



داده تصویری

# تامین کلسیم بدون تکیه بر لبنیات



**ریواس پخته شده**  
**۲۵۰ گرم**  
(۱۵ درصد نیاز روزانه)



**لوبیاسفید**  
**۲۵۰ گرم پخته**  
(۱۳ درصد نیاز روزانه)



**اسفناج پخته**  
**۲۵۰ گرم**  
(۲۴ درصد نیاز روزانه)



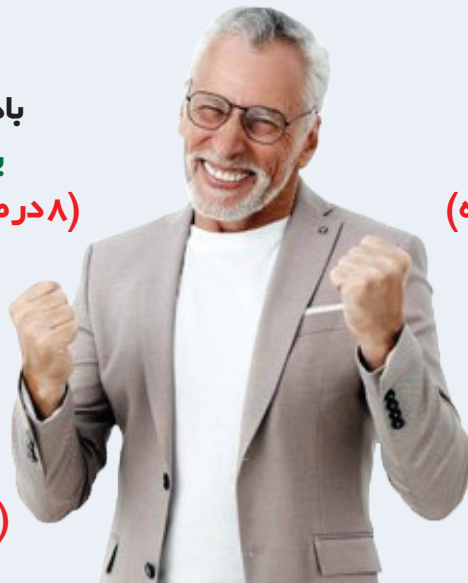
**بادام درختی**  
**یک مشت**  
(۸ درصد نیاز روزانه)



**انجیر خشک شده**  
**یک مشت**  
(۵ درصد نیاز روزانه)



**کنجد**  
**یک قاشق غذاخوری**  
(۹ درصد نیاز روزانه)



منبع: healthline.com

سبک زندگی

## ۳ نکته برای برگزاری دوره‌های آنلاین

شیوا رضائی | روزنامه نگار



بررسی‌ها نشان می‌دهد که این روزها میزان تماس تلفنی و تصویری بین پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با نوه‌ها افزایش پیدا کرده است. سه نکته زیر می‌تواند به شما ایده‌هایی برای بهتر برگزار کردن این تماس‌ها بدهد، مخصوصاً این روزها که برگزاری شب یلدا بهانه‌ای شده برای برگزاری دوره‌های آنلاین.

❖ **زمان ثابت برای تماس انتخاب کنید** | با فرزندان خود برای تماس و صحبت با نوه‌هایتان، زمان‌های مشخصی را تعیین کنید، به عنوان مثال دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها ساعت ۱۱ صبح. با این کار نوه شما بعد از چند هفته برنامه‌برایش جامی افتد و در این دوروز انتظار تماس با شما را خواهد داشت. داشتن برنامه روزانه به ویژه برای کودکان خردسال اهمیت دارد و باعث می‌شود آن‌ها لذت بیشتری از فعالیت ببرند.

❖ **از مهارت‌های جدید نوه تان سوال کنید** | یکی از مشکلات در زمان صحبت با نوه‌ها، نداشتن موضوعی برای گفت‌وگوست. شما می‌توانید درباره مهارت‌های جدیدی که نوه‌تان یاد گرفته، اطلاعاتی کسب کنید. به عنوان مثال اگر مدرسه می‌رود، می‌توانید از چیزهای جدیدی که در درس علوم یاد گرفته پرسید یا از او بخواهید که نقاشی‌های جدید خودش را به شما نشان دهد. برای کودکان کم‌سن، تعریف کردن داستان می‌تواند

ریشه ضرب المثل

## دست کسی را توی حنا گذاشتن



این ضرب المثل را درباره کسی به کار می‌برند که وسط کاری تنها گذاشته شده باشد یا در وضعیتی قرار گرفته باشد که هیچ کاری از او بر نیاید. در گذشته که وسایل آرایشی به فراوانی امروز نبود، مردان و زنان، دست، پا، سر و موی ریش و سبیل خود را حنا می‌بستند و از آن برای زیبایی و پاکیزگی و گاه برای جلوگیری از سردرد استفاده می‌کردند. برای این کار به گرمابه می‌رفتند و در شاه‌نشین آن یعنی جایی که پس از خزینه در آن جادور هم می‌نشستند، حنار آب می‌کردند و دلاک حمام نخست موی سر و ریش و سبیل و گیسوی آنان را حنا می‌بست و سپس «دست و پایشان را توی

پیامک

● سلام و وقت بخیر، به تازگی می‌بینم روزنامه صفحه‌ای با عنوان سالمندان منتشر می‌کند. مادر من خانم سالمندی هستند که سال‌ها تنها زندگی کرده‌اند و حالا در ایام کرونا بیشتر اوقات در منزل اند. از خطوط ریز روزنامه ناراضی بودند و احتمالاً مطالب دیگر هم جذب‌شان نمی‌کرد. چند شماره از صفحه سالمندان را برایشان بردم و خوش‌شان آمد. به نظر یکی از بهترین کارهای خراسان است که آن شاء... خیر دنیا و آخرت برای ایده‌دهنده و اجرا کنند گانش داشته باشد.

● **سلام و وقت بخیر،** به تازگی می‌بینم روزنامه صفحه‌ای با عنوان سالمندان منتشر می‌کند. مادر من خانم سالمندی هستند که سال‌ها تنها زندگی کرده‌اند و حالا در ایام کرونا بیشتر اوقات در منزل اند. از خطوط ریز روزنامه ناراضی بودند و احتمالاً مطالب دیگر هم جذب‌شان نمی‌کرد. چند شماره از صفحه سالمندان را برایشان بردم و خوش‌شان آمد. به نظر یکی از بهترین کارهای خراسان است که آن شاء... خیر دنیا و آخرت برای ایده‌دهنده و اجرا کنند گانش داشته باشد.

● **رضوی زاده**  
**مثبت شصت:** ممنون از لطف شما و بسیار خوشحال می‌شویم که مادر بزرگوار شما و دیگر سالمندان عزیز از صفحه ۶۰+ خوش‌شان بیاید و از آن استفاده کنند. ورزش‌هایی که آموزش می‌دهید بسیار

● **معلم باز نشسته**  
**مثبت شصت:** مسئله مهم اینه که بدونیم سالمندی پایان راه نیست و بارسیدن به پیری دست از رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهایمان بر نداریم. چقدر عکس‌های خوبی در صفحه ۶۰+ چاپ می‌کنید، حس شادابی به آدم میده.

مفید و در عین حال سبک هستند. ممنون از شما، لطفاً این مطالب را بیشتر ادامه دهید. **مثبت شصت:** تلاش ما این است که یک هفته در میان ستون ورزش رو منتشر کنیم تا در طول هفته از مطالبش استفاده کنیم. ● **مطلب اسکی روی برف خیلی خوب** بود. البته نباید این را فراموش کنیم که سالمندان خارجی امکانات بیشتری نسبت به ما دارند. منم آرزوی اسکی روی برف دارم ولی نه امکاناتش رو دارم، نه هزینه‌اش و نه توان بدنیش را!!

● **مثبت شصت:** ما هم امیدواریم ولی ذائقه و طبع افراد مخصوصاً در سنین بالا رو نمی‌شه به این راحتی تغییر داد که البته ما سعی می‌کنیم با ذکر خواص خوراکی‌ها، سالمندان عزیز رو مشتاق به استفاده از موادی بکنیم که تا حالا بهش توجه نداشتن.

نامبرگرافی



وعده ماهی در برنامه غذایی هفتگی، عامل مهمی برای پیشگیری از عوارض آلودگی هواست. همچنین مصرف زیاد آب و مایعات، مخصوصاً شیر گرم می‌تواند بدن سالمندان را در برابر آلودگی هوایی این روزهای زمستانی مقاوم کند.

پیشنهاد

## دسرها و تنقلات جذاب سالمندی

افراد با بالا رفتن سن، تمایل زیادی به خوردن شیرینی‌ها دارند اما از آن‌جا که خوراکی‌های شیرین پر کالری هستند، به ناچار خود را از خوردن این خوراکی‌های لذت‌بخش محروم می‌کنند. معمولاً به افراد عادی توصیه به تعادل مصرف شیرینی‌ها در رژیم غذایی می‌شود، اما در سالمندان با توجه به این که بدن ذخایر چربی خود را از دست می‌دهد، مصرف انواع سالم آن به ویژه در افراد کم‌وزن، گزینه مناسبی است. البته سالمندان مبتلا به دیابت یا بیماری‌های خاص، باید برای مصرف دسرها با پزشک معالج خود مشورت کنند. به مرور در این ستون تعدادی از دسرها و تنقلات سالم را معرفی می‌کنیم که تهیه کردنشان هم سخت نیست.

### ❖ بستنی موزی با دارچین و گردو

تکه‌های موز یخ‌زده را با شیر بادام تاجایی که به بافتی کرمی مثل بستنی نزدیک شود مخلوط کنید و با پاشیدن کمی گردوی خردشده و دارچین روی آن نوش جان کنید. دارچین به دلیل خاصیت ضد التهابی‌اش، به افراد دیابتی در کنترل قند خون کمک می‌کند و موز هم تامین کننده پتاسیم و فیبر است. این دسر، به دلیل کالری کم جایگزین بسیار مناسبی برای بستنی است.

### ❖ اسموتی با میوه‌های دلخواه

برای تهیه اسموتی، کافی است میوه و سبزیجات با طعم‌های مختلف را با یکدیگر ترکیب و غلظت آن را با یخ، آب، شیر یا آب پرتقال کم کنید. برای شروع از میوه‌های طعم‌دار مثل توت‌فرنگی، انبه و موز یخ‌زده استفاده کنید. بهتر است یک قاشق غذاخوری تخم‌کتان، کره دانه‌های گیاهی مانند بادام یا ماست یونانی را برای تأمین پروتئین و چربی‌های سالم اضافه کنید. با سبزیجاتی مانند کلم و اسفناج هم با این که کمی طعم تلخی خواهند داشت اما اسموتی خوش‌رنگ و پرخاصیتی می‌توانید درست کنید. برای رفع طعم تلخ آن، از میوه‌های شیرین‌تر یا عسل استفاده کنید.

### ❖ ذرت بوداده کاراملی

ذرت بوداده در صورت نداشتن نمک و کره اضافه، یک میان‌وعده سبک، ترد و خوشمزه برای افراد مسن است. بهترین شیوه مصرف این ذرت‌های بوداده، ریختن کمی کارامل ذوب شده (شکری که حرارت دیده، بهتر است شکر قهوه‌ای باشد) روی آن است.

مسابقه

مسابقه این هفته رو اختصاص دادیم به یک شخصیت ورزشی معروف. ببینیم می‌تونید تشخیص بدین این عکس خردسالی کدام ورزشکار ایرانی است؟ پاسخ مسابقه قبلی هم مرحوم خسرو شکیبایی بود که از بین کسانی که اسم ایشون رو فرستاده بودن، آقای محسن طاهری مقدم، متولد سال ۱۳۳۶ به قید قرعه انتخاب شدن. منتظر عکس‌های جذاب‌تون از شب یلدا یا خاص امسال هستیم که قراره مهمانی و دورهمی نداشته باشیم.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

