بزرگ و مادر بزرگ بهتری باشیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

هیچ کس شک ندارد که پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها راجع به نوه‌ها سرشار از محبت و حسن نیت‌اند. شما در فرزندپروری تجربه کافی دارید اما ارتباط با نوه راه و رسم خاص خودش را دارد. پیشنهادهایی که در ادامه مطلب می‌آید، بهتان کمک می‌کند پدر بزرگ و مادر بزرگ خیلی بهتری باشید.

❖ **فرزندتان را سرزنش نکنید!** فرزندتان که به‌تازگی والد شده، ممکن است از نظر شما خطاهایی در برخورد با کودک داشته باشد. اگر متوجه این خطاها شدید و احساس کردید آن قدر جدی هستند که حتماً باید درباره‌شان



شوخ نامه

آرزوهای یک مادر بزرگ

مهدیسا صفری خواه | طنزپرداز

همه اسیر بیمه تکمیلی هستیم. ماما من معتقد هر کی بیمه تکمیلی داشته باشه عاقبت به خیر می‌شه. هر چی بهش می‌گیم با این همه آدم بدون بیمه تکمیلی دارن راست راست زندگی شون رو می‌کنن، انگار نه انگار. بعد از بیمه تکمیلی، فکر می‌کنه برای هر خانواده‌ای واجبه که یک دکتر توشون باشه. هر چقدر به من فشار آورد، از من چیزی بیشتر از به مهندس برق بدون بیمه تکمیلی که ۳۰ ثانیه هم تورشته خودش کار نکرده، در نیومد. حالا همه تمرکزش رو گذاشته روی نوه اولش. هر چی می‌گم ماما این بچه هشت سالشه، من که سی سال از این بزرگ‌ترم نمی‌دونم هنوز چی کاره‌ام، به حرفام گوش نمی‌ده. واقعیتش تو این سن وقتی از من می‌پرسن چی کاره‌ام، اشک چشم‌هام رو فرامی‌گیره و یه جوری که انگار یه جرم بزرگ مرتکب شدم می‌گم که نویسنده‌ام. بعد هم طرف می‌گه «پرسیدم شغلش چی، درباره علاقت نپرسیدم». حالا این بچه همه کارهای نصف و نیمه من رو باید سروسامون بده. البته خودم هم می‌میرم جلوی آینه واسم و فامیل بچه رو می‌گم «دکتر فلانی به بخش

سلامت

با علایم مشکلات شنوایی آشنا شویم

بررسی‌ها نشان می‌دهد در گروه سنی ۶۵ تا ۷۴ سال، از هر سه نفر، یک نفر کاهش شنوایی را تجربه می‌کند و در گروه سنی بالای ۷۵ سال این میزان افزایش یافته و از هر دو نفر، یک نفر مشکل شنوایی دارد. اما به رغم شیوع بالای این مشکل، بسیاری از افراد متوجه مشکل خود نیستند. اما آیا راهی هست که در خانه و در قدم اول متوجه مشکل شنوایی خودمان شویم تا بعد برای پیگیری مسئله به متخصص مراجعه کنیم؟

❖ **علایمی که نشان می‌دهد شنوایی شما مشکل پیدا کرده است:**

- ✓ زمان تلفن صحبت کردن خیلی خوب
- ✓ متوجه صحبت‌ها نمی‌شوید.
- ✓ وقتی بیش از یک نفر صحبت می‌کند، نمی‌توانید به خوبی صحبت‌ها را دنبال کنید.
- ✓ زیاد پیش می‌آید که ناچار می‌شوید از افراد بخواهید حرف خود را تکرار کنند.
- ✓ وقتی صدای پس‌زمینه مانند صدای تلویزیون یا ترافیک وجود دارد، نمی‌توانید تلفنی صحبت کنید.
- ✓ به دفعات زیاد از دیگران بابت زیر لب حرف زدن گله می‌کنید.
- ✓ در شنیدن صدای کودکان و زنان مشکل بیشتری دارید تا صدای مردان.

منبع: nia.nih.gov



درصد سالمندان بین سنین ۶۵ تا ۷۵ سالگی اعلام کرده‌اند که سرگیجه یا نبود ثبات، یک نگرانی اساسی است که کیفیت زندگی‌شان را کاهش می‌دهد. بر اساس گزارش اخیر مجله AgeandAging سرگیجه یکی از دلایل اصلی سقوط است و سالمندان مبتلا به سرگیجه (یا احساس نبود تعادل) بیشتر احتمال دارد که سقوط کنند. خوشبختانه با تشخیص به موقع و درمان سرگیجه می‌توان جلوی بسیاری از این افتادن‌ها را گرفت.

ورزش

نرمش سالمندان در خانه

این نرمش‌ها را دست کم دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلاً آهسته راه بروید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن‌تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.

تقویت گردن

روی یک صندلی بنشینید. شانه‌ها به سمت پایین باشد و رو به رو را نگاه کنید. به آرامی سر خود را به سمت راست بچرخانید و ۵ ثانیه در همان حالت بمانید و بعد به حالت اول برگردید. سپس به آرامی سر خود را به سمت چپ بچرخانید و ۵ ثانیه در همان حالت بمانید و بعد به حالت اول برگردید. سه بار سر خود را به سمت راست و سه بار به سمت چپ بچرخانید.



تقویت پا

مقابل دیوار بایستید. باید بازوها صاف و نوک انگشتان دست با دیوار تماس داشته باشند. پای چپ را بالا آورید و زانو پای راست را کمی خم کنید و ۵ تا ۱۰ ثانیه به همان حالت بمانید و بعد پای خود را بر زمین بگذارید. برای پای راست هم این حرکت را تکرار کنید. این حرکت را سه بار با هر پا انجام دهید.



حفظ تعادل

بایستید و پای راست را بلند کرده و روی پای چپ بگذارید. بعد پای چپ را به پای راست بچسبانید. می‌توانید دیوار یا صندلی را بگیرید و این حرکت را انجام دهید. هر چقدر فاصله پایتان کمتر باشد، تعادل شما بهتر می‌شود.



قاب خاطره

این عکس رو یکی از مخاطبان با این توضیح برای صفحه ۶۰ فرستاده:

«است جالب یک کار گر پمپ بنزین رو به دور بین در دهه ۳۰ خورشیدی، زمانی که داشتن خودرو تقریباً برای هر کسی با هر درآمدی ممکن بود ولی با وجود این خیابان‌ها این ترافیک وحشتناک را نداشتند.»

شما هم عکس‌ها و خاطرات جالب‌تون رو برامون بفرستین تا بقیه مخاطبان ۶۰+ در لذتش سهیم بشن.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



تصویر ساز: حسین نقیب