



داده تصویری

خوراکی های تقویت کننده سالمندان بر اساس رژیم هندی

بادام:
افزایش
نیرو و
انرژی



خرما و انجیر:
تامین انرژی
بدن



لیموترش:
کمک به
شادابی
دستگاه
گوارش



ماش:
هضم کننده
قوی
غذا



زنجبیل:
خشک شده:
محافظت
از سیستم
گوارشی



سبک زندگی

زندگی شاد در سالمندی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

داشتن زندگی شاد آرزوی هر انسانی در هر دوره از زندگی اش است. در حقیقت همه ما در تمام طول زندگی خود کار و تلاش می کنیم و پول در می آوریم تا به یک هدف برسیم و آن خوشحال بودن و رضایت در زندگی است. دوران سالمندی که کمی از فشارهای زندگی بر ایمان کمتر شده بهترین فرصت است تا بتوانیم به این هدف برسیم. در ادامه به طور خلاصه راه های شاد بودن در این دوره مهم از زندگی را بررسی می کنیم.



عکس از آریا

ریشه ضرب المثل

«کی مرده، کی زنده؟!»

یکی از خوانین به یکی از رعایای خود امر کرد که سگ او را باسواد کند. رعیت پذیرفت اما ۱۰ سال فرصت و مبلغ هنگفتی پول طلب کرد. خان پذیرفت و پول را پرداخت. مرد سگ را به خانه برد و جریان را برای زنش تعریف کرد. زن گفت: نباید قبول می کردی. آخر سگ که سواد یاد

دیدنی ها

ماکت های بافتنی مادر بزرگ

«مارگارت سیمن» ۹۲ ساله، اهل شهر گریت یارموت در شرق انگلستان، ماکتی از کاخ های انگلستان را بافته است. این مادر بزرگ هنرمند مقدار کاموای به کار رفته برای بافتن این ماکت را نمی داند اما می گوید برای این کار که با شروع قرنطینه کرونایی و در خانه ماندن آغاز شد، به طور متوسط روزانه ۱۰ تا ۱۲ ساعت وقت گذاشته است تا تصویری دقیق و با جزئیات از کاخ سندربنگهام، ساختمان ها و فضای سبز پیرامونش ارائه دهد. او این ماکت را با هدف جمع آوری پول برای کادر درمان در سه بیمارستان بافته است. کاخ بافتنی خانم سیمن با ابعاد ۵/۵ در ۱/۸ متر به مدت یک هفته به نمایش گذاشته شده است.

منبع: بی بی سی



نامبر گرافی

روزهای فزاینده سالمندان
۶۰+

۳۶

درصد افراد بالای ۶۵ سال جهان، در خانه سالمندان به سر می برند. جالب است بدانیم آقایان سالمند علاقه مند به حضور در این مراکز به همراه همسرشان هستند و خانم های سالمند بیشتر دوست دارند به تنهایی در خانه سالمندان زندگی کنند.

منبع: Familycaress

سین جیم

کدوم درسته، کدوم غلط؟

این هفته هم در «سین جیم» قصد داریم اطلاعات عمومی مان را محک بزنیم و به دانسته های مان چیزی اضافه کنیم با این تفاوت که جواب ها مثل شماره های قبلی، سه گزینه ای نیست و شما باید با اتکا به حافظه و اندوخته های ذهنی تان، درست یا غلط بودن هر جمله را تشخیص بدهید. یک راهنمایی؛ به منفی و مثبت بودن فعل های جملات خوب دقت کنید.

۱- رب گوجه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا مناسب است.
☐ درست ☐ غلط

۲- کوهدشت در استان لرستان واقع شده است.
☐ درست ☐ غلط

۳- بچه ها معمولاً در ۱۲ تا ۱۵ ماهگی راه می افتند.
☐ درست ☐ غلط

۴- «میر عماد» نقاش معروف ایرانی نیست.
☐ درست ☐ غلط

۵- مسجد گوهر شاد متعلق به دوره صفوی است.
☐ درست ☐ غلط

۶- حبوبات تحت هیچ شرایطی نمی تواند جایگزین گوشت قرمز شود.
☐ درست ☐ غلط

۷- تمیز نگه داشتن برگ گیاهان گلدانی در شادابی آن ها موثر است.
☐ درست ☐ غلط

۸- از سر که می شود برای تمیز کردن توالت و سطوح چوبی استفاده کرد.
☐ درست ☐ غلط

توضیح پاسخ های غلط:

- ۱- رب گوجه دلیل داشتن مقدار زیادی نمک برای مبتلایان به فشار خون بالا مناسب نیست.
- ۵- مسجد گوهر شاد به دستور گوهر شاد بیگم همسر شاه رخ تیموری ساخته شد.
- ۶- حبوبات به دلیل داشتن پروتئین می تواند در رژیم غذایی کسانی که از خوردن گوشت قرمز منع شده اند، جایگزین شود.
- ۸- از سر که می شود برای تمیز کردن توالت استفاده کرد ولی به چوب آسیب می زند و باعث کدر شدنش می شود.

قاب خاطره

یکی از مخاطبان، عکس هایی از گواهی نامه دو چرخه برایمان فرستاده که مربوط به دو پدر بزرگ مرحومش است.
مرحوم ولی... هدیه لو که در حدود سال ۱۳۳۰ سر جوخه و عضو تیم دو چرخه سواری ارتش بوده و مرحوم اسماعیل محمدی در سال ۱۳۴۷.
نکته جالب اصطلاح «بی سیکلت» و «دو چرخه پای» روی گواهی نامه هاست.

خوشحال می شویم عکس های خاطره انگیز شما را هم در این صفحه منتشر کنیم.

