



۷ نکته برای استفاده ایمن از عصا



منبع: healthnaging.org

پیشنهادهایی برای ترک سیگار در سالمندان

اللهه توانا | روزنامه نگار

از هر دردی که شکایت می کنید و به هر پزشکی که مراجعه می کنید، یک حرف مشترک می شنوید: «سیگار برای سن شما سمه. باید ترک کنید». متخصصان می گویند صرف نظر از مدت زمان سیگار کشیدن، با ترک کردن آن، مغز سالم تری خواهید داشت و ریسک ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی و بیماری های ریوی کاهش می یابد. در ادامه پیشنهادهایی داریم که به شما کمک می کند از پس تکلیف دشوار ترک، آن هم بعد از سال ها سیگار کشیدن، آسان تر بر بیایید.

❖ **تاریخ تعیین کنید** قدم مهم در ترک سیگار، آماده بودن است. درست است که هر چه زودتر شروع کنید بهتر است اما باید به تاریخ ترک، خوب فکر کنید. روزی که کار زیادی روی سرتان ریخته، استرس دارید و بیشتر از همیشه به سیگار کشیدن مایل هستید، زمان خوبی برای شروع نیست. تاریخ مدنظرتان را روی تقویم علامت بزنید و جایی جلوی چشمتان قرار بدهید که هر روز آن را ببینید. این طوری تصمیم مهم شما بهتان یادآوری می شود و برایش آمادگی پیدا می کنید.

❖ **تصمیمتان را اعلام کنید** ترک کردن سیگار، وقتی از حمایت عزیزان تان برخوردار باشید، راحت تر می شود. پس دوستان و اعضای خانواده را از تصمیمتان مطلع کنید و بگویید چطور می توانند در این مسیر همراه شما باشند.

❖ **پاک سازی کنید** خانه، خودرو، لباس ها و محل کارتان را از پاکت سیگار، فندک، کبریت، جاسیگاری و هر آن چه که یادآور سیگار کشیدن

کلکش را کردند



جوگی ها قبایل چادرنشینی بودند که به تناسب فصل، به روستاها می رفتند و در خارج از آبادی چادر می زدند. حرفه اصلی آن ها انگری بود. پس از نصب چادرها، اولین کارشان این بود که زمین جلوی چادر را می کردند و «کلک» را جلوی آن نصب می کردند. کلک؛ آتشدانی سفالی بود که برای سرخ کردن فلزات

● مطلب شوخ نامه نوشته خانم صفری خواه در صفحه ۶۰+ خیلی خوب بود. از شما متشکریم.
● با خواندن مصاحبه خانم نوش آفرین انصاری واقعا از این که چنین بانوان دانشمند و فرهیخته ای در کشورمان داریم، خوشحال شدم.
● لطفا باز هم بازی موبایلی و فیزیکی که ما سالمندان بتوانیم انجام بدهیم معرفی کنید.
● **مثبت شصت**: به روی چشم، حتما ستون پیشنهاد رو پر بارتر از قبل ادامه خواهیم داد.
● عکس مطلب «با کمک شادی از حافظه...» در صفحه ۶۰+ در بیستم آذر خیلی زیبا و دلچسپ بود. از دیدن صمیمیت این دو سالمند لذت بردم. کاش

همیشه همین طور شاد باشن.
● **مثبت شصت**: خدا سایه همه بزرگ ترها رو روی سر ما حفظ کنه و دل شون همیشه شاد باشه.
● لطفا در صفحه سالمند از غذاهای ساده ای که خود سالمندان می توانند آماده کنند هم بنویسید. **باتشکر، ساغروانی**
● **مثبت شصت**: حتما این کار رو عملی خواهیم کرد، ممنون از پیشنهاد خوبتون.
● از صفحه ۶۰+ برای سالمندان صمیمانه تشکر و سپاس گزاری می کنم و توفیق عزیزان دست اندر کار را از درگاه خداوند سبحان خواهیم. مطالب ارزنده ای دارد، مخصوصا توصیه های پزشکی و سلامت برای سالمندان بسیار مفید است.

● **مثبت شصت**: سپاس از توجه و حسن نظر شما، سعی می کنیم در انتشار این صفحه همین روند را ادامه بدهیم.
● باتشکر از چاپ خاطرات این جانب در صفحه ۶۰+ دوم دی، به دنبال شهرت و شناخته شدن نیستم اما به عرض می رسانم نام کوچک بنده محمد ابراهیم است.
● **باسپاس، اعلمی ابرده**
● **مثبت شصت**: ممنون از همراهی شما، بله متاسفانه هنگام تنظیم مطلب این اشتباه رخ داد که عذرخواهی می کنیم.

سال، سن خانم «پت اور موند» است که به تازگی در کنار نوه ۲۲ ساله خود از دانشگاه تنسی در آمریکا دانش آموخته شد. او ۴۲ سال پیش مدرک کارشناسی خود را گرفت و چندین سال به عنوان حسابدار مشغول کار بود تا این که پس از بازنشستگی تصمیم گرفت دوباره ادامه تحصیل دهد. خانم اور موند، اظهار امیدواری کرد الگویی برای دیگر دانشجویان باشد تا در هر سنی هستند تحصیل کنند. نوه او، ملودی هم گفت: «من همیشه می دانستم که می خواهم از دانشگاه دانش آموخته شوم ولی هرگز به ذهنم نمی رسید که مادر بزرگم هم قرار است آنجا باشد.»

مکعب خوشحال

اسم بازی ممکن است به اشتباه بیندازد تا تصور کنید مخصوص بچه ها است اما «مکعب خوشحال» در سراسر دنیا به عنوان یک بازی مناسب برای همه گروه های سنی شناخته می شود و به ویژه در بین سالمندان طرفداران زیادی دارد. دستورالعمل ساده و قیمت مناسب، برگ های برنده این بازی هستند اما مهم تر از همه، طراحی خلاقانه اش است که ذهن شمارا هم وادار به تصمیمات خلاقانه می کند. برای شناخت بیشتر مکعب خوشحال، با ما همراه شوید.

نوع بازی: فکری، پازل

تعداد نفرات: یک

قیمت: حدود ۲۰ هزار تومان

از کجا بخریم؟ اسباب بازی فروشی ها و فروشگاه های آنلاین (پیشنهاد ما سفارش تلفنی و اینترنتی است)

بازی، شش صفحه فومی در شش رنگ مختلف با شش درجه سختی متفاوت دارد. وظیفه شما این است که با این صفحات، مکعب های سه بعدی بسازید. برای شروع پیشنهاد می کنم با رنگ زرد آغاز کنید که سختی کمتری دارد. بعد از این که در ساختن مکعب های تک رنگ متبحر شدید، می توانید ذهن تان را با ساختن مکعب های چند رنگ محک بزنید که با توجه به شش وجهی بودن مکعب برای این کار، ترکیب های زیادی برای انتخاب پیش رو دارید و بازی به این زودی ها برای تان تکراری و حوصله سربر نمی شود. وقتی از این مرحله هم با موفقیت گذشتید، نوبت می رسد به تکلیف هیجان انگیز مکعب های بزرگ. فکر می کنید چطور می شود با فوم هایی که سایز مشخصی دارند، مکعب بزرگ درست کرد؟ خوب پیدا کردن راه حل بر عهده شماست. این بازی با درگیر کردن همزمان دست ها و چشم ها و به چالش کشیدن مهارت های تمرکز و تجسم فضایی، غیر از سرگرم کنندگی، فایده های شناختی هم دارد.



این عکس ها را آقای میر خرازی از مخاطبان خوب روزنامه برای صفحه ۶۰+ فرستاده اند. همچنین توضیح داده اند که «نظامچه سیر دو چرخه های پایی» یا همان مجوز دو چرخه سواری و قوانین آن، متعلق به مرحوم پدرشان در سال ۱۳۰۸ است. نکته جالب در این دفترچه مواردی است که توضیح داده شده، مثلا اجبار در استفاده از گلگیر برای پخش نشدن گل، ممنوعیت سوار کردن دونفر یا بچه ها روی دو چرخه، داشتن پلاک، ممنوعیت حرکت در پیاده رو، بازار و... باسپاس از این مخاطب، منتظر ارسال عکس های خاطره انگیز شما خوانندگان هستیم.