

داده تصویری

## نقش تغذیه مناسب سالمندان در مقاومت در برابر کرونا

روزای فرد برای سالمندان +۶۰



مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر یا معادل آن لبنیات برای جذب کلسیم و ویتامین D



خودداری از نوشیدن چای یک ساعت قبل از غذا تا دو ساعت پس از آن برای جذب آهن



مصرف گوشت، تخم مرغ، حبوبات و غلات سبوس دار برای تامین ویتامین B6 و B12



نوشیدن آب فراوان در طول روز



کاهش مصرف مواد قندی و شیرین، غذاهای چرب، سرخ شده و پرنمک



مصرف انواع میوه ها و سبزی ها برای تامین ویتامین C



خودداری از مصرف سوسیس، کالباس و دیگر فست فودها



مصرف مکمل ها با نظر پزشک

منبع: ایسنا



سبک زندگی

## بهداشت خواب در سالمندان

دکتر لیلیا صادق مقدم | عضو هیئت علمی  
دانشگاه علوم پزشکی گناباد

عامل مهم ایجاد آرامش در سالمندان، به خصوص در شرایط قرنطینه خانگی، رعایت بهداشت خواب است. بهداشت خواب به مجموعه یادگیری های شخصی و مجموعه رفتارهایی اطلاق می شود که شخص می تواند با رعایت آن ها خواب راحت و منظم داشته باشد که برای سلامت بدن بسیار مهم و موثر است. خواب خوب شبانه می تواند بدن سالمندان را در برابر مقابله با عفونت ها مقاوم کند. اختلالات خواب یکی از مشکلات دوران سالمندی و از عوامل مهم مراجعه آنان به پزشکان متخصص است. این اختلالات موجب بیدار شدن مکرر در طول شب و احساس چرت روزانه یا خواب نیمروزی در آنان می شود که در این دوران رفع این اختلالات از اهمیت بیشتری

شوخی نامه

بر خوردار است.

برخی بی خوابی ها یا اختلالات خواب، موقتی

و زودگذر هستند که به

درمان خاصی نیاز ندارند ولی

در بی خوابی های شدید باید

با استفاده از داروهای خواب آور

دارای تاثیر کوتاه مدت طبق توصیه

پزشک برای رفع تدریجی آن ها اقدام

کرد.

انسان ها با این که یک سوم عمر خود را در

خواب به سر می برند ولی کمتر به آموزش های

خوب خوابیدن توجه می کنند. نخستین

مسئله، آموزش سالمندان برای تغییر الگوهای

خواب است. رعایت بهداشت خواب در غلبه

سالمندان بر بی خوابی بسیار موثر است.

آرامش قبل از خواب در بهداشت خواب و خواب

بدون اختلال، نقش موثر دارد، بنابراین باید از



مشاهده یا گوش کردن

به اخبار و مطالب ناامید کننده

قبل از خواب که آرامش افراد را به هم می زند،

پرهیز کرد. ورزش و فعالیت های بدنی در

طول روز، خوردن شیر گرم و پرهیز از صرف

چای و قهوه قبل از خواب، در افزایش آرامش

و جلوگیری از اختلالات خواب نقش موثری

دارد. همچنین شستن پا با آب نیمه گرم موجب

خواب سریع و راحت در سالمندان می شود.

## مامان اینستا پسند من

مهدی صفری خواه | طنزپرداز

هر چی از بچه می پرسم می خوامی چه کاره بشی، جواب های عجیب غریب میدی. یه بار می گه تو می ریخ می خواد خونه خرید و فروش کنی، یه بار می گه مکانیک سفینه و فضا نورد، یه بار می گه ماهی گیر، یه بار هم کلید کرد که رام کننده حیوانات بشی. این اواخر کلی با من بمیرم تو بمیری گفت: «می خوام دوبلور بشم». کلی دلم غنچ رفت براش اما جلوی مامانم وانمود کردم که دلم با فضا نورد شدنش بیشتره و گفتم: «نمی شه فضا نورد بشی؟!» مامانم یهو مثل پلنگ جویبار جلوم در اومد که «چی کارش داری مادر؟! بذار بچه به علایقش برسه». این همون مادریه که وقتی بهش گفتم «مامان می خوام وقتی بزرگ شدم مار گارت تاجر یا بینظیر بوتو بشم» بهم گفت: «مادر تو دکتر و مهندس بشو، در کنارش هم تفریحی مار گارت تاجر شو». من تا نزدیکی فیروز نادری و انوشه انصاری شدن هم پیش رفتم که مامانم سر دور بر گردون اول جلوم رو گرفت. یه بار تو ۱۳

سلامت

## ۸ نکته برای مراقبت از چشم ها در سالمندان

با بالا رفتن سن، اهمیت مراقبت از چشم ها هم افزایش می یابد. موارد زیر برای تمام سنین مهم است ولی به دلیل حساسیت بیشتر سالمندان، توصیه می شود حتما این نکات را رعایت کنید:

- در بیرون از خانه حتما از عینک آفتابی استفاده کنید. نور خورشید از عوامل ایجاد آب مروارید است.
- مراقب اضافه وزن و عوارض آن از جمله دیابت باشید.
- اگر مبتلا به دیابت هستید، تنظیم قند خون را جدی بگیرید.
- ورزش کنید تا گردش خون در بدن شما بهتر تنظیم شود.

- نور محیط را افزایش دهید. سالمندان برای خوب دیدن به نور بیشتری در محیط نیاز دارند.
- سیگار را ترک کنید. به قدر کافی بخوابید.
- معاینه دوره ای چشم ها را فراموش نکنید.

منبع: healthdirect.gov.au



نامبر گرافی

۳۳

درصد از زنان و تقریباً ۹ درصد از مردان سالمند دچار پوکی استخوان می شوند. این بیماری که به فلج کننده خاموش هم معروف است، یکی از رایج ترین بیماری های است که در دوران سالمندی بروز می کند. مراقبت دایمی زیر نظر پزشک، تغذیه مناسب و تامین کلسیم و ویتامین D مهم ترین عوامل پیشگیری از این بیماری هستند.

موفقیت به وقت +۶۰

## بانوی خانه دار سالمندی که میلیاردر شد!



در رسانه های مجازی و غیر مجازی دنیا، هر چار دو نشانی از سبک زندگی، ترندها و ریزه کاری های خانه داری در میان است نام «مارتا استوارت» ۷۹ ساله می درخشد. از آشپزی و شیرینی پزی و خیاطی گرفته تا باغداری و چیدمان خانه و.... «مارتا استوارت» زنی خانه دار و در عین حال هنرمند، قدرتمند و ثروتمند است، اما چطور؟! او

در خانواده ای لهستانی، پر جمعیت و در یک منطقه کارگر نشین در نزدیکی نیویورک بزرگ شد. به دلیل شرایط اقتصادی خانواده، مارتا با مادر در هر مهارتی که بتواند از آن برای خانواده شلوغ شان کسب درآمد کند، همراه بود. نخستین کسب و کار حرفه ای مارتا از یک آگهی در روزنامه محلی برای برگزاری یک جشن عروسی شروع شد که مارتا به زیبایی توانست آن را برگزار کند. بعدها در مهمانی که توسط اندی استوارت، همسرش برای معرفی شرکت تازه تاسیس اش با حضور مهمان هایی از ناشران و شخصیت های مهم شهر برگزار شد، سلیقه و مدیریت مارتا در تدارک این مهمانی، توجه همه را جلب کرد. به این ترتیب جرعه چاپ نخستین کتاب او در سال ۱۹۸۲ با نام «سرگرم کننده» زده شد که البته بعد از آن، چاپ دو کتاب دیگر آشپزی او به فروش بالایی رسید. مسیر موفقیت او انتهای نباشد. بنابراین تصمیم گرفت تا مجله ای ویژه بانوان خانه دار با محتوای آموزش هنر خانه داری و نظافت منزل چاپ کند. این مجله در نهایت در سال ۱۹۹۰ با نام «زندگی» منتشر و مورد استقبال بانوان خانه دار قرار گرفت. مارتا خیلی زود عنوان تاثیرگذارترین زن آمریکایی را تصاحب کرد و به یک زن کارآفرین، ثروتمند و موفق جهان تبدیل شد. مارتا پرافرا تر گذشت و در سال ۱۹۹۳ به یک اجرای تلویزیونی با عنوان «زندگی مارتا استوارت» پیرامون ضروریات خانه داری پرداخت. در سال ۱۹۹۷ او با تاسیس شرکتی مرتبط با علاقه همیشگی اش و وارد کردن آن به بازار بورس نیویورک، به ثروت زیادی دست پیدا کرد! این روزها با شرایط کرونایی موجود در دنیا، مارتا در صفحه اینستاگرامی اش با حدود ۳/۵ میلیون دنبال کننده، فعالیت گسترده ای در انواع موضوعات خانه داری دارد.



مسابقه

گویا مسابقه قبلی مون به مقداری سخت بود چون تعداد پاسخ های درست نسبتاً کم شده بودن. برای همین این دفعه به عکس آسون تر می گذاریم تا ببینیم می تونین تشخیص بدین که عکس کودکی کدوم بازیگر کشور مونه؟ پاسخ مسابقه قبل هم آقای علی دایی بود که از بین پیام ها، نام آقای علی بیگی به عنوان برنده انتخاب شد. منتظر پیام هاتون هستیم.



پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰