



داده تصویری

۵ فایده بافتنی برای ۶۰+



سلامت

نامبرگرافی



در صد سالمدان در کشورمان به بیماری فشارخون بالا مبتلا هستند. افراد در سنین بالاتر بیشتر به این بیماری دچار خواهند شد. پیاده‌روی روزانه، کاهش مصرف قند و شکر، چای، قهوه و شکلات به همراه مصرف روزانه میوه، سبزی و لبنیات از موثرترین راهکارها برای کاهش فشارخون است.

موفقیت به وقت ۶۰+

رکوردشکنی شناگر ۹۹ ساله استرالیایی

این شماره: جرج کورونز

در حالی که این روزها، بسیاری از افراد بعد از ۴۰ یا ۵۰ سالگی به طور کلی ورزش را کنار می‌گذارند و می‌گویند که بدن مان دیگر توانایی ندارد، «جرج کورونز» شناگر استرالیایی که ماه آینده تولد ۱۰۰ سالگی خود را جشن می‌گیرد، به تازگی رکورد جهانی شنا در رشته ۵۰ متر آزاد در ده‌سنی خود را شکست. این مسابقات در چارچوب مسابقات کشورهای مشترک‌المنافع در شهر گلدکوست در ایالت کوئینزلند استرالیا برگزار شد. «کورونز» تنها شرکت‌کننده در رده سنی ۱۰۰ تا ۱۰۴ سال بود و توانست در زمان ۵۶ ثانیه و ۱۲ صدم ثانیه این مسافت را طی کند. آخرین رکورد در این رده در اختیار جارینگ تیمرمان، شناگر کانادایی بود که در سال ۲۰۰۹ این مسیر را در زمان یک دقیقه و ۱۶ ثانیه و ۹۲ صدم ثانیه طی کرد. آقای کورونز بعد از به جا گذاشتن این رکورد به رسانه‌های استرالیایی گفت: «اگر نمی‌توانستم این رکورد را بشکنم، شگفت‌زده می‌شدم! الان که اتفاق خاصی نیفتاده است! هدف من شنا کردن در زمان ۴۸ ثانیه بود که هنوز برای دست‌یابی به آن باید تلاش بیشتری کنم. البته امید زیادی دارم که به‌زودی این رکورد توسط خودم شکسته شود.» او پیش از این هم به رسانه‌های استرالیایی گفته بود در زمان کودکی اش یعنی قبل از جنگ جهانی دوم به‌صورت حرفه‌ای شنا می‌کرده تا این که جنگ شروع شده و او از فعالیت ورزشی خود دست کشیده است. امادر ۸۰ سالگی بار دیگر به ورزش بازگشته تا رویاهای کودکی اش برای موفقیت در این رشته را زنده کند.

بازی؛ از مهارت‌های فکری سالمندان مراقبت می‌کند

وجود دارد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد، احتمال زوال مهارت‌های فکری در کسانی که در سنین بالاتر سعی کرده‌اند بیشتر به این گونه بازی‌ها بپردازند، کمتر است. پژوهشگران نتیجه گرفتند با این یافته‌ها می‌توان فهمید چه نوع فعالیت‌هایی ممکن است به تقویت توانایی‌های شناختی انسان در سالخوردگی کمک کند. «کرولاین آبراهامز» مدیر یک مؤسسه خیریه می‌گوید: «یافته‌های این مطالعه گواه دیگری است بر این که زوال مهارت‌های فکری در پیری لزوماً اجتناب‌ناپذیر نیست. با کشف ارتباط میان پرداختن به بازی‌های فکری و دیگر بازی‌های غیردیجیتالی در سنین بالاتر و داشتن مهارت‌های فکری و حافظه قوی‌تر، دانش مادر باره اقداماتی که می‌توان برای حفظ سلامت عملکرد شناختی انجام داد، بیشتر می‌شود.»



پژوهشگران دریافته‌اند، کسانی که به‌طور مداوم بازی‌هایی مانند شطرنج و دبلنا انجام می‌دهند، بیشتر احتمال دارد مهارت‌های فکری‌شان را در گذر زمان حفظ کنند. در این مطالعه محققان دانشگاه «ادینبرو» وضعیت ۱۰۹۱ نفر از متولدان سال ۱۹۳۹ را بررسی کردند. محققان عملکرد شناختی عمومی شرکت‌کنندگان را در ۱۱ و ۷۰ سالگی سنجیدند. سپس رشته‌ای آزمایش‌های شناختی در سنین ۷۰، ۷۳، ۷۶ و ۷۹ سالگی روی آنان انجام شد. در ۷۰ و ۷۶ سالگی از شرکت‌کنندگان پرسیدند، چند وقت یک‌بار فعالیت‌هایی مانند بازی‌های کارتی، شطرنج و دبلنا انجام می‌دهند یا جدول حل می‌کنند. سپس پژوهشگران کوشیدند ببینند چه رابطه‌ای بین نوع بازی‌ها و توانایی‌های شناختی آنان

شوخی‌نامه

روش‌های برخورد با کسانی که رعایت نمی‌کنند!

عادت دارند «فیس توفیس» یعنی توی صورت فرد مقابل صحبت کنند هم می‌خورد! همچنین می‌توانید هنگام برخورد با این افراد بگویید: «تو اخبار خوندیم به بیماری وحشتناک اومده که خیلی مسریه و علایمش اینه که فرد خمیازه می‌کشه و بادست چپ گوش راستش رو می‌خارونه» و بلافاصله هی خمیازه بکشید و هی گوش‌تان را بخار کنید. قطعاً طرف بیشترین فاصله را از شما می‌گیرد و فردا صبح خودش را به دکتر معرفی می‌کند! راه حل نهایی هم که در هر صورت جواب می‌دهد این است که تا شخص بی‌توجهی را دیدید، خیلی صمیمانه به او بگویید: «فلانی جان، داری دو میلیون دستی بهم بدی؟ خیلی کارم گیره و معلوم نیست کی بتونم بهت پس بدم» شک نکنید آن چنان می‌رود که ردش را هم نخواهید دید!

داداش علی

موج سوم کرونا از راه رسیده و کماکان خیلی هار رعایت نمی‌کنند. پس باید چند ترفند یاد بگیریم تا بدانیم با افراد بی‌ملاحظه چطور برخورد کنیم: همیشه چند حبه سیر در جیب داشته باشید. اگر به چنین افرادی برخورد فوری سیر را بالا بیندازید و سپس در حال جویدن آن، خیلی با احساس بگویید: «به به... آقای خانم فلانی... مشتاق دیدار... پوووف چه ز مونه اییی... هییی... به و هندونه و هلو چقدر گرون شدههه!» شک نداشته باشید در لحظه نه تنها ماسک می‌زند که حتی می‌رود و پشت سرش راهم نگاه نمی‌کند! این روش به درد مقابله با کسانی که



پیامک

● از پاسخ‌مشاور صفحه سالمندان به سوالم درباره فرزندان بی‌معرفت ممنونم.
● **مثبت شصت:** امیدواریم که این راهکارها به کارتون بیاد و هر چه زودتر دل‌تون شاد بشه.
● درباره مطلب صفحه سالمند می‌خواستم بگم که با این حقوق‌های بازنشستگی، همه سالمندان لاغر شدند. از مزایاش هم نمی‌نوشتید، اجباری لاغری می‌شدیم دیگه.
● **مثبت شصت:** مابه مسائل مثبت نگاه می‌کنیم، شما هم به حقوق‌تون مثبت نگاه کنید تا شاید از حرص خوردن جاق بشین!
● **اوه اوه!** این که در صفحه سالمندان نوشتید سال ۱۹۰۰ فقط یک در صد سالمند داشتیم و تا ۲۰۵۰ میشه ۲۲ درصد، ترسناکه واقعاً. دنیا داره تغییر شکل میده کلا.
● **مثبت شصت:** این جاست که منفی شصت‌ها باید وارد گود بشن و نسل جوان را افزایش بدن.

● بهتره در صفحه سالمندان از تجربیات و عملکرد سالمندان موفق و کارآفرین هم چاپ کنید تا درس عبرتی باشه برای جوانانی که به بهانه نبودن کار، سرمایه جوانی‌شان را به بطلالت و دوستی‌های شبکه‌های مجازی هدر می‌دهند.
● **مثبت شصت:** ستون هفتگی «موفقیت به وقت ۶۰+» مخصوص معرفی چنین سالمندانی است. شما هم اگر در اطرافتون سالمند موفق می‌شناسین بهمون معرفی کنید.
● چقدر خوبه برای ارزیابی حال والدینی که به دلیل کم‌لطفی و بی‌مهری فرزندان خود این روزها به جای کانون گرم خانواده‌شان، در سرای سالمندان به سر می‌زنند به آن‌ها سری می‌زدید و گزارش دلجویی‌تان را در صفحه سالمندان چاپ می‌کردید.
● **مثبت شصت:** ممنون از پیشنهادتون، چشم، در صورت امکان حتماً این کار رو انجام میدیم.

● احترام شما به سالمندان و اختصاص یک صفحه به آنان جای تامل و تشکر دارد. به‌ویژه با این بحرانی که کرونا در ارتباطات اجتماعی به وجود آورده نباید به این بهانه، فرزندان از توجه و رسیدگی و احترام به والدین غافل شوند، چرا که با گذر عمر همه ما این دوره را تجربه خواهیم کرد.
● **مثبت شصت:** ممنون از نظر دلگرم‌کننده شما، قطعاً همین طوره.
● ممنون از مطلبی که درباره استفاده از گوشی برای سالمندان نوشته بودید. لطفاً از این دست مطالب بیشتر منتشر کنید.
● **مثبت شصت:** حتماً، در ستون فناوری قراره به این مسائل سالمندان عزیز بپردازیم.



قاب خاطره



ماروین و لوسیل، زوج آمریکایی برای جشن شصتمین سالگرد ازدواج‌شان لباس‌هایی را پوشیدند که ۶۰ سال پیش در مراسم عروسی‌شان پوشیده بودند. خوشحال می‌شیم نظر، پیشنهاد، خاطره و عکس‌های قدیمی‌تون رو برامون بفرستین تا با نام خودتون در صفحه ۶۰+ چاپ کنیم.

پیامک ۲۰۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶