



با این مواد غذایی، استرس خود را کاهش دهید



منبع: healthline.com

این کلیشه‌ها ۷ سال و نیم از عمر شما کم می‌کند!

که تصویری منفی نسبت به این دوره از زندگی دارند، عمر می‌کنند.

سالمندی دوره ناتوانی نیست!

نکته قابل تأمل در این مطالعه این که دانشمندان متوجه شدند هر چه تصورات کلیشه‌ای منفی درباره دوران سالمندی در افراد قوی‌تر باشد، دوران سالمندی سخت‌تری هم در انتظار افراد خواهد بود. تصوراتی چون این که «همه سالمندان را ندانگانی بدهستند»، «سالمندان فراموشکارند» و «سالمندان دیگر توان فعالیت جسمی ندارند» از جمله تصورات اشتباهی است که محققان این مطالعه به آن اشاره کرده‌اند و گفته‌اند هر چه این تصورات در افراد پررنگ‌تر باشد، احتمال این که در دوره سالمندی مشکلات سلامتی بیشتری برای افراد پیش بیاید، بیشتر خواهد شد. بر این اساس توجه به واقعیت‌های دوره سالمندی و این که به‌ویژه در این روزگار افراد تا سنین بالا می‌توانند فعال باشند و زندگی مستقل و باکیفیتی داشته باشند، می‌تواند به افراد کمک کند تا دوره سالمندی بهتری را هم تجربه کنند.

این مقاله در شماره ژانویه ۲۰۲۱ نشریه The International Journal of Aging and Human Development منتشر شده است.

درباره تأثیر مثبت نگاه کردن به زندگی زیاد شنیده‌ایم اما ظاهراً فواید این سبک تفکر انتباهی ندارد. به تازگی نتایج مطالعه‌ای منتشر شده است که نشان می‌دهد وقتی افراد درباره وضعیت خود در دوره سالمندی دیدی مثبت دارند، این دوران را با مشکلات کمتری سپری می‌کنند و البته طول زندگی‌شان هم بیش از دیگران خواهد بود.

سلامت جسمی و طول عمر، قربانی کلیشه‌ها

در این مطالعه که توسط پژوهشگران دانشگاه اورگان آمریکا انجام شده است تصور افراد در حدود ۵۰ سالگی درباره دوره سالمندی و مسائلی که در آن دوره انتظار آن‌ها را می‌کشد، مورد ارزیابی قرار گرفت. وضعیت این افراد برای چندین سال زیر نظر گرفته شد. تحلیل نتایج مشخص کرد که وقتی افراد دیدی مثبت به دوره سالمندی دارند، به صورت میانگین ۷ سال و نیم بیش از افرادی



درد سر بچه‌ها

مهدیسا صفری خواه | طنزپرداز

وقتی این بچه‌ها کوچک بودند بهشون یاد دادم که مستقل باشن. یادمه پسرم وقتی کلاس دوم بود تو مسابقات آشپزی استانی اول شد و دخترم می‌تونست تا صد شماره یه کیس کامپیوتر رو باز کنه، اوراق کنه و دوباره ببندد. فکر می‌کردم با این سطح از استقلال هیچ وقت احتیاج به پارتی من و باباشون نداشته باشن. البته ما پارتی‌های مناسبی هم نبودیم، جفت مون کارمند بودیم و این یعنی تقریباً ۹۸ درصد جمعیت دنیا واسه حرف مون تره هم خرد نمی‌کنن! اما این طفلکی‌ها تا لحظه آخر امیدشون رو از دست ندادن. وقتی دخترم از کنکور برگشت فکر می‌کردم قراره همه دنیا رو بدن که اون بسازه. ترم سوم بود که فهمید راهرو اشتباهی اومده، دوست داشت روزنامه‌نگار بشه. انتظار داشت من هم تشویقش کنم، اما من گفتم: «مادر به خاطر مامهندس شو، در کنارش خودم برات یه ستون تو خونه می‌خرم که هر روز روش مطالب تازه بنویسی و بعد هم آخر هفته



می‌گم فک و فامیل بیان بخونن! طفلکی اونم نه نگفت. بیست ترم زور زدتا همون لیسانس رو بگیره. وقتی لیسانسش رو گرفت داد به من و منم قاب کردم به دیوار خونه که چشم خواهرم زری در بیاد و این قدر پز بچه‌هاش رو به مانده.

خوش به حال تون که می‌تونین پارتی بچه‌هاتون باشین. یکی رو می‌شناسم که بچه‌اش با شش کلاس سواد مدیرعامل یه شرکت بزرگه، اون وقت من تو این سن هنوز باید نذر و نیاز کنم که این دو تا بچه کار ثابت داشته باشن. عوضش نوه‌ام از اون‌با‌داریت‌تره و من از ش چیزهای زیادی یاد گرفتم. از ش چند تا جمع پرسیدم گفت: «وقتی قراره با ماشین حساب کار کنم چرا باید این چیزها رو بلد باشم؟» این بچه حساسی مستقله، مثلاً امروز بعد از هشت سال بالاخره یاد گرفت چسب کفشش رو ببندد و ما به نصف شهر برای کسب این موفقیت بزرگ شیرینی دادیم. مامانش تو هشت سالگی از المپیاد جهانی کامپیوتر با مدال نقره برگشته بود و ماجوری باهاش تا کردیم که انگار رفته نونوایی سه تا نون بخره! هیچ وقت فکر نمی‌کردم با اون سابقه ما یه روز از بستن چسب کفش یه بچه هشت ساله این قدر خوشحال بشم!

شلیک به توپ‌های رنگی

تکلیف شما این است که با توجه به چالش تعیین شده در هر مرحله به توپ‌های رنگی شلیک کنید. مثلاً پرنده‌ای بین چند توپ رنگارنگ گیر افتاده است و شما برای آزاد کردنش باید با چند بار هدف‌گیری دقیق، گلوله‌های رنگی را بترکانید. تعداد شلیک‌ها محدود است پس باید حواس‌تان باشد کجا را هدف می‌گیرید و گر نه ماشین گلخان، پیش نمی‌رود و در راه می‌ماند. البته جای نگرانی نیست و می‌توانید مرحله باخته را دوباره بازی کنید اما اگر همه‌چیز قلب (جان) بازی را از دست بدهید باید تا پرت شدن دوباره‌اش چند دقیقه صبر کنید. گلخان بازی سخت و هیجان‌آوری نیست اما به تدریج حواس جمع نیاز دارد. تصمیم‌گیری در لحظه و توانایی پیش‌بینی کردن حرکت بعدی، مهارت‌هایی است که در این بازی به کار گرفته می‌شوند.

«گلخان» طی اتفاقی متوجه می‌شود زنی به اسم گلشیفته قصد دارد عتیقه‌های ایرانی را از کشور خارج کند. پس تصمیم می‌گیرد گلشیفته را شهر به شهر تعقیب کند و اجازه ندهد آثار باستانی قاچاق شود. به این ترتیب ماجرا شروع می‌شود و شما هم اگر به سرگرمی‌های پازلی تلفن همراه علاقه داشته باشید، می‌توانید با او همراه شوید. به نقاط مختلف ایران سفر کنید، از چالش‌های ساده تا سخت عبور کنید و مدتی، سرگرم بمانید.

اسم بازی: گلخان

حجم: ۶۴ مگابایت

از کجا دانلود کنیم؟ کافه بازار

بازی بیشتر از ۲۰۰۰ مرحله دارد اما شما مجبور نیستید همه مراحل را بازی کنید چون مرحله‌ها از هم مجزا هستند.



درجه‌زایه مناسب زانو هنگام نشستن افراد، به‌ویژه سالمندانی است که به دلیل مشکلات استخوانی و عضلانی روی صندلی می‌نشینند. صاف نشستن و تکیه دادن به صندلی ضروری است و برای راحتی باید یک بالش کوچک در پشت گودی کمر گذاشت. ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که زانو در وضعیت قائم نسبت به کف زمین قرار بگیرد. مناسب‌ترین صندلی برای سالمندان صندلی دسته‌دار بدون چرخ است.

تأثیر معجزه‌آسای ۲ گیاه برای سالمندان



● رزماری؛ گیاه شفا بخش

تقویت حافظه و روحیه | در این گیاه ماده‌ای به نام اسید کارنوسیک وجود دارد که نقش بسیار موثری در تقویت حافظه و جلوگیری از بیماری آلزایمر در سالمندان ایفا می‌کند. همچنین رایحه خوشبوی رزماری موجب ایجاد انرژی مثبت و بهبود خلق و خو هم می‌شود.

● تسکین دهنده درد | رزماری به دلیل داشتن دو

ترکیب اسید کارنوسیک و کارنوسل که بازدارنده درد هستند برای درمان التهاب به کار گرفته می‌شود. روغن فراوری شده از این گیاه هم برای کاهش درد و التهاب مفاصل، دردهای عضلانی و سردردهای ناشی از میگرن بسیار موثر است.

جلوگیری از سرطان | برخی از ترکیبات شیمیایی که در بطن این گیاه قرار دارد برای پیشگیری از سرطان‌هایی همچون پستان، پروستات و پوست مفید است.

بهبود سیستم ایمنی | رزماری از خواص آنتی‌اکسیدانی برخوردار است که مصرف آن می‌تواند سبب بالا بردن سیستم ایمنی بدن شود.

● اسطوخودوس؛ در مانگر خوشبو

میکروب کش | ترکیبات شیمیایی این گیاه به گونه‌ای است که دارای خاصیت میکروب‌کشی است، از این رو به هنگام ایجاد زخم از آن به عنوان ضد عفونی کننده استفاده می‌شود.

جلوگیری از ریزش مو | افرادی که دچار ریزش مو هستند می‌توانند از شامپوی اسطوخودوس یا گل‌های آن استفاده کنند. این گیاه به دلیل گشاد کردن رگ‌ها و گردش خون بهتر، مانع از ریزش مو می‌شود.

جلوگیری از بیماری‌های گوارشی | در این گیاه ترکیبات پلی‌فنول وجود دارد که از توسعه باکتری‌های مضر و همچنین تجمع گاز در روده جلوگیری می‌کند، برای همین باعث کاهش نفخ و گرفتگی شکم می‌شود.

تسکین دهنده اعصاب | از دیگر خواص این گیاه کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و دلهره است. همچنین برای آن دسته از سالمندانی که دچار اختلال خواب هستند باعث سستی عضلات و تسکین روحی آن‌ها می‌شود و همانند داروی خواب‌آور عمل می‌کند.

نکته: برای این که از رایحه و اسانس اسطوخودوس و رزماری روی بهبود مغز و اعصاب خود بهره‌مند شوید می‌توانید به هنگام خواب یا حتی در طول روز، روی دستگاه بخور چند قطره از اسانس این دو گیاه بریزید تا با استشمام رایحه آن‌ها شاد و سرشار از انرژی مثبت شوید.

منبع: zimed

جف هالند ۹۰ ساله و جنی هالند ۸۶ ساله تزریق‌های واکسن کرونا را خود را در ناتینگهام شایر انگلستان دریافت می‌کنند. این زوج که در محل سکونت افراد بی‌خانمان با هم آشنا شده بودند، قرار بود در ماه آوریل (فروردین) گذشته از دواج کنند، اما مجبور شدند به علت تعطیلی و قرنطینه سراسری دوباره عروسی‌شان را به تأخیر بیندازند. آن‌ها نهایتاً در ماه اوت (مرداد) با هم ازدواج کردند.



همشهری آنلاین

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰