



داده تصویری

چند ابرخوراکی با خواص فوق‌العاده برای سالمندان

			
انواع لوبیا (منبع سرشار فیبر)	غلات کامل (آهن، منیزیم، ویتامین)	سبزیجات با برگ تیره (آنتی‌اکسیدان، ویتامین K)	آب (مفیدترین خوراکی دنیا)
			
آجیل و دانه‌ها (امگا ۳ و ۶)	ماهی سالمون (امگا ۳، پروتئین)	تخم مرغ (ویتامین B و D)	

منبع: health.usnews.com

نامبرگرافی



سال، سن تنها فردی است که تمام قهرمانی‌های تاریخ تیم ملی فوتبال ایتالیا را در ورزشگاه دیده است! فرانچسکو در ۱۹۳۴ (۱۴ ساله)، ۱۹۳۸ (۱۸ ساله)، ۱۹۶۸ (۴۸ ساله)، ۱۹۸۲ (۶۲ ساله)، ۲۰۰۶ (۸۶ ساله) و اکنون در ۲۰۲۱ که ایتالیا قهرمان شد ۱۰۱ ساله بوده است.

موفقیت به وقت ۶۰+

رازهای سلامت مامان شمس ۹۰ ساله

مریم مجیدیان

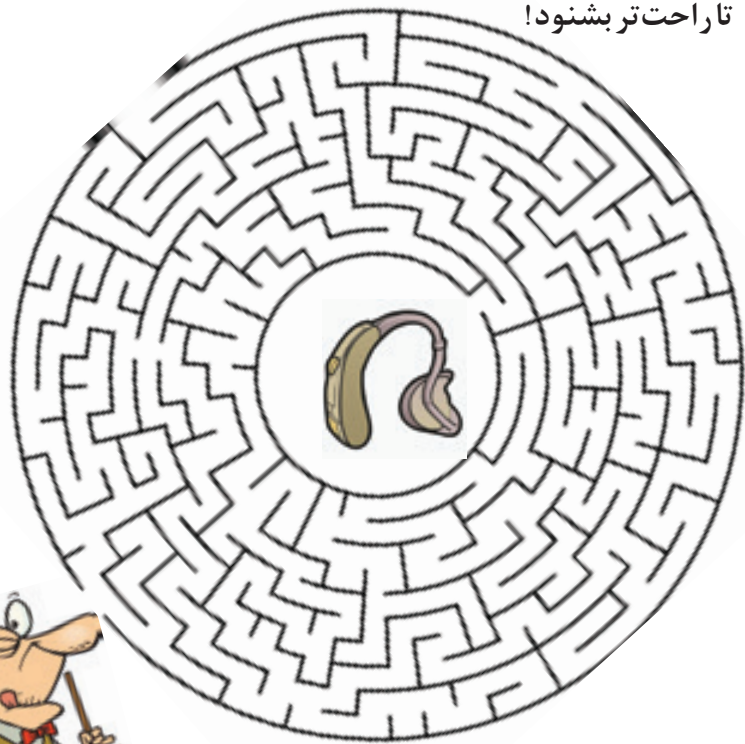
نگاهی که به دور و برم می‌اندازم، می‌بینم چقدر بین سلامت مامان و دیگر هم‌سن و سال‌هایشان یا حتی کسانی که جای بچه‌ایشان هستند تفاوت وجود دارد. برای همین تصمیم گرفتم مشاهداتم را از سبک زندگی ایشان بنویسم، شاید برای افراد دیگر هم مفید باشد. مادر من از اولین دانش‌آموزان دانش‌سرای تربیت معلم هستند، خانمی خودساخته با همسری اهل خانواده و بسیار همراه که به‌رغم بی‌توجهی به مادیات و تجملات، به سلامتی‌شان اهمیت زیادی می‌دهند.

توجه به نوع تغذیه و گروه‌های مواد غذایی مصرفی نقش مهمی در این سال‌ها داشته است. از وقتی یادم است سبزی خوردن و سالاد پای ثابت تمام وعده‌های غذایی بوده است. خوردن نمک محدود بوده و حتی پنیر را داخل آب قرار می‌دادند تا شوری آن گرفته شود. میوه همیشه جزو وعده‌های روزانه بوده است. به هیچ عنوان غذای وعده قبل رانمی‌خوردند. سرخ کردن در منزل رواج نداشت و حتی برای پختن قرمه‌سبزی به تفت دادن سبزی اکتفا می‌کردند. مراقب سلامت دندان‌هایشان بودند چون کار کردن‌ها نقش مهمی در تغذیه سالمندان دارد.

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم همیشه مادر با خود، بدن، روح و قلب‌شان رفتاری مهربانانه و متعادل داشته‌اند. این‌طور نبوده که کاملاً خود را از لذت گاه‌گاه فست‌فود یا شیرینی‌ها محروم کنند، اما خیار شور، سس، خمیر نان ساندویچی یا خامه شیرینی‌تازه را کنار می‌گذاشتند. وقتی نوشابه به ایشان تعارف می‌شد می‌گفتند «دوسانت» و این دوسانت طنز خانواده شده بود و گاهی به شوخی می‌گفتیم چندتا دوسانت شد! وقتی چیپس و پفک می‌خریدیم و به ایشان تعارف می‌کردیم به برداشتن یکی اکتفا می‌کردند. قند و شکر به میزان بسیار محدودی استفاده می‌شد. قندان‌پر از قندهای اندازه عدس بود و صبح‌ها چای را با اندکی شکر شیرین می‌کردند. در مهمانی‌ها هنگام تعارف شربت تقاضای آب می‌کردند در حالی که در هیچ آزمایش تشخیص قند و چربی بالا نداشتند و از زمانی که بچه بودم قرص‌های مکمل استفاده می‌کردند. باز هم از سایر ابعاد سلامت ایشان خواهم گفت.

سرگرمی

آقا جون از سمعک خجالت می‌کشد، لطفاً آن را به آقا جون برسانید تا راحت‌تر بشنود!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



چرا سالمندان حوصله دورهمی ندارند؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

از ما خواسته بودید در صفحه مثبت ۶۰ بنویسیم چرا بسیاری از سالمندان کشورمان با افزایش سن، به‌ویژه از ۷۰ سالگی به بعد، دیگر حوصله دورهمی و تفریح را ندارند، آیا این موضوع طبیعی است؟



عکاس: مریم دهقانی

◀ وجه مثبتی که ارزش دیدن دارد

دیدن توجه و دقت نظر یک نفر به آدم‌های اطراف، وجه مثبتی است که درست نیست بدون پرداختن به آن، در باره بی‌حوصلگی سالمندان صحبت کنیم. این توجه به اطرافیان می‌تواند منشأ اتفاقات مثبتی باشد؛ چه این که فرد، درست مانند این مخاطب صفحه که پیام داده بودند، تصمیم می‌گیرد در باره مسئله اطلاعات بیشتری کسب کند و چه این که ممکن است بعد از کسب اطلاعات تلاش کند تا جایی که می‌تواند تغییری در وضعیت موجود ایجاد کند.

◀ بی‌حوصلگی سالمندان واقعی است

متأسفانه باید گفت بی‌حوصلگی سالمندان موضوعی واقعی است. این مسئله دلایل متعددی دارد اما به عنوان یک نمونه در نظر داشته باشید که در یکی از آخرین مقالات در حوزه افسردگی سالمندان که در نشریه Iranian Journal of Psychiatry و وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران و به زبان انگلیسی در سال ۲۰۱۸ منتشر شده است، مشخص شد نزدیک به نیمی از سالمندان ایرانی از افسردگی رنج می‌برند. در این مقاله که از نوع مروری بود، نویسندگان ۲۶ مطالعه مختلف را که در ایران انجام شده بود بررسی کردند.

قدر داشته‌های مان را بدانیم

خورده می‌شود و حیاطی که با چند همسایه مهربان شریکی از آن استفاده می‌شود...» خانم صاحبخانه تا متن آگهی را شنید گفت: «در تمام مدت عمرم می‌خواستم جایی داشته باشم مثل این خانه‌ای که شما تعریف کردی. کاش حواسم بیشتر بود و از این خانه بیشتر لذت می‌بردم. این خانه فروشی نیست!» و خوشحال از دوست‌شان خدا حافظی کردند و به خانه باز گشتند.

خانمی از خانه‌اش راضی نبود. با همسرش پیش دوستی که در کار خرید و فروش خانه بود رفتند و از او خواستند تا خانه را بفروشد. دوست یک آگهی نوشت و آن را برایشان خواند: «خانه‌ای زیبا که در محله‌ای آرام قرار گرفته، تراس نقلی مشرف به درختان کوچه و آسمان زیبا با صدای دلنواز گنجشکان، اتاق‌های کوچک اما دل‌باز و هال و پذیرایی دنج و صمیمی. آشپزخانه‌ای که در آن فقط غذا با عشق پخته و

دانستنی‌ها

پر تراکم‌ترین جزیره جهان

آیامی‌توانید زندگی در یک جزیره به اندازه زمین فوتبال را با چند صد نفر ساکن تصور کنید؟ زندگی در جزیره «میگینگو» در دریاچه ویکتوریا (بزرگ‌ترین دریاچه قاره آفریقا در محدوده سه کشور تانزانیا، اوگاندا و کنیا) به این شکل است که به نسبت وسعت‌اش، بیشترین جمعیت را در خود جا داده است.

کلبه‌های فلزی تمام سطح این جزیره کوچک را پوشانده و آن را به یک لاک‌پشت آهنی شبیه کرده است. این شهر هر آن‌چرا که شهرهای معمولی دارند، در خود جا داده است: مغازه، کافه، بندر، کلیسا و حتی هتل برای گردشگران گاه‌به‌گاه. اگرچه جزایر بزرگ‌تری در نزدیکی این جزیره قرار دارند اما مردم محلی علاقه‌ای به نقل مکان به آن جزیره‌ها ندارند، زیرا اعتقاد دارند که ارواح شیطانی در آن‌ها زندگی می‌کنند! دلیل اصلی که مردم این جزیره علاقه دارند این‌طور فشرده در میگینگو زندگی کنند این است که آب‌های اطراف آن سرشار از ماهی است و ماهیگیران کنیا و اوگاندا برای پر کردن تورهای خود به این جزیره می‌آیند و آن‌جا را رونق می‌بخشند.

