



# رفتارهایی که به بهبود خواب سالمندان کمک می‌کند



سبک زندگی

## کلاهبرداری با سوء استفاده از احساسات سالمندان

الیه توانا | روزنامه نگار

کلاهبرداری با قربانیان مد نظرشان، از شیوه‌های مختلفی استفاده می‌کنند. سوء استفاده از احساسات مردم به ویژه سالمندان یکی از روش‌هایی است که همیشه آن‌ها را به هدفشان می‌رساند. خیلی‌های مان از شنیدن یک ماجرای غم‌انگیز، آن قدر متأثر می‌شویم که درباره صحت و سقمش پرس و جو نمی‌کنیم. با چند مدل از این شیوه‌های کلاهبرداری که تعریف کردن یک سناریوی احساسات برانگیز است، آشنا شوید:

❖ اینترنسی | به پیام‌های درخواست کمکی که از منبع ناشناس در گروه‌های مجازی ارسال می‌شود، اعتماد نکنید. منظور از منبع نامشخص، شخص ارسال کننده پیام نیست که ممکن است یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان باشد؛ بلکه شخص درخواست کننده کمک است. در متن این پیام‌ها معمولاً ماجرای ناراحت کننده روایت می‌شود؛ مثلاً خانواده‌ای که صاحبخانه وسایلشان را بیرون ریخته و پول پیش یک خانه جدید را ندارند. همچنین ضرب‌الاجلی چند روزه برای جمع‌آوری کمک تعیین شده و معمولاً ادعا می‌شود بخش زیادی از مبلغ مدنظر تأمین شده است.

خاطره

## پشتکار مادرانه

گفت: «نه آقا معلم، بری حالا که منمگم، بری شهرپور مگم»  
گفتم: «آخه مادر من، واسه شهرپور از حالا اومدی؟ الان که خیلی زوده، همون شهرپور بیا»  
گفت: «ای آقا!، واز شهرپورم که بیم مگن دیره. بعدشم ای که مدنم وازم نمره نمی‌پره. از او گذشته، تا شهرپور هی میام که یادتا نره!» و رفت. این مادر در طول تابستان چند بار دیگه هم اومد.

جواد نواب پور، دبیر بازنشسته

امتحانات خرداد تمام شد و نتیجه‌ها رو اعلام کردن. دوروز بعدیه مادری اومد مدرسه با من کار داشت. قبلاً برنامه مدرسه رفتن منو پرسیده بود. گفتم: «بفرمایین؟» گفت: «ببینین آقای ریاضی، ای پسر ما که نیمه دانشمند بره، مخه فقط دیپلم بیگیره، بلکه یه کاری پیدا کنه.»  
گفتم: «بخش مادر، یه کم دیر اومدی، نتیجه‌ها رو اعلام کردن و کاریش نمی‌شه کرد»

اشیزی

## میان وعده‌های سالم برای سالمندان

آسم، پیشگیری و درمان آلزایمر، کاهش کلسترول و خطر حملات قلبی، کاهش احتمال ابتلا به سرطان، افزایش انرژی بدن، افزایش بینایی و بهبود دیابت کمک می‌کند.

سالاد تبوله

چند شاخه پیاز چه، یک دسته جعفری تازه، کاهو، نصف دسته نعنای تازه و سه عدد گوجه فرنگی را خیلی ریز خرد و با هم مخلوط کنید. یک لیوان بلغور جو دوسر را با مقداری روغن زیتون و آب جوش در یک ظرف دردار مخلوط کنید و اجازه دهید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بماند و بعد به مواد دیگر بیفزایید. مخلوط به دست آمده را با سه قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک چهارم لیوان آب لیموترش تازه، نمک و فلفل طعم‌دار نوش جان کنید. جو دوسر موجب سلامت قلب و استخوان، درمان دیابت، رفع یبوست، تنظیم فشار خون، بهبود سیستم ایمنی بدن، کاهش وزن، بهبود کیفیت خواب و افزایش انرژی می‌شود.



سیب شیرین دار چینی

یک عدد سیب با پوست یا بدون پوست را به تکه‌های کوچک‌تر برش بزنید. سیب‌های خردشده را به همراه یک قاشق سرخالی شکر، یک چهارم قاشق چای خوری دارچین، یک چهارم قاشق چای خوری نشاسته ذرت، یک قاشق سوپ خوری آب و در صورت دلخواه کمی کشمش، در یک کیسه پلاستیکی محکم بریزید. در کیسه را ببندید و آن را تکان دهید تا مواد خوب با هم مخلوط شوند. سپس مواد داخل کیسه را داخل ظرفی بریزید و به مدت ۲ دقیقه در مایکروویو یا در ظرفی دردار روی اجاق گاز بگذارید. این میان‌وعده را می‌توانید به همراه کمی دارچین، جو دوسر، آرد تریلا یا کمی بستنی میل کنید. سیب به بهبود تنفس، در مان



نامبرگرافی



سال، سن پیرترین فرد در اروپاست که توانست بر کرونا غلبه کند. یک راهب فرانسوی که مسن‌ترین فرد در اروپا شناخته می‌شود، به کرونا مبتلا شد و در ست چند روز پیش از تولد ۱۱۸ سالگی اش توانست بر این بیماری غلبه کند. او به خبرنگاران گفت متوجه نشده کرونا گرفته و فقط خیلی خسته بوده است!

موفقیت به وقت ۶۰+

## فتح قله‌های مرتفع دنیا

### پس از ۶۰ سالگی

کارلوس سوری ۸۱ ساله امیدوار است که یک بار دیگر در فصل بهار راهی هیمالیا شود و این بار می‌خواهد خودش را به قله دهالاگیری در نپال برساند. سپس قصد دارد در فصل پاییز به کوه شیشاپانگما در تبت برود. اگر او بتواند هر دو ماموریت را با موفقیت انجام دهد، آن گاه مسن‌ترین مردی خواهد بود که ۱۴ قله مرتفع دنیا را به همگی بیشتر از ۸ هزار متر ارتفاع دارنده فتح کرده است.

کارلوس یک میل‌ساز بازنشسته اسپانیایی است. او در تمام زندگی مشغول کوهنوردی بوده اما در دود دهه اخیر رکوردهایی شکسته که به دلیل سن و سالش او را به فردی بی‌نظیر تبدیل کرده است. کارلوس پس از تولد ۶۰ سالگی توانسته ۱۱ قله از ۱۴ قله مرتفع دنیا را فتح کند. او در ۶۲ سالگی مسن‌ترین فردی بود که به قله اورست صعود کرد. تا ۷۰ سالگی توانست مرتفع‌ترین قله‌های هر هفت قاره را فتح کند. سوری می‌گوید: «رکوردی که بیش از همه به آن افتخار می‌کنم این است که در این مدت هرگز سرمازده نشدم و به کمک نیروهای امداد نیاز پیدا نکردم. من همواره روی پاهای خودم به قله‌ها صعود کردم و از آن‌ها پایین آمدم.»

وی امیدوار بود رکورد صعود به ۱۴ قله مرتفع جهان را در سال ۲۰۲۰ بشکند، اما شیوع کرونا اجازه نداد طبق نقشه‌هایش پیش برود. او می‌گوید: «می‌خواهم به همسن و سال‌های خودم در سراسر دنیا که به دلیل این ویروس جان‌شان را از دست دادند ادای احترام کنم. به افرادی که در سرای سالمندان روزگار گذراندند و خیلی ترسیده بودند. دسته گل‌های کوچکی همراه خودم می‌برم و به یاد این افراد در قله می‌گذارم. به یاد تمام مردمی که در این وضعیت وحشتناک جان خود را از دست دادند.»

دو سال پیش او مجبور شد جراحی زانو انجام دهد اما این کوهنورد کهنه کار می‌گوید: «من بخشی از استحکام زانو‌ها، مقداری از قدرتم و کمی از دقت ذهنی‌ام را از دست داده‌ام. ولی وقتی در هیمالیا بودم هرگز احساس نکردم پیرمرد هستم. افراد سالمند غالباً با هجوم این افکار روبه‌رویند. خیلی از افراد هستند که می‌گویند همین حالا ۷۰ ساله‌ام، خب که چی؟ اما این یک سن فوق‌العاده است.»

منبع: بی‌بی‌سی



مسابقه

با یک مسابقه دیگه در خدمت‌تون هستیم. اینم یک عکس آسون از کودکی یکی از بازیگران خوب کشورمون. تشخیص بدین ایشون کیه و نامش رو با نام خودتون از طریق پیامک یا تلگرام برامون بفرستین. راهنمایی: این هنرمند در جشنواره فجر امسال هم حضور داشت.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

