



درمان سه سوتۀ فشارخون بالا!

مصرف میوه و سبزیجات، مخصوصاً گوجه فرنگی به دلیل داشتن آنتی اکسیدان و پتاسیم



کاهش مصرف فست فودها و کنسرها به دلیل داشتن سدیم



فعالیت روزانه، حدود نیم ساعت حداقل ۴ روز در هفته



کنترل وزن و جلوگیری از چاقی



پرهیز از دخانیات و استرس



مصرف روزانه لبنیات



سبک زندگی

منبع: ناشرگاه خبرنگاران



هدیه های خاطره انگیز برای نوه های عزیز

آلپه توانا | روزنامه نگار

اگر از لباس و اسباب بازی و کارت هدیه دادن به نوه ها خسته شده اید، اگر دوست دارید ضمن هدیه دادن به نوه تان به او یاد بدهید ارزش چیزها را با قیمت شان نسنجد و اگر می خواهید علاقه تان را به شیوه ای متفاوت ابراز کنید، چند پیشنهاد برای تان داریم. آن چه در ادامه می آید هدیه هایی است که نه از جیب بلکه از زمان و انرژی و هنر شما مایه می گیرد.

❖ **صدای تان را هدیه بدهید** یکی از ماندگارترین هدیه هایی که می توانید به نوه تان بدهید، صدای خودتان است. یک لایه قدیمی که وقتی بچه بوده برایش می خوانده اید، یک ماجرای خانوادگی جالب که هیچ وقت ننشیده یا همیشه دوست دارد برایش تعریف کنید، آوازی که معمولاً زیر لب زمزمه می کنید و هر وقت با هم تنها هستید از تان می خواهد با صدای بلند برایش بخوانید یا اصلاً چند دقیقه صحبت معمولی شامل تجربیات خودتان و راه و رسم زندگی را اختصاصاً برای نوه تان ضبط کنید و مطمئن باشید قدرش را خواهد دانست.

❖ **آلبوم اختصاصی درست کنید** یک دفترچه معمولی که با دست خط شما و چند تا عکس قدیمی از خودتان و نوه تان درست شده است، به یادماندنی ترین آلبوم زندگی او خواهد شد. متن دفترچه می تواند توضیحات کوتاه مرتبط با عکس هایی باشد که انتخاب می کنید. مثلاً «این جا ۳ ساله بودی و خیلی شلوغ و با مزه» یا بی ارتباط با عکس ها

پیشنهاد

دسر ها و تنقلات جذاب سالمندی

راز دست می دهد، مصرف انواع سالم آن به ویژه در افراد کم وزن گزینه مناسبی است. البته سالمندان مبتلا به دیابت یا بیماری های خاص، باید برای مصرف دسر ها با پزشک معالج خود مشورت کنند. به مرور تعدادی از دسر های سالم را که تهیه کردن شان هم سخت نیست، معرفی می کنیم.

میوه های گریل شده

میوه هایی مثل حلقه های آناناس، موز، سیب یا گلابی را روی تابه گریل (کبابی) کنید. با گریل کردن این میوه ها، آب آن کم شده و قند طبیعی میوه کاراملی می شود. به این ترتیب طعم بی نظیری از میوه ها را تجربه خواهید کرد.



بستنی و یغری

اگر خیلی زیاد هوس بستنی واقعی کرده اید گاهی این روش را امتحان کنید ولی به مقدار خیلی کم. یک قاشق غذاخوری بستنی وانیلی یا ماست شیرین یخ زده را بین دو لایه ویفر وانیلی قرار دهید. دور تادور بستنی را در شکلات تلخ رنده شده بغلتانید تا شکلات به اطراف بستنی بچسبد.



بستنی موزی خانگی

این بستنی خانگی ساده جایگزین مناسب بستنی های چرب و شیرین کارخانه ای است. موزها را برش بزنید و چند ساعتی در فریزر قرار بدهید. سپس موز های یخ زده را داخل مخلوط کن بریزید و آن قدر هم بزنید تا بافتی کرم مانند و شبیه به بستنی پیدا کند. برای طعم دار کردن آن از پودر قهوه یا شکلات تلخ، شکلات صبحانه تلخ، عسل، کره بادام زمینی و... استفاده کنید.



میوه های تازه با شکلات تلخ

شکلات تلخ، منبع مهمی از آنتی اکسیدان است که در سلامت قلب، افزایش انعطاف پذیری رگ های خونی و کاهش فشارخون اهمیت دارد. میوه ها هم سرشار از فیبر و آب هستند. مقداری شکلات تلخ را روی حرارت ذوب کنید، سپس میوه یا میوه های مورد علاقه تان را در آن قرار دهید و میل کنید.



سال، سن مسن ترین بیمار سالمند کرونایی است که به تازگی ثبت شده است. این خانم اسپانیایی هفته پیش توانست از چنگ این ویروس نجات پیدا کند. النا که در بین تشویق پزشکان و پرستاران از بیمارستانی در مادرید مرخص می شد با خوشحالی گفت: «حال من که خوب شد، امیدوارم به زودی حال همه خوب بشه»

خاطره

یک عمر تلاش با عزت

پای صحبت معلم بازنشسته ای که خاطرات شیرین و زمستانی اش را برای ۶۰+ تعریف کرد

مهديس مراديان | خبرنگار

شنیدن خاطرات دیگران همیشه مفید و بارز است، به ویژه اگر آن شخص فردی با تجربه های جالب باشد. پای صحبت یکی از مخاطبان صفحه ۶۰+ نشستیم که با ما تماس گرفته بود تا از خاطرات گذشته اش برایمان بگوید. آقای محمد علی اعلمی ابرده، معلم بازنشسته ۷۱ ساله ای است با ۴ فرزند که ۲۰ سال است بازنشسته شده. او بعد از بازنشستگی به مدت ۱۰ سال راننده کامیون نفت کش بوده و زندگی پر فراز و نشیبی با خاطرات جالبی را گذرانده است. شما هم اگر خاطره های جالبی دارید، کافی است خبر دهید تا با شما تماس بگیریم.



نمونه ای از بارش برف در جاده ها، دهه ۵۰

❖ **به یاد برف های قدیم**

در ابتدای صحبتش به در دسر های مردم و مخصوصاً معلمان در گذشته اشاره می کند: «سال ۱۳۵۰ برف شدیدی در مناطق مختلف کشور بارید. در آن سال ها من در سپاه دانش معلم بودم. اعلام شد صدها نفر در این برف مصدوم شدند. در منطقه ای که من خدمت می کردم یک متر برف باریده بود که در همین برف یخ زد، اما در غرب کشور آن قدر ارتفاع برف زیاد بود که بسیاری از روستاها مدفون شدند. سال ها بعد به کلات نادری منتقل شدم. روستایی که ما در آن اقامت داشتیم آن قدر مسیر رفت و آمد ناهای سامانی داشت که هنگام بارش برف و باران مسدود می شد.»

❖ **شوق خدمت**

آقای اعلمی علاقه اش به کار را این گونه تعریف می کند: «در همان شرایط، زمستان ها برای رفتن از مشهد به کلات ساعت ها و گاهی چند روز توی راه بودیم. من در همان سال به عفونت ریه مبتلا شدم. مرکز بهداشت در خواست ارسال بالگرد دادند تا من را به مرکز درمانی برسانند اما گفتند به خاطر یک معلم بالگرد نمی فرستیم، در صورتی که همان سال برای بازدید مسئولان از روستا، سه بالگرد به مدت یک هفته برای ساخت امکانات بهداشتی رفاهی در رفت و آمد بودند.»

❖ **مطالعه همیشگی**

از او که به روزنامه خراسان و صفحه سالمند لطف و علاقه دارد، درباره گذران دوران سالمندی می پرسیم، این طور می گوید: «دوران خوبی است. از آن جایی که به جامعه شناسی علاقه مند هستم ۵۰ سال است که بیشتر وقتم را صرف خواندن می کنم. روزنامه می خوانم، مطالب و گزارش های روزنامه ها را نقد می کنم و پیگیر اخبار هستم. چند بار به روزنامه ها بابت ایرادهای نگارشی و تیرها تذکره داده ام تا بهتر باشند و مخاطب ها را راضی کنند. در مجموع سعی می کنم اطلاعاتم را با بقیه در میان بگذارم تا چراغ راه شان باشد و برای جوانان آرزوی موفقیت و کامیابی دارم. روزنامه خوب خراسان و صفحه تازه تاسیس مثبت شصت هم تشکر می کنم که به فکر سالمندان هستند.»

قاب خاطره

زوجی روس که در دهه ۸۰ میلادی (سال های ۱۳۵۰ خورشیدی) در شوروی برای خرید نسل اول تلویزیون های رنگی به فروشگاه رفته اند. حتماً شما هم این نقطه تاریخی را به یاد دارید، زمانی که تلویزیون رنگی وارد بازار شد و تحولی در دنیای رسانه و سرگرمی رخ داد. منتظر عکس ها و خاطرات جالب شما هم هستیم.



منبع: ineedgreatcare