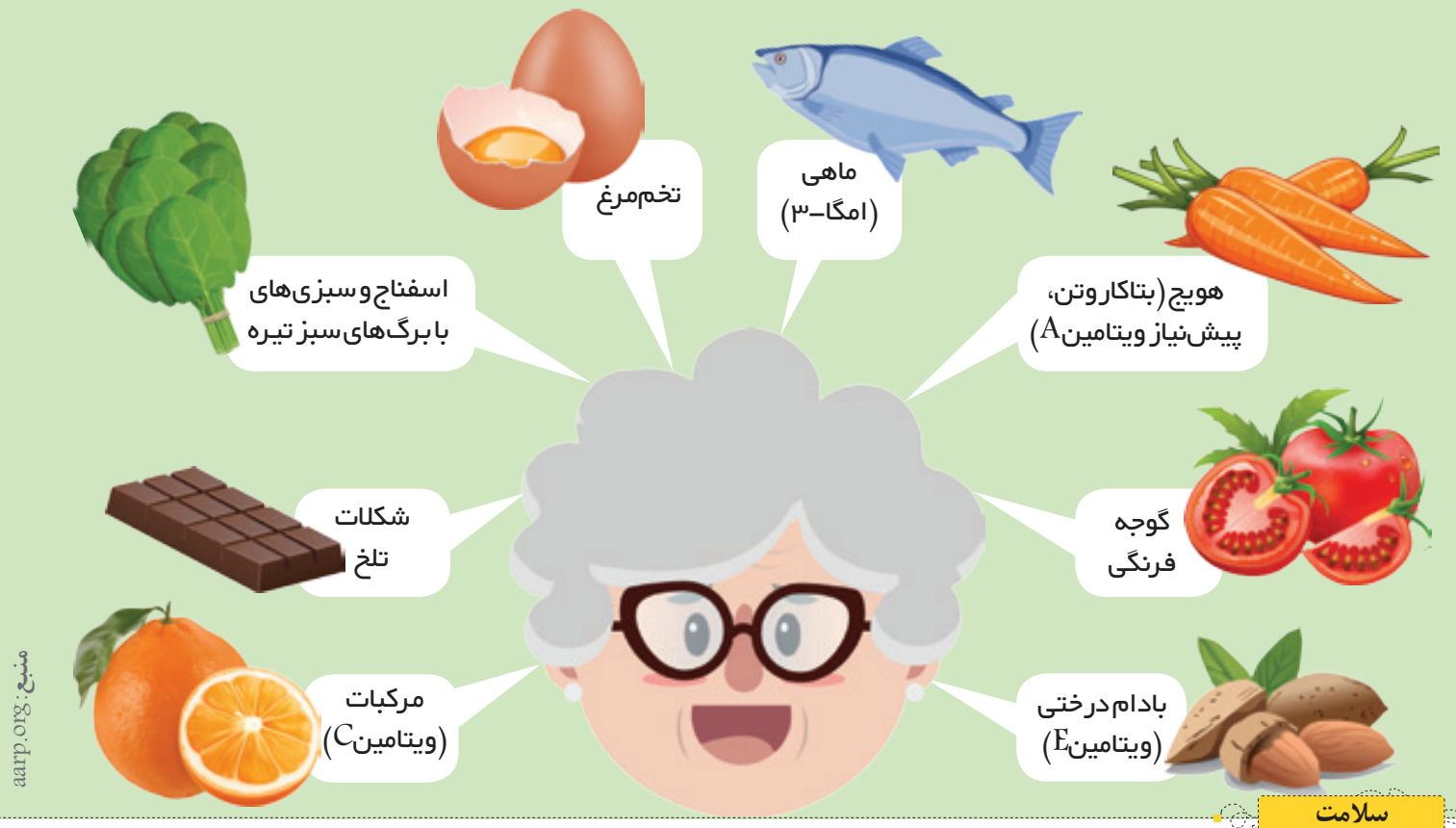




۸ ماده غذایی که دوست چشمان شما هستند



سلامت

وقتی بدن تان با شما حرف می‌زند

آیه توانا | روزنامه نگار

چرا گاهی بدن مان سروصدای کند؟ اگر در شماره‌های گذشته این مطلب با ما همراه بوده باشید، می‌دانید که شکم و مفاصل با صداهایی که تولید می‌کنند، در واقع توجه ما را به سلامتی مان جلب می‌کنند. امروز می‌خواهیم به صدای نفس مان گوش کنیم.



❖ **خروپف** | وقتی خواب هستید، جریان هوا در بافت‌ها و ماهیچه‌های گلوار تعاشی ایجاد می‌کند که به صورت صدای خروپف شنیده می‌شود. با افزایش سن چون این ماهیچه‌ها شل می‌شوند، صدای تولید شده ممکن است به طور تقویت شده‌ای شنیده شود. همچنین از آن جایی که معمولاً

شوخی نامه

این بچه‌های قدر شناس

مهدی صفری خواه | طنز پرداز

من از جوانی تا امروز که ۷۰ ساله شدم همیشه مراقب این بچه‌ها بودم؛ حتی وقتی می‌پرسیدم «این چیه که این جاست؟» یعنی حواسم بهشون بود. درسته لحنم یه جور ی بود که تا بچه‌ها بر سن بهم و بتونن جواب بدن، سه تا سخته پشت سرهم رو رد می‌کردن؛ اما هیچ وقت از شون دست برنداشتم. حالا این دختر به من می‌گه همه این سال‌ها من جلوی استقلالش رو گرفتم. چرا؟ چون نداشتم بر یه دانشگاه اون سر دنیا. بده خواستم ظهر به ظهر بیدار خونه و ناهار داغ بخوره؟ بده خواستم حواسم به درساش باشه؟ رفته تو شبکه‌های اجتماعی خاطر اتش از من رو گذاشته، کلی هم لایک خورده. گفته: «مامانم روز اول دانشگاه برام یه ساندویچ کباب کوبیده گذاشت و همین باعث شد نیمی از خواستگار هام رو از دست بدم.» مادر حالا من برات ساندویچ کباب کوبیده گذاشتم، خودت شعور نداشتی بگی مامان اون بمب اتم رو تو کیفم نذار؟ من روز اول دانشگاه رفتم

پیامک

● این پیام رو برای پدر بزرگ و مادر بزرگ خوبمون می‌فرستیم که مدتی به خاطر کرونا نتونستیم از نزدیک ببینیمشون و بغلشون کنیم و می‌دونیم روزنامه می‌خوانن؛ مامانی و بابایی، خیلی دوستتون داریم و دل مون براتون تنگ شده، بوس بوس.

آرمین و آرمین ۸ ساله، مشهد
● باتشکر از خانم عزیزی به خاطر مطلب فایده تاهل سالمندان. مطلب تاثیر گذار و مفیدی بود، امیدواریم که سالمندان و مخصوصاً فرزندان شان به این موضوع مهم توجه کنند.
● عکس‌هایی که در صفحه ۶۰ منتشر می‌کنید بسیار جذاب و سرگرم کننده هستند. کمتر نشریه‌ای به این تنوع سراغ دارم.

یک روز نامه خوان حرفه‌ای
مثبت شصت: نظر شما به عنوان یک مخاطب

حرفه‌ای روزنامه برای ما ارزشمند، ممنون از شما.

● لطفاً در صفحه سالمندان از خوراکی‌هایی بنویسید که اکثریت جامعه توان خریدش را داشته باشند.

مثبت شصت: قطعاً این کار رو انجام خواهیم داد، در توصیه‌هایی که منتشر می‌کنیم موارد متعددی مانند در دسترس بودن و به صرفه بودن رو در نظر می‌گیریم.

● باتشکر از صفحه ۶۰+ برای اهمیت دادن به سالمندان جامعه. من هنوز پایه سن گذاشته‌ام ولی واقعا درک می‌کنم که این قشر عزیز گاهی نادیده گرفته می‌شوند. امیدوارم که با همین انگیزه و انرژی به کار خود ادامه دهید و برای سالمندان عزیزمان مطالب متنوع و مفید منتشر کنید.
محمد امین کلاته‌ای

مثبت شصت: ممنون از پیام محبت آمیز شما، تمام تلاش ما انتشار صفحه‌ای مفید و سرگرم کننده برای سالمندان عزیز است که با حمایت‌های شما امیدواریم روز به روز در این زمینه پیشرفت کنیم.
● در صفحه ۶۰+ بازی‌های غیرایانه‌ای هم آموزش بدهید. مثلاً یک بار سایه بازی یاد دادید. همه سالمندان که گوشه هوشمند و تبلت ندارند.
مثبت شصت: حق باشماست، سعی می‌کنیم به نوبت هر دو نوع سرگرمی را پیشنهاد بدهیم.

نامبر گرافی



۱۵ تا ۵۰

درصد جمعیت سالمند دنیا از تغذیه مناسبی بهره‌مند نیستند یا سوءتغذیه دارند. با افزایش سن، نیاز سالمندان به انرژی کاهش می‌یابد و تمایل به مصرف غذا کمتر می‌شود، در این حالت اگر انتخاب غذا به درستی انجام نشود، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در این گروه سنی پایین‌تر از حد مطلوب و باعث بروز مشکلاتی برای آن‌ها می‌شود.

منبع: ایسنا

ورزش

نرمش سالمندان در خانه

این نرمش‌ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلاً آهسته‌راه بروید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.

منبع: aarp.org

❖ **تقویت سینه و شانه**

در فاصله حدود یک متری از دیوار، رو به آن بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. به آرامی به سمت دیوار خم شوید و کف دست‌ها را به دیوار بگذارید. دست‌ها باید در امتداد شانه‌ها باشند. بدن هم باید مثل شن‌زدن روی زمین کاملاً صاف باشد و نباید اجازه دهید کمر یا قسمت‌های دیگر خم شوند. وزن بدن را روی دست‌ها بیندازید، صورت را تا نزدیکی دیوار ببرید و بعد به حالت اول برگردید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



❖ **حفظ تعادل**

صاف بایستید، پاشنه پای راست خود را مستقیم جلوی شصت پای چپ خود روی زمین قرار دهید. سپس با پاشنه پای چپ نیز این کار را انجام دهید. در تمام مدت به سمت جلو نگاه کنید. اگر لازم شد می‌توانید دست خود را برای حفظ تعادل بیشتر، روی دیوار بگذارید. سعی کنید حداقل پنج گام بردارید. به مرور زمان با پیشرفت در این حرکت از دیوار فاصله بگیرید.



❖ **تقویت عضلات شکم**

یک نفس عمیق بکشید (فقط عمل دم) و عضلات شکم را سفت بگیرید (منقبض کنید). به اندازه زمانی سه بار نفس کشیدن، نفس تان را حبس کنید و بعد عمل بازدم را کامل انجام دهید. برای هر ست این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

قاب خاطره

عکسی که یکی از مخاطبان صفحه ۶۰+ با این توضیح فرستادند: «این عکس رو تو اینترنت دیدم و ناخودآگاه یاد دوران کودکی خودم افتادم. زمانی که تاب بازی می‌کردیم و لحظه‌ای روی زمین بند نبودیم. چقدر خوبه که سالمندان هرگز جوانی خودشون رو فراموش نکنن و هر از گاهی به خودشون و دیگران یادآوری کنن که مهم اینه دل جوان باشه و عصا به دست گرفتن



عار نیست.» باتشکر از این مخاطب خوب و با ذوق صفحه، منتظر عکس‌های جذاب شما برای این قسمت هستیم.