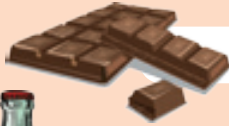


## برای خواب بهتر دور این ۵ خوراکی را خط بکشید!



قهوه و چای پررنگ، به خاطر داشتن کافئین

سس گوجه فرنگی، باعث ترش کردن و ایجاد ناراحتی معده



شکلات تلخ، برای مقدار کافئین موجود



نوشابه های گازدار، به خاطر ناراحتی معده  
شکر بالا و وجود کافئین در برخی از آن ها



گوشت های فراوری شده مانند سوسیس  
و کالباس، به دلیل داشتن اسید آمینه

منبع: innovativehomecare.com



سبک زندگی

## بازی های ویدئویی برای سالمندان مفید است؟

منبع: nia.nih.gov

الیه توانا | روزنامه نگار

تحقیقات ثابت کرده است حضور در محیط هایی که افراد را در معرض محرک های جدید قرار می دهد، برای توانایی های شناختی به ویژه حافظه مفید است. سالمندانی که از نظر فیزیکی امکان تغییر فضا ندارند یا در شرایط ویژه ای مثل شیوع ویروس کرونا مجبور هستند در خانه بمانند، چطور می توانند با محرک های تازه روبه رو شوند؟ خبر خوب این که این محرک ها به فضای بیرون از خانه محدود نمی شوند.

محققان در مطالعه ای تازه روی افراد ۶۰ تا ۸۰ ساله متوجه شده اند

بازی های ویدئویی (در حکم محرک های جدید) می توانند بر توانایی های شناختی سالمندان تأثیر مثبت بگذارند. یافته های



سلامت

## با کمک «شادی» از حافظه خود مان محافظت کنیم

نتایج یک مطالعه ۹ ساله عامل مهمی که می تواند افت حافظه در سالمندان را به تاخیر بیندازد، معرفی می کند

### یک مطالعه گسترده و مهم

محققان دودانشگاه در آمریکا، در یک پروژه تحقیقاتی، ۹۹۱ فرد میان سال و سالمند را انتخاب کرده و در سه باز زمانی طی ۹ سال، وضعیت آن ها را مورد ارزیابی قرار دادند. در هر نوبت ارزیابی، افراد تعداد دفعاتی که هیجانات مثبتی را طی ۳۰ روز گذشته تجربه کرده بودند، اعلام می کردند. در دونوبت آخر ارزیابی ها، وضعیت افراد از نظر وضعیت عملکرد حافظه هم مورد سنجش قرار گرفت. تحلیل نتایج نشان داد یعنی هر چه تعداد هیجانات مثبتی که فرد گزارش کرده بود بیشتر بود، وضعیت حافظه او در ارزیابی ها هم بهتر بود.

### یک نکته امیدبخش و مهم

نکته مهمی که این مطالعه می تواند به ما یادآوری کند، تأثیر سبک زندگی فعلی ما در وضعیت عملکرد حافظه مان است. اگر این عامل را با عاملی چون میزان تحصیلات مقایسه کنیم، بهتر متوجه اهمیت این موضوع می شویم. مطالعات دیگر نشان می دهد افرادی که تحصیلات بالاتری دارند، دیرتر از دیگران دچار افت حافظه می شوند، اما خب بسیاری از سالمندان که در جوانی امکان تحصیل نداشته اند با خواندن چنین مواردی ممکن است ناامیدانه با خود فکر کنند که خب حالا چه کاری از دست من بر می آید؟ اما در این مطالعه تجربه همین روزهای افراد است که مشخص می کند آیا آغاز افت حافظه می تواند به تاخیر بیفتد یا خیر. پس حالا که از این موضوع مهم اطلاع پیدا کرده اید، آستین ها را بالا بزنید و موقعیت هایی که می تواند به شما احساس خوشی را هدیه کند، برای خودتان فراهم کنید.



عکس از ایسنا

منبع: ScienceDaily

شیوا رضائی | روزنامه نگار

فراموشی و افت حافظه یکی از موضوعات مهم در زندگی سالمندان است. حالا در یکی از آخرین مطالعات در این زمینه که آبان همین امسال نتایج آن منتشر شده است، دانشمندان از تأثیر شگفت انگیز هیجانات مثبت در به تاخیر انداختن شروع افت حافظه در سالمندان می گویند.

نامبرگرافی

## دو چرخه سوار ۸۵ ساله؛ سلطان جاده ها

گفت و گو با حسن دائمی، ورزشکار پیش کسوتی که بیش از ۴۵ هزار کیلومتر از جاده های ایران را رکاب زده است

صادق جهانی | خبرنگار

«گرچه پیریم، از جوانان جهان دلخوش تریم» این مصرع از شعر علیرضا راهب، بی شک مصداق واقعی از شور و شوق آقای حسن دائمی است، مردی که سالمندی در مقابل روحیه خستگی ناپذیرش رنگ می بازد، آن جا که هفت دهه از عمر خود را با دو چرخه سفر کرد و جاده های ایران را در نور دید و مدال ها و جام های متعدد دی هم از آن خود کرد. او که الان نهمین دهه زندگی اش را به نیمه رسانده در گفت و گو با ۶۰+ از زندگی اش می گوید.

### از دو چرخه ۱۴۰ تومانی تا مقام سوم استان

این پدر بزرگ مهربان صحبتش را این طور شروع می کند: «متولد سال ۱۳۱۴ در همدان و صاحب هفت فرزند و ۱۰ نوه هستم. سال ها پزشکیار بیمارستان بودم تا همین اسفند سال گذشته در بیمارستان کار می کردم، ولی از زمانی که کرونا آمد همسر و فرزندانم اجازه ندادند به بیمارستان بروم.» بحث را به سمت دو چرخه سواری می بریم که می گوید: «یکی از بهترین ورزش های دنیاست. یاد می آید اولین دو چرخه ام را ۶۵ سال پیش، صد و چهل تومان خریدم و الان هم یک دو چرخه پژو دارم. از ۲۰ سالگی ورزش را شروع کردم و بعدها در مسابقات قهرمانی کشور در تهران مقام سوم را برای استان همدان به ارمغان آوردم.»

### بیش از ۴۵ هزار کیلومتر رکاب زدن

حسن دائمی که به سلطان جاده های ایران شناخته می شود از موفقیت هایش می گوید: «به وجود افتخار می کنم که با تمام قدرت، استقامت، توانایی و پشتکار، بیشتر مراکز استان های ایران را رکاب زدم تا یادگاری از خودم به جا گذاشته باشم و فقط نتوانستم به اصفهان، شیراز و تبریز بروم. به خاطر ارادتم به امام رضا (ع) و شهید، ۱۴ بار مسافت همدان به مشهد و بارها اروندرود و سلمچه را با دو چرخه رکاب زدم. بیش از ۴۵ هزار کیلومتر رکاب زدن کار راحتی نیست.»

### عشق به همسر و استقبال مردم

او که برای تکریم و تجلیل از افتخاراتش کوچه محل سکونتش به اسمش نام گذاری شده، درباره واکنش اطرافیان به دو چرخه سواری اش می گوید: «همسر مرا خیلی دوست دارم و اگر اوراضی نبود، هرگز نمی توانستم راه های سخت و طولانی را با دو چرخه رکاب بزنم. مردم خوب و ورزش دوست شهرهای مختلف هم به من افتخار و به گرمی از من استقبال می کردند که در این سن به صورت حرفه ای در حال دو چرخه سواری هستم و بهترین خاطرات را از آن ها دارم. خدا را شکر در این سال ها هیچ اتفاق بدی هم برایم رخ نداده است.»

### از تنبلی خوشم نمی آید

در پایان از حال و هوای این روزهای آقای دائمی و توصیه اش به جوانان و سالمندان می شنویم: «الان هم روحیه بالایی برای کار کردن دارم، مرد کارم و از تنبلی خوشم نمی آید و به همین دلیل تا قبل از کرونا کار می کردم و تحمل خانه نشینی را نداشتم. این روزها هر روز صبح با رعایت دستورالعمل های بهداشتی و زدن ماسک، ۲-۳ کیلومتر پیاده روی می کنم.

توصیه ام به جوانان این است که به ورزش روی بیاورند تا از تندرستی، لذت دنیا و جوانی بهره مند شوند. به سالمندان هم توصیه می کنم از نیرو و قدرت جسمانی خودشان استفاده کنند و توانایی هایشان را دست کم نگیرند.»



سال هم سن نفر دوم به نام ویلیام شکسپیر بود که تشابه اسمی او با شاعر و نمایش نامه نویس مشهور انگلیسی خبر ساز شد. خبرگزاری ها این خبر را با «رام کردن ویروس کرونا» منتشر کردند که اشاره به نام اثر شکسپیر به نام «رام کردن زن سرکش» دارد! سه هفته دیگر مرحله دوم تزییق واکسن فایزر است و انتظار می رود یک هفته پس از آن مصونیت در برابر کرونا شکل بگیرد.



۹۰ سال، سن اولین بانوی انگلیسی است که در برنامه سراسری واکسیناسیون کووید ۱۹، واکسن بیوتک-فایزر را دریافت کرد. مارگارت کینان فروشنده بازنشسته جواهرات است که به زودی ۹۱ ساله می شود. او گفت که بهترین هدیه تولدی است که پیشاپیش گرفته است و اکنون احساس خاص بودن می کند.