



نکات مهم خواب در سالمندی



ماجراهای خانم و آقای اسمیت!

اطلاعات آشپزی تان را محک بزنید

اگر گاهی دل تان برای مدرسه و امتحان تنگ می شود و اگر خودتان را یک پاشیزباشی می دانید، این هفته برای تان یک چالش جالب داریم. لطفا یک قلم بردارید، حسابی حواس تان را جمع کنید و با دقت به سوالات زیر پاسخ بدهید. بعد از پایان آزمون، برای این که بدانید نمره تان چند می شود، جواب های تان را با گزینه های درست در گوشه صفحه چک کنید. موفق باشید!

۱ کدام گزینه از دلایل پف نکردن کیک، نیست؟
(الف) آرد الک نشده

(ب) عوض کردن جهت هم زدن مواد
(پ) گرم بودن مواد اولیه

۲ وقتی آشپزی به غذایش نشاسته، سرکه یا شکر اضافه می کند، سعی دارد کدام ایراد غذا را برطرف کند؟
(الف) شور شدن (ب) شیرین شدن (پ) بوی سوختگی

۳ اگر مهمان مبتلا به دیابت داشته باشید، کدام خور دنی ها را می توانید سر سفره بگذارید؟
(الف) پنکیک، ماست میوه ای، نان سفید، آب میوه
(ب) گردو، ماست، روغن زیتون، نان سبوس دار
(پ) نودل، سیب زمینی سرخ کرده، سس گوجه

۴ در کدام غذاها می شود به جای گوشت از سویا استفاده کرد؟
(الف) کنلت، کوفته، فلافل (ب) همبرگر، پیراشکی، کباب کوبیده
(پ) همه موارد

۵ کدام نکته درباره پخت ته چین، نادرست است؟
(الف) برنج ته چین را باید نسبت به بقیه غذاها زودتر آب کشی کنید.
(ب) بهتر است از ماست شیرین و رقیق استفاده کنید.
(پ) اگر ته چین در فر پخته شود، روغن کمتری مصرف می کند.

۶ برای پختن کوکوسبزی، کدام سبزی ها به کارتان می آید؟
(الف) شوید، تره، جعفری، شنبلیله و سیر
(ب) جعفری، گشنیز، تره، شنبلیله و اسفناج
(پ) جعفری، تره، شوید، گشنیز، ترخون و مرزه



تصویری از یک بانوی سالخورده در کشور «پرو» که مشغول فروش گیاهان دارویی در بساط کنار خیابان است. این عکس از روحیه بالای این بانو در این سن نوشته اند. شما هم اگر چنین سالمندان پرتوانی در اطراف خود دارید، عکس و مشخصات شان را برای صفحه ۶۰ بفرستید.



عکاس: منیم دهقانی

ایروبیک و تغییرات مغزی ارزشمند

مقایسه دو سری تصویر برداری مغزی نشان داد که در بخش میانی لوب گیجگاهی این افراد، تغییرات مثبتی رخ داده است. نکته مهم این که لوب گیجگاهی میانی در حافظه دراز مدت نقش دارد و یکی از اولین بخش هایی است که تحت تاثیر آلزایمر قرار می گیرد. محققان به این نتیجه رسیدند که ورزش ایروبیک منظم به صورت دوروز در هفته می تواند باعث تغییرات مثبت در این بخش از مغز شود و از افت حافظه پیشگیری کند. نکته ای که البته در خصوص ایروبیک وجود دارد این است که غالب افراد برای انجام ایروبیک ناچار از یادگیری حرکات جدید و تمرین برای هماهنگ کردن حرکات خود هستند؛ موضوعی که به نظر می رسد در این تغییر مغزی نقش دارد.

شستم خبردار شد

این اصطلاح کنایه از این است که فرد موضوعی را پیش بینی کرد یا از آن اطلاع یافت. اما ریشه آن از این قرار است: قلابی را که ماهی گیران با آن ماهی می گیرند «شست» می گویند. به کار بردن واژه شست در خصوص قلاب ماهی گیری احتمالاً به این دلیل است که شست ماهی گیر در داخل یک سر قلاب ماهی گیری قرار می گیرد، بنابراین

زده گیر کمان را هم شست می گویند. هنگامی که قلاب ماهی گیری در داخل دریا یا رودخانه در دهان ماهی گیر کرد، ماهی به تکاپو می افتد تا شاید خلاصی پیدا کند. در این موقع صیاد قبل از هر چیزی «شستش خبردار می شود» و می فهمد که ماهی در دام افتاده است.



● سالمندانی را دیده ام که همسران شان فوت کرده اند و تنها زندگی می کنند، اگر در صفحه مثبت شصت تر قیب شان کنید با انتخاب یکدیگر بقیه عمر را تنها زندگی نکنند، به نفع هر دوی شان خواهد بود.
مثبت شصت: درست می فرمایید. قبلاً در این زمینه مطالبی چاپ کردیم ولی باز هم به این موضوع خواهیم پرداخت. ضمن این که به زودی یک مصاحبه جذاب با یک تازه عروس و داماد سالمند خواهیم داشت.
● لطفاً در صفحه سالمند بازی های فکری غیر از تلفن همراه هم برای هم سن و سال های ما پیشنهاد بدین. بیشتر ما یا دسترسی به تلفن هوشمند نداریم یا کار با آن را خیلی بلد نیستیم. باتشکر از صفحه خوبتون.
مثبت شصت: قرار صفحه بر این است که در کنار بازی های رایانه ای، بازی های

فکری هم پیشنهاد می دیم. البته از نظر دانشمندان، دعوت سالمندان به استفاده صحیح از رایانه و گوشی های هوشمند فواید زیادی برای خودشان هم دارد.
● با سالمندان معروف که الان به آن ها سلبریتی می گن هم مصاحبه کنیم. جالب بود که در شماره آخر سال گذشته با استاد انصافی صحبت کرده بودین و در نوروز هم ایشان در برنامه «شوتبال» حضور پیدا کردند. مثلاً با بازیگران سالمند سریال «نون خ» که واقعاً خوب بازی کردند و کارشان حرف نداشت هم مصاحبه کنید.
سعادت
مثبت شصت: چشم حتماً، البته گفت و گوهای صفحه سالمند با هنرمندان پیرامون سبک زندگی و دوران سالمندی آن ها خواهد بود که به مرور انجام خواهیم داد.

● سرگرمی صفحه مثبت شصت در تاریخ ۲۷ اسفند جالب بود. لطفاً هر روز از این سرگرمی ها چاپ کنید.
مثبت شصت: خوشحالیم که از این بازی لذت بردین. چشم، به نوبت سرگرمی هایی را که باعث تقویت اعصاب و جسم سالمندان عزیز می شود در صفحه چاپ خواهیم کرد.
● چه خبر از مسابقه های صفحه مثبت شصت؟

یک فرهنگی باز نشسته
مثبت شصت: مسابقه ها برقرار هستن، علاوه بر این که ستون «سین جیم» هم برای محک زدن اطلاعات عمومی شما راه افتاده است.