



۵ فایده باغبانی برای ۶۰+



سلامت



عدد مشخصی برای شروع دوره سالمندی وجود ندارد اما معمولاً ۵۰ سالگی را پایان دوره میان سالی و شروع بلوغ بزرگ سالی در نظر می‌گیرند. با این حال، سازمان ملل ۶۰ سالگی را آغاز سن سالمندی معرفی کرده است. بر همین اساس این صفحه در روزهای فرد هفته برای سالمندان عزیز منتشر می‌شود.

موفقیت به وقت سالمندی

افتتاح KFC در ۶۵ سالگی!

این شماره: هارولد سندرز

مطمئن باشید که بنیان گذار کی اف سی در جوانی و حتی اواخر دوره میان سالی اش، فکرش را هم نمی‌کرد که روزی تبدیل به یکی از ثروتمندترین افراد دنیا شود. او در یک خانواده فقیر آمریکایی به دنیا آمد، پدرش را در شش سالگی از دست داد و چون فرزند بزرگ خانواده بود مسئولیت آشپزی و... برای دیگر اعضای خانواده روی دوش او قرار گرفت. همین مسئله تصور این را که در ۶۵ سالگی، قرار است صاحب یک مجموعه بزرگ رستوران‌های زنجیره‌ای در جهان بشود، غیر ممکن می‌ساخت. او ابتدا به عنوان بازاریاب و سپس فروشنده مشغول کار شد که موفقیت آمیز نبود. سپس در پایه ششم، ترک تحصیل کرد تا آینده روشنی در انتظارش نباشد اما «هارولد» قصد تسلیم شدن نداشت. او در ۴۵ سالگی و زمانی که در یک پمپ بنزین کار می‌کرد، نظرش به رستورانی در همان حوالی جلب شد و ایده‌ای به ذهنش رسید: «کاش می‌شد مرغ‌هایم را با روش پخت مخصوص خودم به این مغازه بفروشم. این جا که محل گذر و بین راه است،

لا بد جایی خوب و پیر از مشتری خواهد شد». استقبال صاحب رستوران از این پیشنهاد و فروش بالای آن تلنگری شد تا «هارولد» در ۶۵ سالگی، مرغ ابداعی اش را به شکل رسمی با عنوان «مرغ سرخ کرده کنتاکی» به بازار معرفی کند. این فروشگاه زنجیره‌ای هم اکنون در بیش از ۱۲۴ کشور جهان دارای بیش از ۱۳ هزار نمایندگی است. در خور ذکر است که «هارولد» در ۹۰ سالگی فوت کرد.

قاب خاطره



عکسی از پمپ بنزین نسل اول در دهه ۴۰ ممکن است شما این پمپ ها رو به یاد داشته باشید. خوشحال میشیم عکس های قدیمی خودتون رو برامون بفرستین تا بانام خودتون در صفحه خودتون چاپ کنیم. شماره تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

۴ نکته مهم برای پیشگیری از ابتلای سالمندان به آنفلوآنزا

شیوا رضایی | روزنامه نگار

احتمال بیماری خود را کاهش داده‌اید. شست و شوی منظم دست با آب و صابون و کاهش ارتباط با افراد مشکوک به بیماری، کمک بزرگی در این زمینه است.

• تزریق واکسن در زمان مناسب

تزریق واکسن در ابتدای فصل آنفلوآنزا (مهر و آبان) توصیه جدی متخصصان برای گروه‌های پرخطر از جمله افراد بالای ۶۵ سال است. اگر سن تان زیر ۶۵ است اما به بیماری‌هایی چون بیماری‌های قلبی مبتلا هستید، در خصوص تزریق واکسن با پزشک خود حتما مشورت کنید.

• حفظ آرامش و دوری از استرس

با افزایش استرس و نگرانی، سیستم ایمنی ما ضعیف می‌شود، برای همین هر قدر بتوانید این روزها آرامش خود را بیشتر حفظ کنید و استرس کمتری داشته باشید، بدن شما توان بیشتری برای مبارزه با آنفلوآنزا خواهد داشت. برای کسب آرامش می‌توانید از کتاب خوانی، باغبانی، هنرهای دستی و انجام ورزش‌های سبک در خانه کمک بگیرید.



• تغذیه خوب و ورزش

داشتن فعالیت بدنی مناسب در کنار رژیم غذایی که در آن میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارند، می‌تواند کمک کند تا سیستم ایمنی شما تقویت شود. هر چه سیستم ایمنی تقویت شود، احتمال ابتلا به آنفلوآنزا و درگیری با عوارض نوع شدید آن کاهش می‌یابد.

• رعایت بهداشت

با توجه به این که آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است، هر چه بهداشت را بیشتر رعایت کنید،

داستانک

نهری که فاصله انداخت

بکش تا دیگر مزاحم نشود». نجار پذیرفت و شروع کرد به اندازه‌گیری و آره کردن چوب.

هنگام غروب وقتی کشاورز به مزرعه برگشت، چشمانش از تعجب گرد شد. نجار به جای حصار، یک پل روی نهر ساخته بود. کشاورز با عصبانیت گفت: «مگر نگفته بودم برابم حصار بسازی؟» در همین لحظه برادر کوچک‌تر از راه رسید و با دیدن پل فکر کرد که برادرش دستور ساختن آن را داده، از روی پل عبور کرد و برادر بزرگش را در آغوش گرفت و از او برای کندن نهر معذرت خواست.

برادر بزرگ‌تر خوشحال به خانه برگشت و نجار را دید که جعبه ابزارش را روی دوشش گذاشته و در حال رفتن است. کشاورز بعد از تشکر از او خواست تا چند روزی مهمان او و برادرش باشد. نجار گفت: «دوست دارم بمانم ولی پل‌های زیادی هست که باید بسازم».

سال‌ها دو برادر با هم در مزرعه‌ای که از پدرشان به ارث رسیده بود، زندگی می‌کردند. یک روز به خاطر سوءتفاهمی کوچک با هم جروب بحث کردند. اختلاف آن‌ها زیاد شد و از هم جدا شدند. یک روز صبح در خانه برادر بزرگ‌تر به صدا درآمد. مرد نجاری بود که گفت: «چند روزی است به دنبال کار می‌گردم، آیا امکان دارد که در کارهای مزرعه کمک‌تان کنم؟» برادر بزرگ‌تر جواب داد: «بله حتما. به آن نهر در وسط مزرعه نگاه کن، آن را همسایه من یعنی برادر کوچک‌ترم به خاطر کینه‌ای که از من دارد کنده است. لطف کن و بین مزرعه من و برادرم حصار



خانواده

توصیه‌های طلایی برای نوه‌داری

حضور نوه‌ها در کنار پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها، روحیه آن‌ها را برای ادامه زندگی سالم بالا می‌برد اما برای ایجاد یک رابطه خوب بین خود و نوه‌تان باید چه کنید؟

- ۱ بدانید که تربیت کردن نوه وظیفه شما نیست، البته شکی نیست که شما باید فرزند خود را در این خصوص راهنمایی کنید اما لازم نیست مانند آن‌ها با نوه‌تان رفتار کنید.
- ۲ عدالت را بین نوه‌های خود برقرار کنید. گاهی پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها به نوه‌های اول خود خیلی توجه می‌کنند و این اتفاق رابطه آن‌ها را با بقیه نوه‌ها شکر آب می‌کند.

۳ با او یک فعالیت هیجان‌انگیز انجام دهید. مثلاً او را با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به پارک ببرید، با هم کیک بپزید یا غذا درست کنید.

- ۴ نوه‌هایتان را در فعالیت‌هایی که برای اوقات فراغت‌تان در نظر دارید، مشارکت دهید. معمولاً کودکان از کارهای فنی مانند شستن خودرو، برق‌کشی و... خوش‌شان می‌آید.
- ۵ از تماس تصویری غافل نشوید. اگر این روزها به خاطر کرونا رابطه‌تان با فرزندتان کمتر شده، هر چند روز یک بار با نوه‌تان تماس تصویری برقرار کنید و احوالش را بپرسید.

