



# صبحانه ایده آل برای سالمندان

روزهای فریبزای سالمندان +۶۰

نفر از هر سه زن، شکستگی استخوان را تجربه می کند و پس از یائسگی زنان ۳ تا ۵ درصد تراکم استخوان شان را سالانه از دست می دهند. مصرف کلسیم برای جلوگیری از این امر پیشنهاد می شود.

موفقیت به وقت +۶۰

قسمت دوم

## رازهای سلامت مامان شمس ۹۰ ساله

مریم مجیدیان

نگاهی که به دور و برم می اندازم، می بینم چقدر بین سلامت مامان و دیگر همسن و سال هایشان یا حتی کسانی که جای بچه ایشان هستند تفاوت وجود دارد. برای همین تصمیم گرفتم مشاهداتم را از سبک زندگی ایشان بنویسم، شاید برای افراد دیگر هم مفید باشد.

در خصوص فعالیت های ورزشی مادر آن چه از کودکی به یاد دارم روزانه آهسته و پیوسته در اطراف منزل یا پارک نزدیک منزل مان پیاده روی می کردند. مسیر مدرسه ای که در آن تدریس می کردند یک طرفه و طولانی بود و این خود پیاده روی روزانه شان را پوشش می داد.



بعد از بازنشستگی برنامه قدم زدن شان، همراهی صبحگاهی من تا مدرسه و یک ساعت پیاده روی عصرانه بود. تابستان و زمستان، گرما و سرما مانع این فعالیت نبود. پس از مشکلاتی که برایشان پیش آمد، با ماه ها فیزیوتراپی توانستند مجدد راه بروند که فیزیوتراپ شان تاکید می کرد بازگشت توانایی راه رفتن شان به رغم کهولت سن، ناشی از قدرت عضلات پا در اثر

همان پیاده روی های مستمر بوده است.

به یاد ندارم که مادر غذای مانده میل کرده باشند. لقمه ای نان و پنیر را به خوشمزه ترین غذای مانده ترجیح می دادند. روزانه آب زیادی می نوشیدند. پس از مشکلاتی که به دنبال ضعف عضلات بلع برایشان پیش آمد، پوره کردن وعده غذایی شان و استفاده از دسرهای ژله ای و پودر پروتئین در جلوگیری از سوء تغذیه و بازگشت به حالت قبل بسیار مهم بود. سلامت دندان ها یا مناسب بودن اندازه و کیفیت دندان مصنوعی نقش مهمی در تغذیه ایفا می کند.

همچنین کنترل دوره ای فاکتورهای سلامت که شامل ویزیت دکتر، آزمایش های روتین، سونوگرافی یا بررسی سیستم های مختلف بدن می شود نقش مهمی در پیشگیری دارد.

خلاصه کلام این که تازمانی که عزیزان ما توانایی محافظت از خود را دارند با ایجاد انگیزه و آگاهی بخشی از عوامل موثر بر سلامت و نظارت بر انجام آن، با حفظ حریم شخصی و عزت نفس شان باید به این امریاری رسانییم. زمانی که سالخوردگی به حدی می رسد که فرد قادر به اداره خود نیست هم وظیفه ماست که به عنوان خانواده، پرستار یا مرکز نگهداری بهترین شرایط را برای حفظ سلامت شان ایفا کنیم.

سرگرمی

به تصاویر دقت کنید و سایه درست درخت را تشخیص دهید. اگر زیر ۳۵ ثانیه حدس زدید، از طرف ما یک جایزه به خودتان بدهید!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



سیب زمینی باروغن زیتون (پتاسیم)



جو دوسر (فیبر بالا)



ماست (تسهیل گوارش، کلسیم)



انواع میوه (پروتئین، ویتامین ها)



تخم مرغ (پروتئین، ویتامین D)



نان سبوس دار (آهن، منیزیم، ویتامین B)

روان شناسی

## سالمند آزاری را بشناسیم

آلپه توانا | روزنامه نگار منبع: nia.nih.gov

همه ما چیزهایی درباره «کودک آزاری» و «همسر آزاری» شنیده ایم، اما شاید کلمه «سالمند آزاری» به گوش خیلی های مان آشنا نباشد. سالانه صدها هزار بزرگ سال بالای ۶۰ سال مورد آزار، بی توجهی یا سوءاستفاده مالی قرار می گیرند؛ به این رفتارها می گویند سالمند آزاری. آزار ممکن است در خانه خود سالمند، خانه یکی از اعضای خانواده او یا خانه سالمندان، از سوی افراد آشنا یا غریبه اتفاق بیفتد. در ادامه تعدادی از رایج ترین مصداق های سالمند آزاری را می شناسید تا در صورت لزوم بتوانید این رفتارها را متوقف کنید یا برای متوقف کردن شان کمک بگیرید. نکته مهم این است که بدانید مورد آزار قرار گرفتن، موضوعی خجالت آور نیست و باید بتوانید بدون شرمندگی، مسئله را با یک فرد مورد اطمینان در میان بگذارید.

❖ آزار مالی به معنی سوء استفاده از اموال و دارایی های شماست که معمولاً بدون رضایت شما، به بهانه های واهی و از طریق ترساندن و تهدید یا دستکاری سند های مالی شما انجام می شود.

❖ آزار عاطفی به بیان آوردن کلمات ناراحت کننده، فریاد زدن،

داستانک

## چکمه های پرماجرا

مری میهد کودکی تعریف می کرد: چند سال پیش که در مهد کودک با بچه های خردسال کار می کردم، می خواستم چکمه های بچه ای را پایش کنم، ولی آن ها به پای بچه نمی رفت. بعد از کلی فشار و خم و راست شدن، بچه را بغل کردم و گذاشتم روی میز، بعد روی زمین... و بالاخره با هزار جابه جایی و فشار، پای بچه داخل چکمه ها رفت و نفس راحت کشیدم که بچه گفت: «این چکمه ها که چپه و راسته است!» ناچار با هزار زور و تلاش و در حالی که مواظب بودم بچه نیفتد، بالاخره پوتین های تنگ را یکی یکی از پای او در آوردم و باز با همان زحمت زیاد کفش ها را این بار دقیق و درست پای بچه کردم که لنگه به لنگه نباشد. در این لحظه بچه گفت: «این چکمه ها مال من نیست!»



با یک نفس عمیق و سر تکان دادن و کنترل خشم، با خستگی نگاهی به بچه انداختم و دوباره باز حمت بیشتر پوتین های اشتباهی را در آوردم. وقتی کار تمام شد از بچه پرسیدم: «حالا چکمه های تو کدومه؟» بچه گفت: «این ها کفش های برادر مه، ولی ما مانم گفته اشکالی نداره می تونم پام کنم...» من که دیگر خونم به جوش آمده بود سعی کردم خونسردی خودم را حفظ کنم و دوباره چکمه های کذایی بچه را پایش کنم. بعد از اتمام کار یک آه طولانی کشیدم و پرسیدم: «خب حالا دستکش هات کجا هستند؟ توی جیبی که نیستن...» بچه گفت: «توی چکمه هام بودن دیگه!»

## رسوم غذا خوردن چینی ها

همواره پس از مهمانان خود شروع به غذا خوردن می کنند.

❖ پس از نشستن افراد، نوبت به قدردانی از مهمانان می رسد که میزبان از مهمانان برای تشریف فرمایی آن ها تشکر می کند و در مقابل، مهمان ها هم از دعوت میزبان تشکر می کنند.

❖ هنگام استفاده از چابستیک (چوب های غذاخوری) بازی کردن با این چوب ها به منزله بی احترامی است و استفاده از چابستیک شخصی برای برداشتن غذا از ظرف مشترک، امری ناپسند است. همچنین استفاده از این چوب برای اشاره به شخص حاضر در جمع، به دور از ادب است.

❖ هنگام غذا خوردن نباید هیچ صدایی به گوش برسد. همچنین باید مقداری از غذای خود را در ظرف باقی گذاشت، چرا که در غیر این صورت میزبان تصور می کند غذا به مقدار کافی نبوده و مهمان سیر نشده است.

❖ در صورت وجود رشته در غذایباید آن ها را کوتاه کرد. رشته های موجود در غذا نشان از طول عمر دارند و مردم چین کوتاه کردن آن ها را کاری زشت می دانند.

❖ چینی ها برای نوشیدن چای هم آداب خاصی دارند. مثلاً فردی که از قوری استفاده می کند باید دقت کند لوله قوری به صورت مستقیم در مقابل کسی قرار نگیرد، چرا که این امر در چین نوعی بی احترامی به شمار می آید.



❖ میز های غذاخوری چینی معمولاً به شکل دایره طراحی می شوند و مهم ترین فرد حاضر در جمع، باید روی صندلی که روبه روی در ورودی اتاق غذاخوری وجود دارد، بنشیند.

❖ میزبانان چینی هیچ گاه پیش از نشستن مهمانان خود سر میز غذا نمی نشینند و این امر را احترام به مهمان تلقی می کنند. میزبانان چینی