



داده تصویری

مواد غذایی برای تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر



منابع دارای امگا ۳:

ماهی تن، ماهی ساردین
انواع لوبیا، تخم کتان

قهوه، شکلات و ادویه‌ها:
شکلات تلخ، دارچین، زردچوبه

روغن‌ها:
روغن زیتون، روغن نارگیل

میوه‌های دارای آنتی‌اکسیدان بالا:
توت‌فرنگی، آلو سیاه، پرتقال، کیلاس

منبع: alzheimers.net

نامبرگرافی



درصد سالمندان ایرانی سالانه سابقه سقوط را دارند که ۶۶ درصد آن بر اثر عوامل خارجی و محیط زندگی مثل روشنایی کم خانه، نبود امکانات ایمنی، وجود قالیچه‌های لغزنده روی سنگ و کفش نامناسب است

منبع: باشگاه خبرنگاران

موفقیت به وقت ۶۰+

از خواسته‌های دست‌نکش

گپی با آقای قلی‌زاده که در ۷۵ سالگی موفق به دریافت مدرک دیپلم شد

باخبر شدیم آقای برات قلی‌زاده در ۷۵ سالگی، با داشتن چهار فرزند و همین‌طور نوه، تحصیلات خود را ادامه داده و موفق به دریافت مدرک دیپلم ساختمان‌سازی از هنرستان بزرگ سالان نواب صفوی مشهد شده است. گفت‌وگوی ما با این سالمند موفق را بخوانید:

● **ضمن تبریک برای کسب این موفقیت، به ما بگویید چه چیزی برای ادامه تحصیل به شما انگیزه داد؟**

من در مدت بازنشستگی ام کتابی به نام «گنجینه قلی‌زاده» تالیف و چاپ کردم که از فروشش درآمدی نصیبم نشد اما مایوس نشدم و تصمیم گرفتم به جای بیکار ماندن، به کسب علم مشغول شوم. خدا را شکر موفق شدم و با نمره‌های عالی تا کلاس ۱۲ خواندم و دیپلمم را گرفتم.

● **واکنش خانواده به ادامه تحصیل تان چه بود؟**

از من می‌پرسیدند با این سن و سال چرا درس می‌خوانی و به چه دردت می‌خورد؟ و من در پاسخ می‌گفتمم اگر حتی به دردم هم نخورد در طول زندگی ام خواسته‌ام در باره مسائل مختلف دامنه اطلاع‌رسانی را افزایش دهم. انسان موفق کسی است که به خواسته‌اش برسد.

● **در دوران تحصیل چه درسی برایتان سخت‌تر بود؟**

در همه دروس مخصوصاً ریاضی عالی بودم اما در زبان انگلیسی مشکل داشتم که معلمان به دلیل علاقه و احترامی که نسبت به من داشتند با من همکاری می‌کردند.

● **اکنون مشغول چه کاری هستید و آیا برنامه‌ای برای بعد از گرفتن مدرک تان دارید؟**

زمانی که بازنشسته شدم با وجود پیشنهادهای کاری که داشتم، برای این که بتوانم در سم راه‌نگام کار پیش ببرم، در قسمت نگهداری استخری مشغول کار شدم و اکنون تصمیم دارم وارد تجارت شوم.

● **چه توصیه‌ای برای جوانان و همسنگ‌وسالان خود دارید؟**

زمانی که مدرکم را گرفتم مدیر هنرستان به من پیشنهاد داد جلسه‌ای برای تقدیر و تشکر بابت عزم جدی ام در ادامه تحصیل برگزار شود اما قبول نکردم و گفتمم بهتر است من را در روزنامه معرفی کنید چرا که از این طریق می‌توانم این پیام را به همه برسانم که به دنبال علم بروید، علم بالاخره یک روزی به دردتان می‌خورد.

دانش‌طلب و بزرگی آموز

تابه نگرند روزت از روز (نظامی)

قالب خاطره



لذت تماشای دسته‌جمعی تلویزیون

زمانی که تلویزیون این قدر شبکه نداشت و همه فامیل خونه کسی جمع می‌شدن که تلویزیون داشت. خوشحال میشیم نظر، پیشنهاد، خاطره و عکس‌های قدیمی‌تون رو برامون بفرستین تا با نام خودتون در صفحه ۶۰ چاپ کنیم.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

سلامت

راه‌های پیشگیری از افتادن سالمندان

فاطمه قاسمی | مترجم

■ استفاده از واکرو و عصا حتی برای افرادی که در ظاهر مشکلی در راه رفتن ندارند جنبه احتیاطی دارد و از خطر افتادن جلوگیری می‌کند.

■ نحوه چیدمان مبلمان و وسایل طوری باشد که کمترین خطر برخورد وجود داشته باشد و از تغییر مکرر چیدمان وسایل پرهیز شود.

■ از چسبندگی کامل موقت و فرش روی زمین خاطر جمع شوید و برای این منظور از برچسب‌های زیرفرشی ضد لغزش استفاده کنید.

■ در نقاطی که خطر سقوط زیاد است مانند حمام، دست‌شویی و راه‌پله‌ها، دستگیره ساده یا طولی نصب کنید.

■ در آشپزخانه وسایل لازم را دم‌دست و نه در ارتفاع بالا قرار دهید که نیازی به استفاده از چهارپایه نباشد.

■ سیم‌های رها شده را مرتب کنید و دور از محل رفت و آمد نگه‌دارید یا آن‌ها را به دیوار متصل کنید.



منبع: everydayhealth

شوخی‌نامه

شخصیت‌شناسی بر اساس ماسک زدن

اوربون اشتباه گرفته و فکر می‌کنند این ویروس روی گلو تأثیر می‌گذارد!

چشم درون | خیلی حساس؛ از ترس این که ویروس علاوه بر دهان و بینی، از چشم‌هایشان وارد بدن نشود، چشم‌ها را هم توی ماسک می‌گذارند. اگر ماسک بزرگ‌تر داشته باشند، شاید گوش‌هایشان را هم داخل آن ببرند!

گوش آویزون | کمی فراموشکار؛ یادشان می‌رود دوتا کش ماسک را پشت گوش ببندازند و فقط یکی را پشت گوش می‌اندازند!

آینه آویزون | تا حدودی تجملاتی؛ می‌خواهند به همه نشان دهند که ماسک دارند برای همین آن را از آینه ماشین یا دسته موتورشان آویزان می‌کنند تا پز بدهند!

توی جیب یا خانه | بسیار محتاط؛ چون نمی‌خواهند به هیچ قیمتی ماسک‌شان کثیف شود و اصلاً ازش استفاده نمی‌کنند!

حتماً شما هم با افرادی که درست ماسک نمی‌زنند برخورد دارید و از دست‌شان حرص می‌خورید. شاید هم خدای نکرده خودتان از همان دسته افراد هستید. امروز شخصیت افراد جامعه را بر اساس نوع ماسک زدن‌شان تحلیل می‌کنیم:

دماغ بیرون | بسیار مثبت‌اندیش؛ چون معتقدند ویروس کرونا بزرگ‌تر از سوراخ بینی است و از آن جا وارد بدن نمی‌شود!

دهان بیرون | خیلی اجتماعی؛ چون با ماسک نمی‌توانند دایم صحبت کنند و مجبورند ماسک را بالا بدهند تا مبادا دیگران فکر کنند این‌ها اهل تعامل اجتماعی نیستند!

زیر گردن | مقداری حواس‌پرت؛ چون کرونا را با بیماری



خانواده

الفبای شاد زیستن

۱ به خود و توانایی‌هایتان تکیه و وابستگی‌تان را کم کنید اما کمک گرفتن ضروری از دیگران را فراموش نکنید.

۲ سعی کنید انتظارات‌تان از دیگران منطقی و معقول باشد و از ایراد گرفتن پرهیز کنید.

۳ تازمانی که می‌توانید و به سلامت‌تان لطمه نمی‌خورد، پر تلاش و با انگیزه باشید و با امید زندگی کنید و در فعالیت‌های داوطلبانه مشارکت داشته باشید.

۴ لبخند، خوش‌رویی و ورزش را فراموش نکنید. این کار اعتماد به نفس را بالا می‌برد، نشاط و سرزندگی را به دنبال دارد و

۱ مقاومت شما در قبال بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

۲ غرور بی‌جا و فاصله گرفتن از دیگران را کنار بگذارید و به همه عزیزان‌تان محبت کنید.

۳ به بهداشت فردی خود توجه کنید و معاینات کامل دوره‌ای را فراموش نکنید. آرامش و سلامت از نعمت‌هایی است که باید آن را حفظ کنید.

۴ تغییرات جسمانی و روانی دوران سالمندی را با مثبت‌اندیشی قابل تحمل‌تر کنید.

