



راه‌های ساده پیشگیری از مشکلات گوارشی سالمندی



برداشت خودتان از این کارتون را در چند کلمه برای ما بفرستید

گذر از دالان‌های پرپیچ و خم

اگر از بازی‌های فکری و به چالش کشیدن ذهن خوش‌تان می‌آید، با پیشنهاد این هفته برای مدت زیادی بابتی حوصلگی خدا حافظی خواهید کرد. کافی است یک همراه پایه داشته باشید تا روزی چند ساعت پای بازی «کریدور» سرگرم شوید و مهارت‌های شناختی‌تان مثل برنامه‌ریزی و قدرت حل مسئله را هم تقویت کنید.

سبک بازی: فکری، استراتژیک

تعداد بازیکنان: ۲ تا ۴ نفر

قیمت: بین ۱۱۰ تا ۱۵۰ هزار تومان

از کجا بخریم؟ اسباب‌بازی‌فروشی‌ها، لوازم تحریری‌ها و فروشگاه‌های اینترنتی

کریدور یک صفحه دار دو چهار مهره آدمک و ۲۰ آجر دیواره. در شروع بازی هر نفر مهره آدمک خودش را در خانه وسط ردیف اول، سمت راست خودش قرار می‌دهد. تکلیف شما این است که آدمک خودتان را از دتر به سمت دیگر صفحه برسانید و با چیدن دیواره‌ها جلوی مهره حریف، برای او مانع ایجاد کنید. آدمک می‌تواند در مسیر عمودی یا افقی حرکت کند و مانع‌گذاری در هر جای صفحه مجاز است، البته به شرط آن که همه مسیرهای حریف را سد نکنید و دست کم یک راه عبور باز بگذارید. در جعبه بازی یک دفترچه راهنما هم وجود دارد اما قانون کریدور به همین سادگی است که گفتیم. یاد گرفتن و به خاطر سپردنش کاری ندارد اما معنی این حرف آن نیست که بایک بازی بچگانه و حوصله‌سربر مواجه هستید. کریدور از شمایم‌کر، حس رقابت‌طلبی و مقدار زیادی کل کل می‌طلبد تا بهتان خوش بگذرد.



چند پنج‌شنبه روزنامه منتشر نشد، بنابراین تصمیم گرفتیم تا مسابقه سالمند را امروز چاپ کنیم. برای ما بنویسید نام و کار این دستگاه چیست و اگر خاطره‌ای از آن دارید، برای ما تعریف کنید.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام



تقسیم مقدار غذا در چند وعده



آرام خوردن و جویدن کامل غذا



اجتناب از مواد غذایی پر نمک و فلفل



نوشیدن مایعات به اندازه کافی



مصرف میوه و سبزیجات تازه



فعالیت بدنی منظم روزانه

بازنشستگی را غنیمت شمیرید

پنج‌شنبه گذشته روز تکریم بازنشستگان بود، به همین مناسبت با جمعی از این عزیزان درباره حال و هوای این دوران گفت‌وگو کردیم

گاهی بازنشستگی همراه است با خانه‌نشینی و پیگیری طرح همسان‌سازی و معوقه‌ها و سهام عدالت و...! در این دوران رفت‌وآمد به پارک برای دیدار همکاران یا مطالعه در فضای باز و تغییر حال و هوا بیشتر می‌چسبد، ما هم این فرصت را غنیمت شمریم تا به مناسبت روز تکریم بازنشستگان و البته با کمی تأخیر، در یک عصر دلپذیر تابستان، راوی بخشی از درد دل‌های این قشر باشیم.

دوران بازنشستگی را کوتاه کنید!

مهدی اصفهانی ۶۰ ساله کارمند بازنشسته بانک، پنج سال است که بازنشسته شده است. بازنشستگی او همان‌طور که تصور می‌کرد، پیش می‌رود. آقای اصفهانی می‌گوید: «حالا برای شروع کار جدید دیر است، چرا که سرمایه ندارم. ارزشی هم ندارد چون استرس و فشار، کار آدم‌ری می‌سازد. فقط باید در خرج و مخارج محتاط باشم و روحیه را به رغم همه مشکلات حفظ کنم. اگر دست‌من بود سن بازنشستگی را به ۸۰ سالگی تغییر می‌دادم که بعدش بیکار نباشیم و برای مرگ آماده شویم!» از نظر ایشان اگر بازنشستگی رنگ بود، سبز، اگر غذا بود، قیمه، اگر میوه بود، گلابی و اگر مکان بود، بمبئی می‌شد.

از آقا بالا سر نداشتن لذت ببریم!

سید مهدی یعسوبی ۶۱ ساله و فرهنگی، ۱۰ سال است که بازنشسته شده. او می‌گوید: «از بازنشستگی تصور خوبی داشتم و راضی‌ام. فراغت بیشتر شده، مطالعه می‌کنم و به خانواده می‌رسم. همین‌طور به اطعام نیازمندان و خدمت‌رسانی و رفع آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنم. در اصل بازنشستگی یک فرصت است برای فکر کردن و ورزش. حالا که خودمانیم، رئیس نداریم و بی‌هیچ دغدغه‌ای آزادی عمل داریم، لازم نیست به کسی پاسخ‌گو باشیم. تنها خودمانیم، نگاه خودمان را داریم و لازم نیست با کسی تطبیق‌اش بدهیم یا سانسورش کنیم. من بابت تمام تأثیراتی که در زمان اشتغال گذاشتم راضی‌ام و دانش‌آموزانم تصمیمات خوبی در زمینه‌های درسی، شغلی و ازدواج گرفته‌اند.» از نظر ایشان اگر بازنشستگی رنگ بود، سبزآبی، اگر غذا بود، جوجه کباب، اگر میوه بود، خربزه و اگر مکان بود، کوه می‌شد.



حقوقم به ۲۰ روز نمی‌کشد!

جواد وفادار مجاور، کارمند شرکت آب و فاضلاب خراسان رضوی که ۷۰ سال دارد و ۱۱ سال است بازنشسته شده، می‌گوید: «من مهندس برق هستم، از ابتدا فعالیت دیگر هم داشتم و دوست داشتم زودتر بازنشسته شوم. بهترین اتفاقی که در این دوران براریم افتاد، سفر پسرم برای گرفتن مدرک دکترای الکترونیک به کانادا بود. روزی که بازنشسته شدم با نصف حقوقم خرجی یک ماه خانه را تأمین می‌کردم، اما الان به ۲۰ روز هم نمی‌کشد.»

از نظر ایشان اگر بازنشستگی رنگ بود، آبی، اگر غذا بود، قیمه بادمجان، اگر میوه بود، سیب و اگر مکان بود، مشهد می‌شد.

معلمی بازنشستگی ندارد

بتول سادات طبسی ۶۳ ساله، دبیر بازنشسته ابتدایی بوده که ۱۴ سال است بازنشسته شده است. خانم طبسی می‌گوید: «شغل ما بازنشستگی ندارد. معلمی تمام نمی‌شود. خاطرات خوش این دوران مواجهه با دانش‌آموزانم است. دیروز یکی از دختران از گنبد کاووس بعد از ۳۵ سال من را پیدا کرد. لطف معلمی به همین است، این شغل همیشه زنده است و تمامی ندارد.»

از نظر ایشان اگر بازنشستگی رنگ بود، رنگ شاد زرد، اگر غذا بود، پلومرغ چون من و نوه‌هایم عاشق پلومرغیم، اگر میوه بود، توت‌فرنگی و اگر مکان بود، آرامش در خانه و کنار خانواده پرجمعیت می‌شد.

مهربانی دخترک ۸ ساله به زن و مرد سالخورده

انجام دهد تا این اتفاق تلخ را فراموش کنند و احساس خجالت‌زدگی جلوی مشتریان رستوران نکنند. بنابراین با پول توجیبی خودش برای آن دو شام خرید و به همراه یک یادداشت دست‌نویس شیرین با این مضمون که «امیدوارم یک شام خوب بخورید» با قلب و نامش امضا و به زن و شوهر سالخورده تقدیم کرد. لوری مادر این دخترک مهربان بعد از انتشار این ماجرا در فضای مجازی گفت: «من و پدرم خیلی بسیار افتخار می‌کنیم که او تبدیل به بانوی شایسته‌ای شده است. ما همیشه سعی کرده‌ایم تا اخلاق و ارزش‌های عالی را به هر سه فرزند خود آموزش دهیم.»



چندی پیش اتفاقی در شبکه‌های اجتماعی مطرح شد که به سرعت در صدر اخبار قرار گرفت. ماجرا از این قرار بود که «مایلی برادرز» هشت ساله از کارولینای شمالی در آمریکا، به اتفاق خانواده‌اش در یک رستوران مشغول غذا خوردن بود که زوج مسنی در پارکینگ رستوران توجهش را جلب کردند. مرد سالخورده به سختی به همسرش کمک می‌کرد تا از ماشین پیاده شود و او در رستوران نشوند. در همین هنگام زن برای نشستن روی صندلی دچار اشتباه شد و روی زمین افتاد. مایلی هشت ساله که شاهد این اتفاق ناگوار بود در آن لحظه تصمیم گرفت کار خوبی برای این زن و شوهر