



## برای سلامت قلب چه بخوریم؟



۷۵

در صد سالمدان تنهای کشور، زنان هستند. رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور ضمن اعلام این خبر، گفته لازم است فرهنگ سازی، قوانین و هنجارهای اجتماعی برای تسهیل از دواج سالمندان مجرد اتفاق بیفتد. به زودی در صفحه ۶۰+ به این موضوع مهم از زبان کارشناسان خواهیم پرداخت.

موفقیت به وقت ۶۰+

## سالمندی که دارایی‌اش را بخشید

به دنبال یکی از ساکنان آسایشگاه سالمندان لاهیجان که ویدئویی از او در فضای مجازی منتشر شده است

الیه توانا | روزنامه نگار

فیلم کوتاهی به دستم رسیده است با این توضیح: «ژن خوب و آقا زاده واقعی دوران این مردان هستند! آواز خوانی هنرمند خوش صدا، برای محمود شاددل که ارزش چندبار گوش کردن و دیدن را دارد. محمود شاددل در آسایشگاه سالمندان لاهیجان روزگار می‌گذراند. او با واگذاری مغازه کتاب فروشی خود که اینک ارزش آن به بالای یک میلیارد تومان می‌رسد، عواید حاصل از آن را به کودکان مبتلا به سرطان محک تقدیم کرده است». مرد جوان از حافظ می‌خواند:

«رسید مژده که ایام غم نخواهد ماند

چنان نماوند چنین نیز هم نخواهد ماند»

مرد سالمند، سری به نشانه تأیید تکان می‌دهد.

بارها این بیت را خوانده و این قطعه را شنیده‌ام و هیچ وقت با آن مثل یک گزاره قطعی، مثل اعتقادی که می‌شود بهش ایمان داشت، مواجه نشده بودم. وقار و باور مرد سالمند در همراهی‌اش با حافظ، به من می‌گوید باید دوباره و چندباره به این بیت برگردم. تصمیم می‌گیرم با او مصاحبه کنم تا بفهمم واقعا اعتقادی در کار است یا تکان دادن سر، معنایی جز حظ بردن

از موسیقی ندارد. همچنین می‌خواهم بفهمم چطور می‌شود از سرمایه بزرگی گذشت و در خانه سالمندان زندگی کرد. شماره آسایشگاه لاهیجان را می‌گیرم. منشی وقتی دلیل تماسم را می‌شنود به مدیر داخلی آسایشگاه وسلم می‌کند. آقای «مهران ابراهیمی» خبر خوبی برایم



ندارد: «آقای شاددل فوت کرده است. ایشان حدود دو سال پیش داوطلبانه آمد آسایشگاه. هیچ مشکلی نداشت و وضعیت سلامتی‌اش عالی بود، تا یک ماه قبل که تصمیم گرفت به خانه‌اش برگردد. مدتی در بیمارستان بستری شد و سه، چهار روز قبل به دلیل کهولت سن در ۸۸ سالگی فوت کرد». می‌پرسم آیا هیچ وقت درباره دلیل تصمیمش حرف می‌زد، توضیح می‌دهد: «ماجرای فروش کتابخانه به نفع محک، مربوط به قبل از آمدن ایشان به آسایشگاه است. درباره جزئیاتش چیزی به مانگفته بود فقط می‌دانستیم که چنین کاری انجام داده است. آقای شاددل، مرد بزرگ، متدین و بسیار خوبی بود. بد نیست بدانید ما در تجربه ارتباط با سالمندان به مواردی مشابه از خود گذشته‌ایم. ایشان زیاد بر می‌خوریم». آقای ابراهیمی می‌گوید مرحوم شاددل، همسر و فرزندش نداشته است و خواهرانش گاهی به دیدنش می‌آمده‌اند.

حسرت حرف زدن با محمود شاددل به دل‌م ماند. به یاد کسی که نمی‌شناختمش ولی مرگش غمگینم کرده است، زیر لب می‌خوانم: «رسید مژده که ایام غم نخواهد ماند».

### قاب خاطره

این عکس جالب که در شبکه‌های مجازی پربازدید شده، توسط کاربری در توئیتر با این توضیح منتشر شده است: «مادر بزرگ و عمه‌ام، چهل سال

پیش در دهات. وقتی هنوز از

این عکس‌ها مد نبود!» بعد از تماس متوجه شدیم این عکس که در

زمان خود بسیار نوآورانه بوده، توسط عکاس جوانی در روستای «حاجیلار» در استان آذربایجان غربی حدود سال ۱۳۶۰ از خانم سکینه تیمورزاده، مادر بزرگ این کاربر گرفته شده است. نکته جالب عکاسی به روش قدیمی بوده که مثل امروز امکان دیدن عکس دیجیتال در لحظه و تصحیح آن با فتوشاپ وجود نداشته است. شما هم عکس‌های جالب خود را برای ما بفرستید تا در لذت دیدن آن شریک شویم.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

دانه‌ها و آجیل



سبزیجات



غلات کامل



مرغ و ماهی بدون پوست



حبوبات



میوه

لبنیات کم‌چرب



منبع: heart.org

## نکات مهم استفاده از عصا و واکر

با افزایش سن و مشکلات زانو یا مسئله در حفظ تعادل، بسیاری از افراد به فکر استفاده از عصا می‌افتند. گاهی هم البته وقتی مشکلات تشدید می‌شود، به افراد توصیه می‌شود تا از واکر استفاده کنند. در این مطلب می‌توانید اطلاعاتی درباره عصا و واکر به دست آورید تا اگر لازم شد از آن‌ها استفاده کنید، انتخاب بهتری داشته باشید.



منبع: healthinaging.org	عصا	واکر
<b>چرا باید از این وسیله استفاده کرد؟</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آرتروز یا درد؛ به ویژه برای مشکلات زانو یا مفصل ران در یک طرف</li> <li>مشکلات خفیف نبود تعادل</li> <li>آسیب‌های یک طرفه در یکی از پاها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آرتروز و درد، به ویژه در دقایق زانو یا مفصل ران در هر دو پا</li> <li>مشکلات متوسط تا شدید در حفظ تعادل و دشواری در حرکت ضعف عمومی یا ضعف در دو پا</li> </ul>
<b>وسیله چه اندازه از وزن بدن شما را پشتیبانی می‌کند؟</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>شما با کمک عصا می‌توانید تا ۲۵٪ وزن بدن تان را حمایت کنید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>شما با کمک واکر می‌توانید تا ۵۰٪ وزن بدن تان را حمایت کنید.</li> </ul>
<b>انواع رایج</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>عصاهایی با انتهای تک، که مناسب مشکلات تعادل خفیف است.</li> <li>عصاهایی با انتهای سه یا چهار تایی که ثبات بیشتری دارد و می‌تواند برای حفظ تعادل بیشتر کمک کند.</li> <li>عصاهایی با یک صندلی کوچک که می‌تواند در صورت نیاز به صندلی تبدیل شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>واکرهای معمول که در هر قدم باید از روی زمین برداشته و کمی جلوتر گذاشته شود.</li> <li>واکرهایی با دو چرخ در جلو که برای راه رفتن انرژی کمتری صرف می‌شود.</li> <li>واکرهایی با چهار چرخ که گاهی ترمز و صندلی کوچکی برای نشستن هم دارند.</li> </ul>
<b>نکات دیگری که باید در نظر داشته باشید</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>هر مدل عصایی که استفاده می‌کنید، دقت کنید انتهای عصا، پلاستیک برای پیشگیری از سر خوردن داشته باشد.</li> <li>دسته منحنی عصا می‌تواند به حفظ تعادل کمک کند و میزان فشار وارد شده بر دست را کاهش دهد.</li> <li>عصا به قدر واکر ثبات ندارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دسته‌های واکر باید پلاستیکی باشد تا در دست سر نخورد.</li> <li>واکرهای با دو چرخ جلو، در دو پایه عقب باید پلاستیک ضد سر داشته باشند.</li> <li>واکر برای بالا رفتن از پله نمی‌تواند استفاده شود.</li> </ul>

### آشپزی

## خواص چند ادویه برای سالمندان

ادویه‌ها علاوه بر خوش طعم و طعم کردن غذاها، خاصیت مثبت دارویی فراوانی بر سلامتی سالمندان دارد. در این مطلب برخی ادویه‌ها را به همراه خاصیتی که دارند به شما معرفی خواهیم کرد.

**هل |** این ادویه پرخاصیت می‌تواند به چای و دمنوش‌ها عطری خوش و طعمی دل‌چسب بدهد. خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد، قند خون را متعادل می‌کند، آسم و برونشیت را بهبود می‌بخشد و خاصیت ضد جرم دندان و میکروب‌زدایی دهان را دارد.



**ادویه کاری |** این ادویه هندی متشکل از زیره، سیر، زردچوبه، گشنیز، دارچین و هل است. کور کومین موجود در کاری رشد سلول‌های سرطانی را کند می‌کند. همچنین حاوی ماده کارسامین است که عوارض



شیمی در مانی را کمتر می‌کند و باعث تخریب سلول‌های سرطانی می‌شود. ادویه کاری باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش، درمان نفخ، پاک سازی معده و روده، کاهش کلسترول خون و بهبود خواب هم می‌شود.



**زیره |** این ادویه خاصیت ضد نفخ و بهبود دهنده عملکرد دستگاه گوارش را دارد و به دلیل سدیم و منیزیم موجود در آن، به هضم آسان غذا در سالمندان کمک می‌کند. مقدار آهن موجود در زیره از کم‌خونی در سالمندان جلوگیری می‌کند. برای دیر ظاهر شدن علائم پیری، توصیه می‌شود آن را به صورت روزانه ولی در مقدار کم مصرف کنید.

منبع: zimed