

نسخه تغذیه در نیم قرن دوم زندگی!

۶۰+
دوازدهمین سالگرد

نامبرگرافی

۱۵ تا ۱

گرم، مقدار کلسیم لازم برای افراد بالای ۶۰ سال در هر روز است که باید از طریق مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و مکمل دارویی دریافت کنند. با افزایش سن، جذب کلسیم و ویتامین D بدن کاهش می یابد بنابراین نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم مانند شیر و لبنیات و تامین ویتامین D (استفاده از نور آفتاب) افزایش می یابد.

موفقیت به وقت ۶۰+

زندگی بانوی ۸۰ ساله در هوای منفی ۴۰ درجه



شاید حتی دیدن این عکس ها هم برای ما سخت باشد و احساس یخ زدگی بهمان بدهند! ولی جالب است بدانیم در گوشه ای از دنیا کسانی هستند که با این سبک زندگی روز و شب و سال می گذرانند. آن جالب تر این که بخوانیم بانوی سالمندی زندگی اش را این گونه می گذراند! «لیووف مورخودووا» زن ۸۰ ساله ای است که عاشق اسکیت روی یخ است. او روزی یک ساعت روی عمیق ترین دریاچه یخ زده آب شیرین سبزی می کند.

لیووف تمام عمرش را در ساحل بایکال در جنوب سبزی زندگی کرده است، جایی که در فصل زمستان دمای هوا گاه به منفی ۴۰ درجه می رسد.

این منطقه از نظر اقتصادی یکی از ضعیف ترین مناطق روسیه است اما با همه سختی های زندگی در این منطقه، لیووف تصمیم ندارد هیچ گاه محل زندگی اش را ترک کند. او معتقد است یک چهار دیواری و سقف بالای سر که امن باشد، همه آن چیزی است که او احتیاج دارد.

لیووف پس از در گذشت شوهرش تنها زندگی و به تنهایی از گاو و مرغ و خروس هایش مراقبت می کند. نزدیک ترین روستا در نیم ساعتی محلی زندگی اش قرار دارد و او برای رفتن به آن روستا و انجام کارهای روزانه اش، اسکیت سواری می کند. او همچنان از دل سوراحی در میان یخ های سخت شده آب مصرفی اش را تامین می کند.

لیووف در مصاحبه ای گفته است: «من وقتی برای این که حوصله ام سر برود، ندارم و همیشه کاری برای انجام دادن دارم. اگر چه به خوبی قدیم ترها نیستم و کمرم از کار زیاد مثل آب آوردن از چاه و رسیدگی به حیوانات درد می کند اما حالا حالا قصد خانه نشینی ندارم.» این روحیه شاد و زندگی در شرایط سخت را که ما در هم وطنان روستایی خودمان هم می بینیم، همان چیزی است که باعث شادابی و سلامت می شود، چیزی که در زندگی شهرنشینی این روزها کمتر به چشم می خورد.

منبع: دویچه وله

قاب خاطره

عکسی که یکی از مخاطبان روزنامه فرستاده و به زیبایی تقابل دو نسل را نشان می دهد. دست هایی که گذر عرقه های ساعت و صفحه های تقویم، باعث به وجود آمدن این چین های زیبا که نشان دهنده یک عمر تجربه است، روی آن ها شده است. عکس های جذاب خود را برای ما بفرستید تا با نام خودتان در این صفحه چاپ کنیم.



اسید چرب امگا ۳

ماهی های چرب، گردو (تقویت حافظه، تنظیم قند خون)

ویتامین D

نور خورشید، زرده تخم مرغ و ماهی (پیشگیری از بیماری قلبی و دردهای عضلانی)

پروتئین

گوشت بدون چربی مرغ، لوبیا، بادام (تقویت عضله، استخوان و سیستم ایمنی بدن)

کلسیم

لبنیات، انجیر (تقویت استخوان مو و دندان)

ویتامین B12

گوشت و جگر گوسفند (جلوگیری از زوال عقل)

پروبیوتیک ها

ماست پروبیوتیک و شکلات تلخ (تقویت دستگاه گوارش)

منبع: جام جم

سوگواری سالم برای سالمندان

حتی نوه ها حرف بزنید. گمان نکنید به دلیل سن و سال بیشترتان ملزم هستید به تنهایی با سختی ها کنار بیایید. جوان ترها می توانند مدت های کوتاهی در روز به درد دل ها و خاطرات شما از فرد در گذشته گوش بدهند. مطمئن باشید با این کار باری به آن ها تحمیل نمی کنید.

❖ **کمک بخواهید** | این روزها ممکن است حوصله ای برای آشپزی، خرید داروها و رسیدگی به کارهای خانه نداشته باشید. بدون خجالت از اطرافیان بخواهید به هر نحوی که می توانند کمک حال شما باشند. بی توجهی به خورد و خوراک می تواند عوارضی برای سلامتی تان به همراه داشته باشد.

❖ **به متخصص مراجعه کنید** | اگر مشکلات تان در خواب، اشتها و فعالیت های معمول روزمره، مدت زیادی ادامه پیدا کرد، حتما به روان شناس مراجعه کنید. شاید طبق تجربه های قبلی فکر کنید گذشت زمان همه چیز را حل خواهد کرد اما همیشه لزوما این طور نیست. شرایط خاص این روزها و آسیب پذیری روحیه سالمندان ممکن است در روند معمولی سوگواری اختلال ایجاد کند.



منبع: psychologytoday.com

الیه توانا | روزنامه نگار

این روزهای شیوع ویروس، پر از اتفاقات غیرمنتظره است؛ در خانه ماندن اجباری، بیماری و از دست دادن ناگهانی عزیزان. سالمندان بنا به تجربه های متعدد سوگ ممکن است از ضرورت به سلامت مواجه شدن با سوگ، غافل شوند. درست است که شما نسبت به جوان ترها از دست دادن ها و غم های بیشتری را از سر گذرانده اید ولی مرگ عزیزان در هر سن و با هر میزان تجربه ای، آثار منفی به همراه دارد. به ویژه در شرایط فعلی که امکان سوگواری به روال سابق وجود ندارد. پس غم و احساسات منفی تان را نادیده نگیرید و سعی کنید با کمک از پیشنهاد های زیر به سلامت سوگواری کنید.

❖ **منتظر نمائید** | درست است که در شرایط فعلی امکان برگزاری مراسم ختم وجود ندارد اما لازم نیست برای سوگواری کردن منتظر تمام شدن کرونا بمانید. با عکس ها و یادگاری های عزیزتان یک مراسم سوگواری شخصی برگزار کنید.

❖ **حرف بزنید** | در باره احساسات تان با بچه ها یا

درباره بوی فضا

مهدی صافری خواه | طنزپرداز

مامان من مثل ۷۰ درصد کار برهای فضای مجازی معتقد که برامون متأسفه! هروقت هم از ش خواستیم که بیشتر توضیح بده، معمولاً سکوت روتر جیح داده و به صورت نمادین بلاک مون کرده. کوچیک که بودم مامانم با سیلی از سوالات بی جواب روبه رو بود که من از ش می پرسیدم. طیف این سوالات از «اولین انسانی که به ماه قدم گذاشت» شروع می شد و به «چرا خاله زری این جوریه» ختم می شد. من از بچگی هم می دونستم این حجم از رقابت خاله زری با همه فامیل طبیعی نیست. مامانم معمولاً به این سوالات با سرش جواب می داد، وقتی سرش رو به سمت بالا حرکت می داد یعنی الان وقتش نیست دهن تون رو بندین و وقتی سرش رو به سمت پایین تکان می داد؛ یعنی داره مراحل رشد مارو تو ذهنش اسکن می کنه و بعد بلافاصله سرش رو به دو طرف حرکت می داد که یعنی برای خودم متأسفم که شما بچه من شدین. در بیشتر موارد ما جواب سوالات رو در آینده می گرفتیم، مثلاً چند سال بعد به کمک



ورزش

یک ورزش ساده اما بسیار موثر

کار کافی است به مدت ۳ دقیقه با حدود ۷۰ درصد توان خود پیاده روی کنید. سرعت شما در این مرحله باید به شکلی باشد که تنفس و ضربان قلب تان کمی تند شود اما فشار قابل تحمل باشد. بعد از این ۳ دقیقه، به مدت ۳ دقیقه با سرعت آرام و حدود ۴۰ درصد توان خود پیاده روی کنید. ۳ دقیقه پیاده روی تند و کند را تا پنج دور و بیشتر ادامه دهید. پنج دور انجام دادن این سبک پیاده روی یعنی صرف وقت نیم ساعت برای پیاده روی. این روش پیاده روی را برای چهار روز یا بیشتر در هر هفته تکرار کنید.

❖ **نکته:** این روش پیاده روی در میان سالان و سالمندان باعث سلامت قلب و عروق و بهبود قدرت عضلانی می شود اما به یاد داشته باشید در این دوران کرونایی حتما مسیرهای خلوت را انتخاب کنید و در سرما و آلودگی هوا ترجیحاً از خانه خارج نشوید.

این را که داشتن تحرک بدنی برای سالمندان ضروری است همه می دانیم و در این صفحه بارها توضیح داده شده است. اما در عمل، ورزش کردن برای بسیاری از سالمندان دشوار است. حالا می خواهیم ورزشی را به شما معرفی کنیم که مطالعات متعدد نشان از مفید بودن آن دارد و در عین حال نیاز به هیچ وسیله ای هم ندارد! پیاده روی ساده، ورزش خوبی محسوب می شود اما شما با کمی تغییر در سبک پیاده روی می توانید مفید بودن آن را افزایش دهید. برای این

