نامبرگرافی

۷۰

درصد آمار فوتی‌ها با واکسینه کردن سالمندان کاهش می‌یابد. جان بابایی، معاون وزیر بهداشت گفت با واکسینه کردن افراد بالای ۶۰ سال جلوی شیوع فاجعه‌آمیز بیماری گرفته خواهد شد.

عکس از ایسنا

سین جیم

خاطره بازی با سینما

«فیلم هم فقط فیلم‌های قدیم»؛ این جمله را بزرگ‌ترها زیاد به کار می‌برند؛ عشق فیلم‌هایی که قبلا پای ماجراهای عاشقانه اشک می‌ریختند و صحنه‌های جنگی و بزن‌بزن خون‌شان را به جوش می‌آورد، این روزها به‌سختی فیلمی پیدا می‌کنند که حوصله‌شان را سر نبرد. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید خبر خوب این که می‌توانید در اینترنت نسخه نسبتا با کیفیت فیلم‌های قدیمی مورد علاقه‌تان را پیدا کنید. خبر خوب دیگر این که «سین جیم» این هفته قرار است ببرد تان به آن‌وقت‌ها که پای فیلم‌ها میخکوب می‌شدید.

۱ این خلاصه قصه متعلق به کدام فیلم است؟ «اعضای یک گروه شبه‌نظامی به‌سرپرستی فردی به‌نام بکتاش، شش نفر را که قصد دارند به‌شکل غیرقانونی از مرز خارج شوند گرفتار می‌کنند».

الف) آشوبگران **ب)** افعی **پ)** مجازات

۲ کدام گزینه درباره فیلم «دیده‌بان» درست نیست؟

الف) کارگردان فیلم، ابراهیم حاتمی‌کیا است. **ب)** فیلم در ژانر دفاع مقدس است. **پ)** سعید راد در این فیلم بازی کرده است.

۳ اولین فیلم ناطق سینمای ایران کدام است؟

الف) دختر لر **ب)** آبی و رابی **پ)** حاجی آقا، آکتور سینما

۴ کدام گزینه از فیلم‌های «رخشان بنی‌اعتماد» نیست؟

الف) نرگس **ب)** روسری آبی **پ)** قرمز

۵ فریبرز عرب‌نیا در کدام فیلم‌های مسعود کیمیایی نقش‌آفرینی کرده‌است؟

الف) مرسدس- دندان مار
ب) ضیافت- سلطان
پ) ردپای گرگ- سربازهای جمعه

۶ کدام کارگردان با فیلم‌های ترسناک شناخته می‌شود؟

الف) ساموئل خاچیکیان **ب)** هوشنگ کاووسی **پ)** ایرج قادری

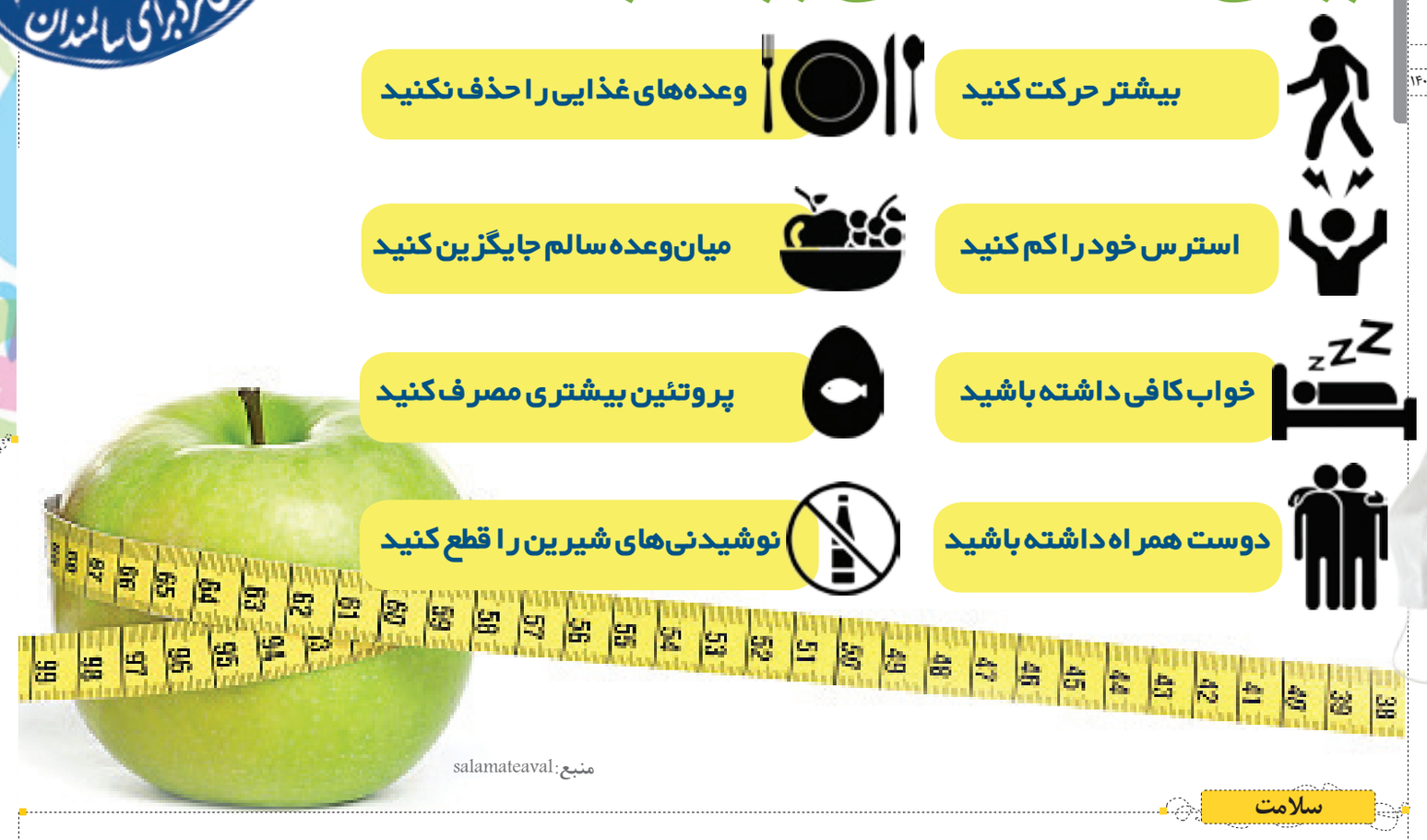
قاب خاطره

این وسیله را می‌شناسید؟ چند نفر از شما این وسیله را از نزدیک دیده و با آن کار کرده‌اید؟ اگر اسمش را می‌دانید برای ما بنویسید و توضیح بدهید که در قدیم چطور با این ابزار کار می‌کرده‌اند تا نسل جوان هم یاد بگیرد و قدر فناوری امروزی را بیشتر بداند!

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰

داده تصویری

روش‌های کاهش وزن در سالمندی



منبع: salamateaval

سلامت

تغذیه مناسب برای سالمندان کرونایی

در بیماری کووید ۱۹ به‌ویژه در سالمندان که به‌طور طبیعی هم مستعد کم‌آبی هستند، باید مراقب کم‌آبی بدن بود و به برطرف کردن مشکلات تنفسی توجه کرد. همچنین لازم است مراقبان این گروه سنی، احتمال کاهش وزن فرد بر اثر شرایط جدید را که سوخت‌وساز بالاست و بدن مستعد عفونت‌های ثانویه‌یبوست است، در نظر داشته باشند. در رژیم غذایی بیمار سالمند، به مصرف انواع غذاهای حاوی آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها که در انواع میوه و سبزی تازه وجود دارد، توجه شود.

مصرف روزانه ۳ تا ۳/۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم‌آبی، مصرف رژیم غذایی پر کالری و مواد غذایی نرم مگر این که بیمار دچار اضافه‌وزن یا چاقی باشد. مصرف غذاهای کم‌حجم و در تعداد وعده‌های غذایی بیشتر، تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پرفیبر مثل نان سنگک، نان جو، غلات سبوس‌دار و انواع سبزی و میوه تازه به‌منظور جلوگیری از یبوست، استفاده از آب‌میوه‌ها و آب سبزیجات مانند آب هویج و آب گوجه‌فرنگی که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می‌شود.

توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم‌رنگ به مقدار فراوان به‌ویژه در صورت وجود گرفتگی بینی، تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌ها از جمله قند، شکر و روغن‌های جامد، کره و چربی‌های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب و خامه، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های B6، C، E، سلنیوم و روی برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر عفونت‌ها.

روغن‌های گیاهی مایع مثل روغن ذرت، آفتاب گردان، سویا، کلزا، کنجد، زیتون و جوانه گندم، سیب‌زمینی و میگو منابع خوبی از ویتامین E هستند. منابع غذایی ویتامین C عبارتند از خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه‌ها. منابع غذایی ویتامین B6 عبارتند از جگر گوساله، سیب‌زمینی، موز، عدس و اسفناج و استفاده از مکمل‌های مولتی‌ویتامین مینرال خصوصا ویتامین A زیر نظر پزشک.

خبرگزاری ایمنا

خاطره طنز

حل مشکل بی‌خوابی!

یادم نیست چه مشکلی داشتم که با همسرم رفتیم کلینیک. خیلی خلوت بود، حتی کسی که شماره بدهد یا برگه دفتر چه را بکند هم نبود. صدا زدم: «کسی این جا نیست؟» صدای خانم دکتر از توی اتاق آمد که: «نه، کسی نیست، بفرمایین تو.» رفتیم و مشکل را گفتم. همسرم گفت: «واسه خوابت هم بگو که شب تا صبح بیداری.» دکتر: «این که خیلی بده، یعنی بریده بریده می‌خوابین؟» همسرم: «نه، از ساعت سه و چهار صبح پا میشه.» گفتم: «خب وقتی از هشت و نیم، نه شب می‌خوابم، اون موقع واسم صبحه دیگه. چندبار حساب کردم دیدم به‌طور متوسط روزی هشت ساعت می‌خوابم.»

دکتر: «یعنی خواب شب و خواب ظهر؟» همسرم گفت: «تا می‌شینه، می‌خوابه.» گفتم: «از صبح تا شب، جمعا دو ساعت نشسته می‌خوابم، شیش ساعت هم شب.» دکتر رو کرد به همسرم و گفت: «پس با این حساب خواب‌شون چه مشکلی داره؟» همسرم گفت: «مشکلش اینه که نصف شب راه میفته از این‌ور به اون‌ور، هی میره هی میاد، شلوارش هم هی خش‌خش صدا می‌کنه. یه دارویی بدین که شب راه نیفته.» دکتر پرسید: «چرا شلوارشون صدا میده؟» همسرم گفت: «آخه تو خونه شلوار سربازی می‌پوشه. با همون شلوار هم می‌خوابه. چندبار هم که با پارچه نازک برایش شلوار دوختم قبول نمی‌کنه بپوشه.» خانم دکتر گفت: «چه جالب، شما خیاطی بلدین؟ می‌خواستم یکی گیر بیارم بپرسم چرا قسمت کارور چین میفته؟» بعد شروع کردن به صحبت‌های تخصصی درباره خیاطی که من سر درنمی‌آوردم. یک‌باره دیدم همسرم زد رو شانه‌ام و به دکتر گفت: «دیدین چقدر راحت نشسته می‌خوابه؟!»

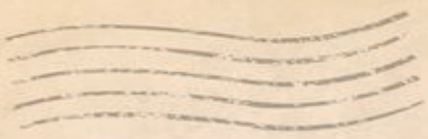
جواد نواب‌پور، دبیر بازنشسته

پیامک

- با تشکر از مصاحبه با استاد عباس شیرخدا. چه خوب که از ایشان یاد کردید. من از دوران جوانی پای رادیو شنونده برنامه صبحگاهی ایشان بودم. وقتی می‌گفت «شنوندگان عزیز، صبح شما به خیر». خدا ایشان و دیگر پیش کسوتان ورزش کشور را حفظ کند.
- از دیدن صحنه‌ای که یک دختر ۸۴ ساله از مادر ۱۰۷ ساله‌اش شکلات می‌گیرد و ذوق می‌زند، اشک در چشمانم جمع شد. مادر اگر هزار ساله هم بشود هنوز مادر است. خدا سایه مادران را بر سر فرزندان‌شان حفظ کند.

غیاثی

- با تشکر از مطالب خوب صفحه ۶۰+، لطفا درباره آلزایمر بیشتر مطلب بنویسید.



مثبت شصت: تا کنون مطالب متنوعی در این باره منتشر کرده‌ایم ولی چشم، باز هم درباره این موضوع خواهیم نوشت.

- مادربزرگ من در خانه تنها زندگی می‌کند، هر روز برایش صفحه ۶۰+ را می‌برم و مطالبش را برایش می‌خوانم. به من سفارش کرد که از دست‌اندرکاران این صفحه تشکر کنم و بگویم که دعای‌تان می‌کند.

صادقی، مشهد

مثبت شصت: واقعا خوشحال شدیم از دیدن این پیام. خدا ایشان و همه سالمندان عزیز را حفظ کند که مایه برکت زندگی هستند. سلام ما را هم متقابلا به ایشان برسانید.

- لطفا بیشتر بازی‌های فکری برای سالمندان را آموزش بدهید. همچنین نرمش‌هایی که به تحرک زیادی نیاز ندارند. با تشکر
- وقتی بخش موفقیت به وقت ۶۰+ را می‌خوانم، از خودم خجالت می‌کشم که با این که هنوز سنی ندارم ولی نصف این افراد، تلاش و کوشش نمی‌کنم.

مثبت شصت: مزیت این ستون و افرادی که در آن معرفی می‌شوند همین است که به خودمان بیاییم و ما هم دست از تلاش برنداریم و ناامید نشویم.

- بخش دانستنی‌ها را در صفحه ۶۰+ بیشتر کنید. همچنین سرگرمی تا سرمان بیشتر گرم شود.

پاسخ‌های سین جیم: ۱- ب، ۲- پ، ۳- الف، ۴- پ، ۵- ب، ۶- الف