



داده تصویری

۸ نکته برای مراقبت از چشم‌ها در سالمندان



سبک زندگی

خوراکی‌های پیرکننده را بشناسیم

پوست می‌شود. اگر چه باید مصرف نوشیدنی‌های حاوی این مواد را مدیریت کنید اما استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده حاوی اسید هیالورونیک، ساده‌ترین روش برای حفظ جوانی پوست است.

❖ **اسیدهای چرب اشباع** برخلاف اسیدهای چرب ضروری برای بدن، اسیدهای چرب اشباع در پنیر، شیر و گوشت‌های چرب، پیرشدن را تسریع می‌کنند. این چربی‌ها ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن مانند کلسترول را هم تشدید خواهند کرد.

❖ **غذاهای شور** یکی از آثار افزایش سدیم نمک بر بدن، کم‌آبی است که باعث می‌شود برای تعادل سطح الکترولیت‌ها، مقدار زیادی آب دفع کنید. ضمن این که مصرف زیاد سدیم، فشار خون را بالا می‌برد، سلامت کلیه و روند طبیعی متابولیسم استخوان را به خطر می‌اندازد. بیشتر غذاهای آماده و بسته‌بندی، حاوی مقادیر زیادی سدیم است.

❖ **شیرینی‌ها** از یاده روی در مصرف قند باعث فرایندی به نام گلیکاسیون می‌شود. طی این فرایند موادی تولید می‌شود که در نهایت می‌تواند به کلان‌ن یا پروتئینی که پوست تان را جوان و سفت نگه می‌دارد، آسیب برساند. ضمن این که مصرف زیاد قند باعث تجمع باکتری، فساد و تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود.

منابع: نمناک، مجله سلامت

❖ **گوشت‌های فراوری شده** غالباً برای ماندگاری بالای گوشت‌ها به آن‌ها ترکیبات نیترات‌دار اضافه می‌شود، این مواد هم سرطان‌زا هستند و هم با تشکیل موادی روند پیری را تسریع می‌کنند. گوشت سفید یا بوقلمون را جایگزین گوشت قرمز کنید یا از میزان مصرف گوشت قرمز کم و آن را با سبزیجات مصرف کنید.

❖ **نوشیدنی‌های انرژی‌زا** این نوشیدنی‌ها دارای مقدار زیادی قند و اسید هستند که به دندان‌ها آسیب می‌رسانند. همچنین کافئین و سدیم موجود در آن‌ها به کم‌آبی بدن منجر می‌شود.

❖ **مواد کافئین‌دار** کافئین مانند مواد ادرارآور موجب دفع آب و رطوبت بدن و طبیعتاً منجر به خشکی و شکنندگی



عکس از مهر

حکایت

خارپشت خودخواه



گفت: «نگاه کن ببین چگونه مجروح و خونین شده‌ام. آیا می‌توانی جمع‌تر بخوابی تا من را اذیت نکنی؟» خارپشت با بی‌تفاوتی رویش را آن طرف کرد و گفت: «من مشکلی ندارم، اگر تو ناراحتی می‌توانی لانه دیگری برای خود بیابی!» قدیمی‌ها چه خوب گفته‌اند که «نیکی چو از حد بگذرد، نادان خیال بد کند». آیا در زندگی حواس‌تان به خارپشت‌های خودخواه و نادان اطرافتان هست؟

در یک شب زمستانی، هنگام برف و باد شدید، خارپشتی از یک مار تقاضا کرد که بگذارد همخانه او شود. مار دلش سوخت، تقاضای خارپشت را پذیرفت و او را به لانه تنگ و کوچک خویش راه داد. کمی که گذشت چون لانه مار تنگ بود، خارهای تیز خارپشت هر دم به بدن نرم مار فرو می‌رفت و او را مجروح می‌کرد، اما مار از سرنجابت دم‌بر نمی‌آورد و دلش برای خارپشت می‌سوخت. سرانجام مار دید که اگر چیزی نگوید خودش از شدت زخم از بین خواهد رفت، به خارپشت

پیشنهاد

یک بازی مخصوص متفکرها

● **شیوه بازی:** فکر بکر، یک صفحه پلاستیکی دارد؛ به علاوه تعدادی مهره رنگی درشت و تعدادی مهره سیاه و سفید ریز. نفر اول، باید به هر ترتیبی که دوست دارد (بدون تکرار رنگ)، چهار مهره رنگی را پشت صفحه محافظ بچیند. طبیعی است که نفر دوم نباید این چهار مهره را دیده باشد. حالا او موظف است تا قبل از پر شدن همه خانه‌های صفحه، ترتیب مهره‌های پشت محافظ را تکرار کند. چپش اولی، تصادفی است اما در چپش‌های بعدی، نفر اول با مهره‌های سیاه و سفید، بازیکن دوم را هدایت می‌کند. یعنی به تعداد رنگ‌های درست، مهره سفید می‌گذارد و به تعداد اشتباه‌ها مهره سیاه. بازیکن دوم بر اساس تعداد سیاه‌ها و سفیدهایی که دریافت می‌کند، باید حدس بزند کدام رنگ‌ها را درست انتخاب کرده است، همان‌ها را در ردیف‌های بعدی تکرار کند و به جای رنگ‌های غلط، مهره‌های دیگری بچیند. این بازی، نه آن قدر آسان است که حوصله‌تان را سر ببرد و نه آن قدر سخت که خسته‌تان کند.



- **نام بازی:** فکر بکر
- **تعداد نفرات:** ۲
- **مراکز فروش:** اسباب‌بازی‌فروشی‌ها، لوازم تحریر و کتاب‌فروشی‌ها و فروشگاه‌های اینترنتی (پیشنهاد ما سفارش تلفنی یا اینترنتی یا نصب برنامه بازی است)
- **قیمت:** متغیر بین حدود ۱۰ هزار تومان تا حدود ۳۰ هزار تومان

نامبرگرافی



دقیقه‌زمانی است که یک نفر در ایران گرفتار آلزایمر می‌شود. بر اساس آمار در کشورمان بیش از ۷۰۰ هزار نفر مبتلا به این بیماری هستند و بخش بزرگی از بیماری آلزایمر در ایران پنهان است. به گفته دانشمندان اگر شهروندان به راه‌های پیشگیری از آلزایمر اهمیت ندهند تا ۳۰ سال آینده با چالش بزرگ این بیماری مواجه خواهیم شد.

گفت و گو

خوشم نمی‌آید به مشکلات فکر کنم

گفت و گو با اسدا... یکتا

بازیگر ۷۵ ساله سینما از روزهای سخت گذشته و قرنطینه این روزها

مصطفی میرجانبیان | روزنامه نگار

قامتی کوتاه اما اقبال بلندی دارد. ۷۵ ساله اما به شدت اهل فضای مجازی است. پیام‌ها و شوخی‌هایش زیر پست‌های اهالی سینما در اینستاگرام ثابت می‌کند که این روزها حالش خوب است و خوش می‌گذراند. چندسال پیش تصویری از اسدا... یکتا در فضای مجازی منتشر شد که او در حال سیگار فروشی نشان می‌داد. کمی بعد او به گلایه از اهالی سینما پرداخت و گفت هنرمندان زحمت می‌کشند اما با رسیدن به دوره میان سالی، فراموش می‌شوند. اسدا... یکتا اما در کنار ناملايمات زندگی، مرد خوشبختی است. او در صحبت‌هایش مدام از همسر و فرزند و نوه‌هایش تعریف می‌کند. بازیگری پیش کسوت که در هر جمله، خدارا شکر و برای مردم آرزوی خوشحالی می‌کند. در صفحه ۶۰+ امروز سراغ این هنرمند پیش کسوت رفتیم و با او گپ زدیم.

❖ **خوشبختی یعنی تحمل سختی‌ها**

اسدا... یکتا در ابتدای صحبت‌مان می‌گوید: «این روزها مثل همه مردم در خانه هستم. شش بچه و ۹ نوه دارم و ایام قرنطینه را در کنار همسرم با سریال‌های تلویزیونی سرگرم هستیم. از خدا می‌خواهم که این روزها برای هیچ کدام از مردم ایران سخت نگذرد. مشکلات زیاد است و بی‌پولی و مسائل مالی از همه بدتر. زن و شوهرها سخت‌گیرند تا در کنار هم خوشحال زندگی کنند. زندگی همین است و یک‌روز جوجه کباب و روز دیگر نان و پنیر در سفره وجود دارد. اگر این روزهای سخت را کنار هم زندگی کردیم یعنی در زندگی خوشبخت هستیم.»

❖ **ماجرای سیگارفروشی**

با اسدا... یکتا به سال‌های پیش می‌روم. او از روزگاری می‌گوید که هم بازیگر بوده است و هم یک کاسب معروف: «سال‌ها قبل، چاپخانه و بوتیک داشتم و هم‌زمان بازیگر معروفی بودم، اما کار و کاسبی‌ام تعطیل شد. همه چیز را فروختم و فقط بازیگری کردم. وقتی به میان‌سال‌ی رسیدم کمی فراموش شدم. بی‌پولی فشار آورده بود. من هم‌دکه سیگار فروشی باز کردم تا با دست خالی جلوی خانواده شرم‌نده نشوم. خدارا شکر آن روزها گذشت. دوست ندارم در باره آن روزها صحبت کنم. چون از فکر کردن در باره سختی‌ها و مشکلات خوشم نمی‌آید.»

❖ **کوچه آقا اسدا... کجاست؟**

آقا اسدا... سال‌هاست به خاطر گرانی اجاره‌خانه‌های پایتخت، به ورامین کوچ کرده و در ۷۵ سالگی مجبور است برای رفتن به صحنه فیلم برداری خودش را از ورامین به تهران برساند. این بازیگر پیش کسوت در آن شهرستان حسابی معروف است، آن قدر معروف که وقتی همسایه‌ها به راننده تاکسی آدرس می‌دهند، می‌گویند:

«کوچه اسدا... یکتا!»! اواز ارتباطش با مردم می‌گوید: «وقتی از خانه خارج می‌شوم ماشین‌ها جلوی پایم ترمز می‌کنند، حتی نمی‌دانند من به کجایم روم ولی آن قدر لطف دارند که سوارم می‌کنند.»

❖ **دایم در فضای مجازی!**

این هنرمند بانمک در پایان می‌گوید: «مثل بعضی بازیگرها اصلاً خودم را از مردم مخفی نمی‌کنم. رفاقت و دوستی با مردم برایم شیرین است. برای همین با این سنم یک‌سره در فضای مجازی می‌چرخم و زیر پست‌های مردم پیام می‌گذارم. البته کارهای صفحه‌ام را یکی از دوستانم انجام می‌دهد. او جوان‌تر است و بیشتر با فضای مجازی آشناست. من به او می‌گویم چه عکسی را در اینستاگرام بگذار دو چه کار کند. خودم هم مدام نگاه می‌کنم و سرگرم هستم. اتفاقاً چند وقتی است که فالوئرهایم بیشتر شده است. خوشحالم که هنرمندی مردمی هستم و از حال خوب مردم، لذت می‌برم.»

