

در این روزهای بی تحرکی چگونه استخوان ها را تقویت کنیم؟



قرار گرفتن در معرض آفتاب در طول روز



حذف نمک زیادی



جلوگیری از کاهش یا افزایش شدید وزن

بی تحرک نماندن چند ساعته



ترک سیگار، نوشیدنی های کافئین دار و نوشابه



مصرف لبنیات، سبزیجات، غلات و مرکبات



سلامت



کیلو کالری، معادل ۶ قاشق چای خوری، مقدار مجاز روزانه قند افزوده برای زنان است که این مقدار برای مردان حداکثر می تواند ۱۵۰ کیلو کالری (معادل ۹ قاشق چای خوری) در روز باشد. این مقدار بر اساس توصیه نهادهای معتبر جهانی مانند انجمن قلب آمریکا ارائه شده و بدیهی است با بالا رفتن سن، این میزان نیز باید کاهش یابد تا باعث ابتلا به دیابت و بیماری قلبی نشود.

میرزا لغت!



اگر از حل کردن جدول خوش تان می آید و سرو کله زدن با کلمه ها سرتان را گرم می کند، هنوز معرفی بازی امروز درست و حسابی تمام نشده تلفن همراهتان را برمی دارید و دانلودش می کنید. قبول ندارید؟ خب امتحان کنید.

اسم بازی: آمیرزا

حجم: ۵۱ مگابایت (که حجم بالایی نیست و اگر حافظه گوشی تان فضای زیادی ندارد، باز هم می توانید دانلودش کنید) از کجا دانلود کنیم؟ کافه بازار

آمیرزا یک بازی فکری است که جزو خانواده جدول ها به شمار می رود. جدول منحصر به دو نوع رایج کلمات متقاطع و شرح در متن نیست و انواع مختلفی دارد؛ از جمله بازی حروف به هم ریخته. در این نوع جدول شما با تعدادی حرف پرانده، کلمه های معنی دار می سازید. در آمیرزا که حال و هوایی سنتی دارد، این حروف روی یک سینی نقره چیده شده اند و شما باید با حرکت انگشت، حرف ها را به هم بچسبانید. در هر مرحله بسته به سختی کار، از شما خواسته می شود کلمه های سه، چهار، پنج و شش حرفی معنی دار بسازید. اگر واژه شما درست باشد

ولی همان جوابی نباشد که بازی از شما می خواهد، امتیازش برای تان ذخیره می شود اما تا پیدا نکردن کلمه مد نظر بازی نمی توانید به مرحله بعدی بروید. اگر دوست دارید ضمن سرگرمی، ذهن تان را به چالش بکشید، آمیرزا پیشنهاد مناسبی است، چون هنگام بازی باید مرتب به گنجینه واژه های تان سرزنش و حافظه تان را به کار بیندازید.



کاربری در توئیتر با انتشار این عکس نوشته است: «هروقت که از زندگی تون ناامید شدین، مامان من یادتون بیفته که تو ۵۸ سالگی مشق می نویسه و می خواد تحصیل کرده بشه.» در زیر این عکس که توجه کاربران زیادی را به خود جلب کرده، جمله های تشویقی و زیبایی به چشم می خورد که همت و پشتکار این مادر را ستوده اند.

شما هم اگر عکسی از تحصیل بزرگ تری های خود دارید، بفرستید تا در صفحه ۶۰ چاپ کنیم.



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

۵ مشکل شایع پا در سالمندان و توصیه هایی برای آن ها

ایجاد شود، به آن خار پاشنه می گویند. برای کاهش شدت درد سعی کنید برای زمان های طولانی نایستید یا راه نروید. گذاشتن کیسه یخ روی پاشنه هم می تواند به کاهش درد کمک کند. توجه کنید که داشتن اضافه وزن می تواند مشکل را تشدید کند.

❖ **فرورفتن ناخن در گوشت** | این وضعیت نه فقط دردناک است که در افراد دیابتی می تواند عوارض خطرناکی هم به دنبال داشته باشد. برای پیشگیری از این موضوع ناخن های خود را بیش از حد کوتاه نکنید. کفشی که جلوی تنگی داردنپوشید و البته باز هم مانند بسیاری از مشکلات دیگر، اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید با کمک متخصص قدم هایی برای کاهش وزن بردارید.

❖ **کف پای صاف** | با افزایش سن رباط های پا می توانند کشیده و باعث شوند تا قوس کف پا کاهش پیدا کند. در نتیجه این وضعیت افراد زمانی که راه می روند در وسط کف پا احساس درد می کنند. برای کاهش شدت این مشکل می توان از ماساژ و فیزیوتراپی استفاده کرد. شاید تکراری باشد اما متاسفانه در این مورد هم اضافه وزن باعث شدت پیدا کردن درد و علائم می شود. منبع: webmd.com

❖ **خشکی پاشنه پا** | با افزایش سن پوست خشک تر می شود. در این بین پاشنه پا می تواند بسیار خشک و دچار زخم شود. برای کاهش مشکل از کرم هایی که روی آن ها نوشته شده «دارای اوره» استفاده کنید. کیسه کردن و سنگ پای ملایم در حمام را فراموش نکنید و بعد از حمام حتما از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

❖ **از دست دادن بالشتک های چربی** | همه افراد به صورت طبیعی در کف پای خود بالشتک های کوچکی از چربی دارند که جلوی ضربات را می گیرد. با افزایش سن حجم این بالشتک ها کاهش پیدا می کند و می تواند باعث پادرد شود. برای کاهش عوارض از کفش های آدمیایی هایی با بالشتک های اضافه در کف استفاده کنید.

❖ **خار پاشنه** | زمانی که در پاشنه پا به خاطر التهاب رباط کف پا درد



تاثیر جوراب بر فشار خون!

نمی خواین؟» در حالی که از خجالت قرمز شده بودم گفتم نه. من را فرستادند دارو خانه. کنار پیاده روی یک بساطی دیدم که جوراب داشت. چون هوا سرد بود دو جفت مثل هم خریدم. کنار خیابان جوراب پوشیدن سخت بود، به جای این که مرتب پا عوض کنم، چپ، راست، چپ، راست، جفت اول را به پای چپ و جفت دوم را به پای راست کشیدم و رفتیم مطب.

دکتر گفت: «آزمایش قند و چربی کی دادین؟» گفتم: «هفته قبل، ولی همه ش خوب بوده» گفت: «پس واسه اطمینان به سرم کوچولو هم بزنی که خاطر مون جمع شه.» دراز کشیدم و سرم وصل شد. در مدت نیم ساعتی که زیر سرم بودم لااقل پنجاه تا پرستار (از کجا؟ نمی دانم!) می آمدند و رفتند. یکی دستمال کاغذی را می گذاشت، آن یکی می آمد برمی داشت و... خانه که رسیدم جوراب ها را در آوردم دیدم هر دو سیاه هستند، ولی یک جفت گل درشت قرمز دارد، جفت دیگر گل ریز سبز!

جواد نواب پور، دبیر باز نشسته



آخر این چه زندگی است که آدم در این سن دکتر رفتن هم بلد نیست! چند روز بود فشارم خیلی بالا بود. دیروز صبح ۲۰ روی ۱۰! این طور وقت ها چند حبه سیر یا دوتا قرص فشار یا چای ترش همراه با استراحت، معمولاً جواب می دهد. این بار جواب نداد. شب قبل لباس ها را شسته بودم، جوراب خشک نداشتم. دوتا لنگه جوراب پاره که معمولاً وقت جوشکاری به پا می کشم پیدا کردم و پوشیدم. فکر کردم می روم دکتر، فشار را می گیرد، قرص می دهد و برمی گردم. چه کسی جوراب ها را خواهد دید؟ هیچ کس. صبح خیلی زود رفتم دکتر، هیچ کس نبود، فشار را گرفت و گفت: «برین روتخت دراز بکشین، جوراب هاتون رو در بیارین و دکه های پیراهن رو هم باز کنین.» جوراب ها را در آوردم و انداختم زیر صندلی تا کسی نبیند. موقع بیرون آمدن دستپاچه شدم که خانم پرستار نبیند، پادم رفت جوراب بپوشم. نشستم منتظر جواب. خانم پرستار در حالی که جوراب های من را با دو انگشت گرفته بود و جوراب های توری توی هوا تاب می خوردند، آمد که: «جوراب هاتون رو

آیا با پابه سن گذاشتن خردمند تر می شویم؟

گذاشتن استراتژی افراد در فرایند پردازش افکار و اطلاعات بهتر می شود. افراد مسن، با استفاده از قشر پیش پیشانی (مرکز کنترل افکار منطقی) معمولاً تصمیم های بهتری می گیرند. تصویربرداری مغز نشان می دهد بزرگ سالان جوان تر هنگام حل مسئله فقط از یک نیم کره مغزشان استفاده می کنند در حالی که افراد مسن غالباً هر دو نیم کره را به کار می گیرند. به کارگیری ظرفیت بیشتری از قدرت مغز، به افراد اجازه می دهد که ارتباط معنی دارتری با مسئله و موقعیت برقرار کنند. در واقع همه ما وقتی با موقعیت های مختلفی مواجه می شویم، مغزمان یک مجموعه اطلاعات شناختی تشکیل می دهد که ما را قادر می سازد در موقعیت های مشابه بعدی واکنش های سنجیده تر و مناسب تری نشان بدهیم. پس طبیعی است که عموپور بودن سالمندان در دریای تجربه برای آن ها گنجینه شناختی غنی تری فراهم کند که نتیجه اش را در تصمیمات عقلانه تر نشان می دهد.

منبع: psychologytoday.com

بارها شنیده ایم که سالمندان، افراد عاقل تر و خردمند تر هستند؛ آیا این گزاره صرفاً از روی احترام به سالمندان بیان می شود؟ افسانه ای قدیمی است که ریشه در داستان های کهن دارد یا موضوعی است قابل ارزیابی و سنجش؟ در ادامه به این سوالات جواب خواهیم داد.



عکاس: میثم دهقانی

❖ **ترکیب طلایی زمان و تجربه**

همان طور که می دانید با افزایش سن، عملکرد حافظه افت پیدا می کند اما آن چه احتمالاً نمی دانید این است که طبق تحقیقات، با پابه سن