

توصیه های زمستانی برای بیماران قلبی

بنیاد قلب انگلستان به افرادی که مشکلات قلبی - عروقی دارند، توصیه می کند در فصل زمستان به نکات زیر دقت کنند:

دمای خانه را متعادل و گرم نگه دارید. (دست کم ۱۸ درجه سانتی گراد)

اگر نمی خواهید تمام خانه را گرم کنید، برای گرم شدن از کیسه آب گرم استفاده کنید

در هوای خیلی سرد، از خانه خارج نشوید اما در خانه تحرک داشته باشید

مصرف متناوب غذا و نوشیدنی گرم در طول روز را جدی بگیرید

به جای یک لباس کلفت، از چند لباس سبک برای گرم شدن استفاده کنید

اگر آنژین قلبی دارید، زمان بیرون رفتن حتما از شال گردن استفاده کنید

با اولین علائم سرماخوردگی مصرف مایعات را افزایش دهید و با پزشک تماس بگیرید

منبع: bhf.org.uk

آشپزی

دسرهای هیجان انگیز برای سالمندان عزیز!

پارافیت ماستی

برای تهیه پارافیت ماستی، ماست بدون شکر یونانی که این روزها به راحتی یافت می شود، انتخاب بسیار مناسبی برای افراد مسن است. شما می توانید پارافیت را با میوه های مختلفی مثل پرتقال، توت فرنگی، گلابی، سیب و موز تهیه کنید. به این ترتیب که ظرف دسرتان را با لایه هایی از میوه خرد شده و ماست پُر و در نهایت با ریختن گردوهای خرد شده روی آن نوش جان کنید. با اضافه کردن مغزها به این دسر، چربی های سالم و با ترکیب ماست، پروتئین، ویتامین C و کلسیم دسر شما تامین می شود.

چای شکلاتی با بادام

دانه چیا که به تخم چیا هم معروف است، دانه ای خوراکی شبیه تخم شربتی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است که به سلامت قلب، درمان دیابت، کاهش فشار خون بالا و رفع افسردگی کمک می کند و در عطاری ها فروخته می شود. برای تهیه این خوراکی، آب و خرما را درون غذا ساز با خردکن بریزید تا به خوبی مخلوط شود و حالت چسبنده پیدا کند. پودر کاکائوی تلخ، بادام و دانه های چیا را اضافه کنید، کمی هم بزنید تا به خمیری حالت پذیر تبدیل شود. چانه های کوچک خمیر را با دست گرد کنید و برای ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در یخچال نگه دارید. خرما، شیرینی سالم دسر شما را تامین می کند و بادام و دانه های چیا چربی طبیعی به این دسر اضافه می کنند.

سیب گریل شده

برای تهیه این دسر به سیب، کمی کره، دارچین، شیر و خرما و گردوی پودر شده نیازمندیم. ابتدا کره و دارچین را در یک ماهیتابه گرم بریزید و برش های سیب را تا حدی که به دارچین و کره آغشته شود در ماهیتابه تفت بدهید. سپس سیب ها را به ظرف مخصوص فر منتقل کنید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه قرار بدهید. بعد از خنک شدن، با پودر گردو و شیر خرما نوش جان کنید. شیر خرما به دلیل داشتن املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن تقویت کننده قلب، تسکین دهنده دردهای رماتیسمی و امراض قلبی و عروقی است.

سبک زندگی

۶ توصیه برای داشتن یک خانه ایمن

الهیة توانا امروز نامه نگار

خانه شما چقدر امن است؟ یک سری نکات ایمنی کلی وجود دارد که همه رعایت می کنیم ولی سن و سال و نیاز های ساکنان هر خانه است که نوع تدبیر های امنیتی آن را تعیین می کند. خانه بزرگ ترها برای ایمن تر شدن به اقدامات و تغییرات ویژه ای نیاز دارد.

۱ اگر خانه تان با نوبه وسایل بدون کاربرد انباشته شده است، تعدادی از آن ها را هدیه بدهید یا بفروشید یا به انباری منتقل کنید. برخورد کردن با وسایل اضافی، افتادن و شکستن شان می تواند برای شما در دسر داشته باشد.

۲ اگر سیستم هشدار آتش سوزی ندارید، بهتر است از یک شرکت معتبر بخواهید برای تان نصب کند و اگر دارید، از درست کار کردنش مطمئن شوید.

نامبرگرافی

سال، سن مسن ترین کتاب فروش آلمان است که سه شنبه در گذشت. خانم «هلگا ویه» در طبقه بالای یک کتاب فروشی که توسط پدر بزرگش در سال ۱۸۴۰ تاسیس شده بود به دنیا آمد، این کتاب فروشی را از پدرش به ارث برد و همان جاز دنیارفت. هلگا از فروختن کتاب های جنایی بیزار بود، اما در عوض با اشتیاق از معرفی کتاب های جدید به کودکان و نوجوانان لذت می برد. کهولت سن و حتی کرونا مانع آن نشد که هلگا هر روز کتاب فروشی اش را روی مشتریان بگشاید. هلگا ویه در سال ۲۰۱۷ جایزه ویژه صنف کتاب فروشان آلمان را به خاطر خدماتش دریافت کرد.

گفت و گو

شیرجه زدن در ۵۹ سالگی!

گفت و گو با بهمن هاشمی که حرکات بامزه و عجیب اش در تلویزیون خبر ساز شده، درباره چالش ورود به ۶۰ سالگی و دغدغه هایش

مصطفی میرجانیان امروز نامه نگار

از زندگی و شرایطی که دارد راضی است. حداقل روی آنتن زنده نشان می دهد که شاد است و آمده تا مردم را سر حال بیاورد. بهمن هاشمی سال ۱۳۴۱ به دنیا آمده و کم کم وارد چالش ۶۰+ می شود، اما جالب این جاست که در حوالی ۶۰ سالگی بیشتر از یک جوان ۲۵ ساله حال و حوصله دارد. این روزها ویدئو هایی در فضای مجازی از این مجری منتشر شده که در برنامه زنده، حرکات عجیب و بامزه ای انجام می دهد. مثل شیرجه خنده دار موقع خدا حافظی با بینندگان که حتما دیده اید. سراغ این هنرمند پیش کسوت رفتیم و درباره حس و حال روزهای ۶۰ سالگی، انرژی زیاد و دغدغه های بازنشستگی گپ زدیم.

از جدی بودن خوشم نمی آید

او می گوید این که در پخش زنده تلویزیون حرکات بامزه ای انجام می دهم فقط برای خنداندن مردم است: «بیشتر مردم پخش زیادی از کارهای من را ندیده اند. شاید قدیمی ترها یادشان بیاید من از حوالی سال ۷۰ وسط برنامه معلق و شیرجه می زنم. آن وقت ها فضای مجازی نبود و این چیزها جایی پخش نمی شد. این ها فقط برای خنداندن مردم است. چون خودم هم خیلی اهل شوخی و خندیدن هستم. تنها مجری هستم که خود واقعی ام را اجرا می کنم. در کوچه و خیابان، تلویزیون، دوبلاژ، مهمانی و جلسات مهم همین شکلی هستم و فضای جدی را دوست ندارم.»

خودم را دوست دارم شدید، به مدت مدید!

آقای هاشمی کم کم وارد چالش ۶۰ سالگی می شود. از او می پرسیم: با این سن و سال، چنین روحیه شادی از کجا می آید؟ می گوید: «حرفی که از دل برآید بر دل نشیند. اگر شوخی های من به دل مردم می نشیند و تازگی ها در فضای مجازی می چرخد به خاطر این است که ادا در نمی آورم. این روحیه شاد به خاطر رها بودن است. وقتی ارتباطات با خدا قوی و توکلت به او باشد خدا هم هوایت را دارد. این روزها وابستگی ها ما را اذیت می کند. وابستگی به مال، زندگی، آدم ها و... باید قبول کنیم که اگر تا امروز خدا هوایمان را داشته، فردا هم او هست.

حدیثی هست که می گوید جوری زندگی کن که انگار تا ابد زنده هستی و چنان باش که انگار فردا می میری. پس چرا ناراحتی؟ اگر خودت را دوست داشته باشی یعنی آدم های اطرافت را دوست داری. پس خودت را دوست داشته باش و برای لذت بردن از زندگی ات برنامه ریزی کن. این شیرجه و معلق زدن ها ناگهانی نیست و آمادگی جسمانی می خواهد. من هر روز ورزش می کنم چون روحیه خودم و مردم بر ایم مهم است.»

بعد از بازنشستگی کافه رستوران می زنم

هاشمی معتقد است بشر بدون نگرانی وجود ندارد، همه نگران اما امیدوارند و امید نشانه این است که زندگی جریان دارد. او ادامه می دهد: «خیلی ها فکر می کنند هنرمندان در بهترین شرایط زندگی می کنند، در صورتی که خلقت الهی بدون مشکل نیست. فقط سطح آن فرق می کند. چه بسا من مشکلات بیشتری از آدم های معمولی داشته باشم. من کارمند صدا و سیما نیستم. این سال ها بیمه اختیاری و روزمزدی واریز کردم. سه سال دیگر بازنشسته می شوم و مطمئنا حقوق بازنشستگی زیادی نمی گیرم. دغدغه آینده را دارم اما نگران نیستم. چون روزگار می گذرد و برخلاف جریان رودخانه نمی شود زندگی کرد. دلم می خواهد دوران پیری یک کار و کاسبی کوچکی مثل یک کافه رستوران داشته باشم. خدا کمک کند چند سال دیگر مثل همکارانم به این سمت می روم.»

مسابقه

چه مسابقه ای بود مسابقه قبلی! تقریباً همه درست جواب دادن یا مسابقه ما آسون بود یا شما خیلی حواس تون جمعه! پاسخ آقای امین حیایی بود که از بین تعداد

زیادی شرکت کننده، دو دوست خوب روزنامه آقایان سید مصطفی مرجانی و سید یوسف موسوی رو به عنوان برگزیده انتخاب کردیم. این هم مسابقه این هفته، ببینیم تشخیص می دین عکس کدام هنرمند فقید کشور مونه؟

