



۹ منبع خوب ویتامین C برای سالمندان

از پیشگیری از سرماخوردگی تا پیشگیری از سرطان و درمان آن؛ ویتامین C فواید متعددی برای بدن ما دارد.

رتبه ۱ فلفل دلمه‌ای قرمز خام؛ ۱۲۰ گرم (نیاز روزانه)		رتبه ۲ پرتقال؛ یک عدد متوسط یا سه چهارم لیوان آب پرتقال (نیاز روزانه)		رتبه ۳ کیوی؛ یک عدد (نصف نیاز روزانه)	
رتبه ۴ فلفل دلمه‌سبز خام؛ ۱۲۰ گرم (نصف نیاز روزانه)		رتبه ۵ کلم بروکلی پخته؛ ۱۲۰ گرم (نصف نیاز روزانه)		رتبه ۶ کلم برگ پخته؛ ۱۲۰ گرم (یک سوم نیاز روزانه)	
رتبه ۷ گل کلم خام؛ ۱۲۰ گرم (یک سوم نیاز روزانه)		رتبه ۸ گوجه فرنگی خام؛ یک عدد (یک پنجم نیاز روزانه)		رتبه ۹ سیب زمینی آب‌پز؛ یک عدد متوسط (یک پنجم نیاز روزانه)	

منبع: ods.od.nih.gov

سلامت

با کمک رایحه‌ها جوان بمانید

یاسمین مشرف | مترجم

رایحه‌ها می‌توانند بر روحیه، تمرکز، یادآوری خاطرات و احساسات شما تأثیر بگذارند. منشأ ۷۵ درصد از کل احساساتی که روزانه در ما ایجاد می‌شوند بوها هستند. احتمال این که ما با بوییدن، چیزی را به خاطر بیاوریم ۱۰۰ برابر بیشتر از زمانی است که چیزی را می‌بینیم، می‌شنویم یا لمس می‌کنیم. تحقیقات نشان می‌دهد پس از قرار گرفتن در معرض رایحه‌های دلپذیر، خلق و خوی ما تا ۴۰ درصد بهبود می‌یابد. عصب بویایی مستقیم با بخشی از مغز که خاطرات و احساسات را کنترل می‌کند در ارتباط است. مطالعه‌ای که توسط موسسه حس بویایی آمریکا انجام شده نشان داد یادآوری بصری ما از تصاویر پس از گذشت تنها سه ماه تقریباً ۵۰ درصد است. این در حالی



داستانک

زندگی یک حساب بانکی است!

پیرمرد ۹۲ ساله، با ظاهری آراسته در حال انتقال به خانه سالمندان بود. وقتی پس از چند ساعت انتظار، به او گفته شد اتاقش حاضر است لبخندی بر لب آورد و همین‌طور که عصا زان به طرف آسانسور می‌رفت با شوق و اشتیاق فراوان گفت: «خیلی دوستش دارم». به او گفتیم: «ولی شما هنوز اتاق‌تان را ندیده‌اید!» و توضیح دادم که اتاقش خیلی کوچک است و به جای پرده، روی پنجره‌هایش کاغذ چسبانده شده است. پیرمرد در پاسخ گفت: «به دیدن و ندیدن ربطی ندارد. شادی چیزی است که من از پیش انتخاب کرده‌ام. این که من اتاق را دوست داشته باشم یا نه، به این بستگی دارد که تصمیم بگیرم چگونه به آن نگاه کنم. این تصمیمی است که هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم می‌گیرم.



من دو کار می‌توانم بکنم، یکی این که تمام روز را در رختخواب بمانم و مشکلات قسمت‌های مختلف بدنم را که دیگر خوب کار نمی‌کنند بشمارم، یا آن که از جابرجی‌م و به‌خاطر آن قسمت‌هایی که هنوز درست کار می‌کنند شکر گزار باشم و روی تمام خاطرات خوشی که در طول زندگی داشته‌ام تمرکز کنم. راهنمایی من به تو این است که هر چه می‌توانی شادی‌های زندگی را در حساب بانکی حافظه‌ات ذخیره کن، چون سن زیاد مثل یک حساب بانکی است. آن‌چه را در طول زندگی ذخیره کرده باشید می‌توانید بعداً برداشت کنید. هیچ می‌دانی که من هنوز هم در حال ذخیره کردن در این حساب هستم؟»

برگرفته از صفحه دکتر سمانه پورهادی

سبک زندگی

کدام فرهنگ‌ها بیشترین احترام را برای سالمندان قائل هستند؟

منبع: huffpost.com

الله توانا | روزنامه نگار

در بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله سنت ایرانی، افراد سالمند مورد احترام‌اند اما این یک اصل جهان‌شمول نیست. در فرهنگ غربی، جوانی ارزش به‌شمار می‌رود و سالخورده‌ها از جامعه کنار گذاشته می‌شوند؛ جای آن‌ها یا در بیمارستان است یا در مراکز مراقبت. رویکرد هر فرهنگ به سالمندی، تعیین می‌کند که اعضای جامعه دوران کهنسالی را چگونه تجربه خواهند کرد. در این مطلب نگاهی داریم به چند کشور که پا به سن گذاشته‌ها در آن‌ها در مرکز احترام و توجه‌اند.

کره | کره‌ای‌ها تحت تأثیر آموزه‌های «کنفوسیوس»، فیلسوف بزرگ چینی، برای والدین احترام زیادی قائل هستند. در خانواده‌های کره‌ای، جوان‌ها موظف هستند از اعضای مسن فامیل مراقبت کنند. در سنت کره وقتی افراد به ۶۰ و ۷۰ سالگی می‌رسند، جشن بزرگ و مفصلی برای شان تدارک می‌بینند.



عکس: ایسنا

چین | در فرهنگ چینی هم مانند کره، احترام به سالمندان -متأثر از کنفوسیوس- یک اصل اساسی است گرچه غرب‌زدگی در سال‌های اخیر، باورهای سنتی چین را کمابیش کمرنگ کرده است. در چین کسانی که والدین‌شان را به خانه سالمندان می‌سپارند، انگ‌فرزند بد و بی‌ملاحظه می‌خورند.

هندوستان | در بسیاری از خانواده‌های هندی، اعضای سالخورده فامیل با جوان‌ترها زندگی می‌کنند و رأس و بزرگ خانواده هستند. سالمندان در هندوستان، نقش مهمی در بزرگ کردن نوه‌ها ایفا می‌کنند. در مشکلات و اختلافات خانوادگی و برنامه‌ریزی‌های مالی برای جشن‌ها و مراسم عروسی، افراد مسن فامیل حرف آخر را می‌زنند.

یونان | در یونان، «پیرمرد» و «پیرزن» خطاب کردن دیگران، بسیار رایج است و معنای بدی ندارد. سالمندان در فرهنگ یونانی مورد احترام هستند چون مردم معتقدند آن‌ها به خدا نزدیک‌تر و از دیگران داناتر هستند.



درصد سالمندان بیش از ۲۰ کشور جهان در یک نظرسنجی که ۴۴ سال پیش انجام شده در پاسخ به این سوال که «آیا ورزش می‌کنید؟» پاسخ مثبت داده بودند، اما سال پیش در یک نظرسنجی که دقیقاً از همان ۲۰ کشور انجام شده، ۴۴ درصد گفته بودند که حداقل هفته‌ای دو بار ورزش می‌کنند. این نکته خوشحال‌کننده است که سالمندان امروز بیشتر از گذشته به وضعیت سلامتی خود حساس هستند.

منبع: یورونیوز

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 بدن‌تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.

تنظیم تنفس

روی یک صندلی بنشینید. شانه‌ها پایین باشد. دستان‌تان را در دو طرف خود قرار دهید. کف دستان رو به جلو باشد، هر دو دست را باز کنید و بالا ببرید. هنگامی که دست‌ها را بالا می‌برید، دم کنید (نفس‌تان را داخل بکشید) و هنگامی که دست‌ها را پایین می‌آورید، باز دم کنید (نفس‌تان را بیرون دهید). این حرکت را ۵ بار انجام دهید.

کشش ساق پا

کف دست هایتان را روی دیوار بگذارید. پای راست خود را خم کنید و یک گام با پای چپ به عقب بردارید و پای چپ را صاف نگه دارید. کف هر دو پا باید روی زمین باشد. در این حرکت، عضله ساق پای چپ کشیده می‌شود. این کشش را برای هر پا، ۳ مرتبه انجام دهید.



تعادل

بایستید. هر دو پا را به هم بچسبانید. زانوهارا کمی خم کنید. پای راست را از پای چپ دور کنید. سپس پای چپ را به پای راست بربسانید. باروش بالا، ۱۰ قدم با پاهایتان بردارید.



تصویر ساز: حسین نقیب

قاب خاطره

اگر اهل تماشای تلویزیون باشید حتماً سریال «پوآرو» را که سال‌ها پیش پخش می‌شد (و هنوز هم تکرارش پخش می‌شود!) به‌خاطر دارید. بازیگر نقش اصلی آن «دیوید ساجت» (با تلفظ اصلی سوشه) است که به تازگی این عکس جدید از خودش را منتشر کرده است. او بعد از ۲۵ سال ایفای نقش کارآگاه

هرکول پوآرو، در سال ۲۰۱۳ پس از تولید آخرین قسمت از این مجموعه با این شخصیت خدا حافظی کرد. دیوید درباره خدا حافظی با این شخصیت گفته است: «خیلی غم‌انگیز است. من دارم با شخصیتی خدا حافظی می‌کنم که در تمام این ۲۵ سال او را شناخته‌و به نوعی خود او بوده‌ام. مثل خدا حافظی با یک دوست قدیمی است، خدا حافظی با کسی که من در قالب بازیگری با او آشنا شدم، ولی هر چیزی دوره خود را دارد و فکر می‌کنم که این وقت خوبی برای پایان است. دیگر داستانی از آگاتا کریستی باقی نمانده که بتوان آن را به فیلم بدل کرد. امروز سخت‌ترین روز زندگی حرفه‌ای من است.»

شما هم از بازیگران و فیلم‌های مورد علاقه‌تون برامون بنویسین.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰