

سالم ترین روش برای تقویت سالمندان (جسم و ذهن)

مراقبت از سلامت و بهبود کیفیت زندگی سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از جوانسازی‌های موثر و راههای افزایش انرژی در این گروه سنی، تمرین و ورزش منظم است. ورزش کردن در سنین پیری به تقویت عضلات، بهبود عملکرد قلب و عروق، بهبود سوخت و ساز بدن، افزایش تحمل جسمانی و بهبود سلامت روانی منجر می‌شود.

خوردن صبحانه

صبحانه برای حفظ انرژی در طول روز اهمیت ویژه ای دارد. حتی اگر صبح‌ها احساس گرسنگی نمی‌کنند، بهتر است حداقل یک میان وعده کوچک حاوی تخم مرغ یا نوع دیگری از پروتئین بدون چربی بخورند.

مصرف مواد غذایی دارای ویتامین B

ویتامین‌های گسروB – به ویژهB6 وB12 – تقویت‌کننده‌های عالی انرژی هستند. اکثر رژیم‌های غذایی متعادل حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند، اما اگر به تقویت بیشتر بدن نیاز است، یک بکمپلکس ساده ویتامین B تجویز شده توسط متخصص ممکن است معجزه کند.

خواب مناسب

این یک تصور غلط رایج است که نیاز به خواب با افزایش سن کاهش می‌یابد. خواب کافی برای حفظ سطح انرژی ثابت، نه فقط برای یک

روز، بلکه در طول هفته‌ها و ماه‌ها ضروری است. برخی از بهترین راهها برای داشتن خواب بهتر، تنظیم زمان خواب منظم است.

چرت کوتاه

حتی اگر هشت ساعت در شب می‌خوابید، یک چرت کوتاه بعدازظهری می‌تواند انرژی عالی برای بازپایی انرژی باشد. چرت‌های کمتر از یک ساعت به شما امکان می‌دهد بدون خطر وارد شدن به خواب عمیق استراحت کنید و پس از بیدار شدن از خواب احساس خستگی کمتری کنید.

فعال نگه داشتن ذهن

انجام فعالیت‌های فکری و جسمی مثل کار کردن، ورزش، کتاب خواندن، خیاطی، باغبانی، معاشرت با دوستان، بازی‌های مختلف، مسافرت، یادگیری زبان جدید یا ساز موسیقی، به حفظ سلامت ذهنی و افزایش انرژی سالمندان کمک می‌کند.

توجه به کیفیت رژیم غذایی

مصرف میوه، سبزی، پروتئین و کربوهیدرات به مقدار مناسب، با رعایت تراز تغذیه‌ای صحیح، موجب افزایش سطح انرژی و کاهش خستگی بیش از حد در سالمندان می‌شود.

نوشیدن آب کافی

نوشیدن مایعات به میزان کافی، از جمله آب، به حفظ هیدراته نگه داشتن بدن، تقویت متابولیسم و افزایش سطح انرژی در سالمندان

می‌توان از شیرهای بستنی‌بندی کوچک استفاده کرد.

وی افزود: اگر بچه شیر سساده را دوست نداشته باشد، شیر طعم‌دار بهتر از این است که اصلا شیر نخورند، اما باید توجه داشت که قند بالای شیرهای طعم‌دار ممکن است جذب کلسیم را کمی کاهش دهد و باعث اضافه وزن شود.

میوه‌ها و آجیل : تنقلات سالم و راحت

حکمت‌دوست ادامه داد: میوه‌هایی که پوستشان راحت کنده می‌شود، میان‌وعده‌ای سریع و سالم هستند و مادران می‌توانند پوست میوه‌ها را جدا کرده و در ظرفی یا چنگال کوچک آماده کنند تا بچه‌ها به راحتی مصرف کنند. آجیل‌ها نیز منابع خوبی از پروتئین و چربی‌های مفید هستند و می‌توانند به عنوان میان‌وعده استفاده شوند.

لقمه‌های ساده و مغذی؛ از نان و پیر تا تخم مرغ و سبزیجات

وی گفت: میان‌وعده‌ها حتماً لازم نیست گران و پیچیده باشند. یک لقمه ساده نان و پنیر با سبزی، کره و عسل، یا لقمه تخم مرغ همراه با خیار و گوجه می‌تواند انرژی کافی برای بچه‌ها فراهم کند. حتی باقی مانده‌های شام مثل کتلت یا کوکو هم می‌توانند به صورت لقمه‌های کوچک در میان‌وعده استفاده شوند.

توجه به خوراکی‌های شیرین و فرآوری شده

این متخصص تغذیه با اشاره به تمایل بچه‌ها به خوراکی‌های شیرین افزود: دانش آموزان ممکن است از بوفه مدرسه کیک و کلوچه بخرند، اما این خوراکی‌ها کالری زیادی دارند و تقریباً هیچ ماده مغذی نمی‌تین کنند و تنها باعث اضافه وزن می‌شوند و با بچه‌ها صحبت کنید و اهمیت میان‌وعده‌های سالم را توضیح دهید.

حکمت‌دوست تأکید کرد: برای رعایت تغذیه متعادل و انتخاب میان‌وعده‌های سالم، دانش آموزان هم انرژی و تمرکز لازم برای مطالعه و امتحانات را خواهند داشت و هم از مصرف خوراکی‌های پر قند کم‌ارزش دور خواهند ماند.

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت- مراقبت از سالمندان آنقدر هام که فکر میکنید کار دشواری نیست کافیت نکاتی را تغذیه و سبک زندگی آنها رعایت کنید تا انرژی بیشتری برای زندگی داشته باشند.

کمک می‌کند.

مصرف مکمل‌های خوراکی

در صورت نیاز و با مشاوره پزشک، مصرف مکمل‌هایی که شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز سالمندان می‌شوند، افزایش سطح انرژی و حفظ سلامت آن‌ها را تضمین می‌کند.

ورزش کردن

ورزش کردن می‌تواند عضلات را تقویت کرده و بهبود سلامت جسمی و روانی سالمندان را ارتقا دهد. اگر تاکنون ورزش نکرده‌اید، می‌توانید با پیاده‌روی کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای شروع کرده و به تدریج آن را به نیم ساعت در روز افزایش دهید. برای سالمندان، بهترین روش پیاده‌روی صبحگاهی در پارک است، زیرا هم با هوای تازه صبحگاهی آمیزش می‌کند و هم بدن را تقویت می‌کند؛ پیاده‌روی یکی از روش‌های افزایش سطح انرژی سالمندان است.

دمنوش گیاهی و معجون تقویتی برای سالمندان

برای افزایش سطح انرژی سالمندان، علاوه بر مواد غذایی مقوی، می‌توان از دمنوش‌هایی نیز استفاده کرد:

چای ماسالا

یک چای انرژی‌بخش که با ترکیب ادویه‌های گرم تهیه می‌شود. برای تهیه آن، یک قاشق غذاخوری پودر چای ماسالا را در آب جوش یا شیر جوش حل کنید و با اضافه کردن عسل، میل کنید.

۲.اسفناج

نصف فنجان اسفناج پخته‌شده ۷۸۵ میلی‌گرم منیزیم فراهم می‌کند و منبع عالی ویتامین‌های A، C، K و فولات (ویتامین B9) است. اسفناج همچنین به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها شناخته شده و اثرات محافظتی در برابر بیماری‌های کبدی دارد.

۳.کنگر فرنگی

نصف فنجان قلب کنگر فرنگی پخته‌شده ۳۵۳ میلی‌گرم منیزیم ارائه می‌دهد و منبع قدرتمندی از فولات و ویتامین C است. طبق مطالعه‌ای اخیر، این‌تولین موجود در کنگر فرنگی اثرات پروبیوتیکی دارد و با تحریک رشد باکتری‌های سالم در روده، به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۴.زردک (پارسنپ)

نصف فنجان زردک پخته‌شده ۲۲۶ میلی‌گرم منیزیم دارد. این سبزی ریشه‌ای همچنین سرشار از ویتامین C، ویتامین K، فولات و پتاسیم است. فلاونوئیدها و پلی‌استین‌های موجود در زردک خواص ضدالتهابی و ضدقارچی دارند، اسپاسم‌ها را تسکین می‌دهند، جریان خون را افزایش می‌دهند و حتی به‌عنوان یک ضداافردگی عمل می‌کنند.

۵.کلم کولارد

نصف فنجان کلم کولارد پخته‌شده با روغن ۱۸۹ میلی‌گرم منیزیم دارد. این برگ‌های مقاوم همچنین حاوی ویتامین‌های A، C و K، آهن و کلسیم هستند. کلم کولارد به دلیل فیبر بالا، به کاهش فشار خون بالا و کلسترول LDL اسالم کمک می‌کند.

یکشنبه ۷ دی ۱۴۰۴
۷ رجب ۱۴۴۷، ۲۸ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۹، صفحه ۹



پودر جنسینگ را در چای سبز مخلوط کنید و میل کنید.

دمنوش زنجبیل تازه

دمنوش زنجبیل تازه بسیار انرژی‌زا و گرم است، اما توصیه می‌شود هفته‌ای ۱ یا ۲ بار بیشتر مصرف نشود. برای تهیه آن، یک حلقه زنجبیل را خرد کرده و در یک لیوان آب به مدت نیم ساعت دم کنید.

کنتمهم

به خاطر داشته باشید که قبل از هر تغییر در رژیم غذایی با مصرف مکمل‌های خوراکی، مشاوره پزشکی را بپذیرید تا توصیه‌های مناسب و بهداشتی را دریافت کنید.

۸ سبزی خوشمزه که منیزیم بدن شما را شارژ می‌کنند!

۶.سیب‌زمینی

نصف فنجان سیب‌زمینی پخته‌شده با پوست ۱۷۲ میلی‌گرم منیزیم ارائه می‌دهد. سیب‌زمینی همچنین منبع خوبی از ویتامین C و پتاسیم است. این سبزیجات غنی از نشاسته مقاوم هستند که تحقیقات نشان داده‌ممکن است خطر دیابت، چاقی و کلسترول بالا را کاهش داده و سلامت روده را بهبود بخشد.

۷.کلم کیل

نصف فنجان کلم کیل پخته‌شده ۱۴۰۷۵ میلی‌گرم منیزیم دارد. این سبزی که منشأ آن به ترکیه بازمی‌گردد، به‌عنوان یک سستاره تغذیه‌ای با ویتامین‌های C، K، A، B6، فولات، فیبر، کاروتنوئیدها و منگنز شناخته می‌شود. کیل در درمان زخم معده و مدیریت چاقی مؤثر است.

۸ آروگولا (شاپانک)

نصف فنجان آروگولا خام ۴۰۷ میلی‌گرم منیزیم دارد و همچنین ویتامین‌های A، C، K را تأمین می‌کند. این سبزی ظریف سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و گلوکوزینولات‌هاست که می‌توانند شروع بیماری‌های مزمن و برخی سرطان‌ها را به تأخیر بینازند یا آن‌ها را جلوگیری کنند.

سبزیجات غنی از نیترات مانند آروگولا همچنین به دلیل حمایت از سلامت دهان و دندان از طریق تقویت باکتری‌های کاهش‌ده نیترات مفید، مورد توجه قرار گرفته‌اند. این امر به پیشگیری از عدم تعادل‌هایی که می‌توانند به مشکلات دهانی مانند پوسیدگی دندان، بیماری‌لثه و بوی بددهان منجر شوند، کمک می‌کند.



در خانه پدرم، من ماهیاست که در خانه پدرم هستم. پدرم قبول کرده خرجی من و بچه را بدهد.

درخواست طلاق دو ماه بعد از تولد فرزند

متوجه بعضی رفتارهای عجیبش می‌شدم ولی فکر نمی‌کردم اعتیاد داشته باشد.

*خطرو با هم آشنا شدید؟

آشنایی او را معرفی کرد و من هم قبول کردم. نمی‌دانستم معتاد است.
وقتی متوجه شدمی به خاطر بچه تلاش نکردید اعتیادش را کنار بگذار؟

وقتی متوجه شدم تازه بدتر شد. او اصلا عاطفه پدری ندارد. حتی در بیمارستان به دیدن من و بچه هم نیامد.

*بعد از طلاق کجا زندگی می‌کنی؟



نیز موفق به سرقت ۸ میلیارد تومان شده‌اند. مأموران پلیس آگاهی در ادامه، خودروی جا مانده را بررسی کردند؛ خودرویی که مشخص شد سرقتی است. اما در همین خودرو، سرخ مهمی به دست آمد. یک فیش بانکی پرداختی.

بررسی فیش، هویت صاحب حساب را مشخص کرد. مرد جوان در تحقیقات گفت: «از سرقتی بودن خودرو خبر نداشتم. چندروز قبل دوستم هوم‌ن به سراغم آمدم، با هم بیرون رفتیم و در مسیر آب معدنی خریدم و فیش را داخل خودرو انداختم». همین اظهارات کافی بود تا کارآگاهان هوم‌ن را بازداشت کنند. او در بازجویی‌ها اعتراف کرد که نقشی در سرقت‌های مسلحانه نداشته و تنها واسطه سرقت خودرو بوده است. هوم‌ن گفت: «من سفارش سرقت ماشین می‌گرفتم و با مریدی به نام کامبیز کار می‌کردم.»

با استعلام سوابق، مشخص شد کامبیز سارق سابقه‌دار است. مأموران با شناسایی مخفیگاه او را دستگیر کردند و به این ترتیب هویت اعضای باند فاش شد. در ادامه، یکی دیگر از همدستان کامبیز نیز بازداشت شد و تحقیقات برای دستگیری دو متهم فراری دیگر همچنان ادامه دارد.

کامبیز سردمسته بان، پس از دستگیری در اعترافات خود گفت که پس از آزادی از زندان، تیم سرقت مسلحانه را تشکیل داده و از اوایل امسال سرقت‌ها را آغاز کرده‌اند. او درباره شیوه شناسایی طعمه‌ها گفت: «در خیابان‌های بالای شهر پرسه می‌زدم و هر خانهای که به نظر مان مناسب بود، انتخاب می‌کردیم.»

او در تشریح نحوه ورود به خانه‌ها افزود: «اگر خانه حیاط داشت، یکی از همدستانم که ریزچته بود وارد می‌شدو در ایازمی‌کرد. برای آپارتمان‌ها یاخودمان‌را ما مور معرفی می‌کردیم یا درامی شکستیم. بعد از سرقت یک واحد، صاحبخانه را مجبور می‌کردیم با ما به طبقات دیگر بیاید تا در واحدهای دیگر هم باز شود.»

سردسته بان درباره تعداد سرقت‌ها گفت: «دیگر حسابش از دست‌مان در رفته است.»

او همچنین درباره خودروهای مورد استفاده توضیح داد: «ماشین‌هایی با موتور قوی سفارش می‌دادیم تا در صورت نیاز بتوانیم سریع فرار کنیم.»

رسیدگی به این پرونده همچنان ادامه دارد و تلاش پلیس برای دستگیری سایر اعضای این باند مسلح ادامه دارد.

یک فیش بانکی راز سرقت های میلیاردی را فاش کرد

گروه حوادث – جا ماندن یک فیش بانکی در خودروی سرقتی، نقطه پایان سرقت‌های مسلحانه بان‌دی شد که با سناریویی حساب‌شده، همسایه‌های لوکس شمال تهران را هدف قرار می‌داده؛ سرقت‌هایی که در یکی از آن‌ها ۱۲ میلیارد تومان طلا، دلار و سکه به سرقت رفت.

اوایل فروردین امسال، زنگ خانه مردی برج‌ساز در یکی از محله‌های شمال تهران به صدا در آمد. مرد به صاحبخانه با نگاه از چشمی در همسایه طبقه بالا را دید و بی‌خبر از آنچه در کمینش بود، در را باز کرد. اما تنها چند ثانیه بعد، چهار مرد نقاب‌دار و مسلح وارد خانه شدند و با تهدید سلاح، اعضای خانواده را گروگان گرفتند.

در جریان این سرقت، دو نفر از سارقان خانواده را تحت کنترل داشتند و دو نفر دیگر با استفاده از دیلم، گاو صندوق را شکسته و حدود ۱۲ میلیارد تومان طلا، دلار و سکه را به سرقت بردند. این عملیات تنها ۲۰ دقیقه زمان برد و سارقان پس از آن محل را ترک کردند. دختر صاحبخانه در تشریح حادثه گفت: «ساعت حدود ۸ و نیم شب بود که زنگ خانه به صدا در آمد. وقتی همسایه طبقه بالا را دیدیم در را باز کردیم، اما ناگهان چهار مرد مسلح وارد شدند. بعد از رفتن سارقان، همسایه‌مان گفت که ابتدا وارد خانه او شده بودند، او را تهدید کرده و مجبور کرده بودند زنگ خانه ما را بزنند.»

با شکایت این خانواده، پرونده به دستور بازپرس شعبه اول دادسرای ویژه سرقت تشکیل شد و کارآگاهان اداره یکم پلیس آگاهی تهران تحقیقات خود را آغاز کردند. بررسی‌ها نشان داد این سرقت، تنها یک مورد نبوده و شکایت‌های مشابهی با همان شیوه و سناریو به پلیس گزارش شده است. در تمامی این سرقت‌ها، چهار مرد نقاب‌دار با تهدید سلاح، چوب یا چاقو وارد خانه‌ها می‌شدند. در حالی که تحقیقات ادامه داشت، تماس یک شهروند با پلیس ورق پرورنده را برگرداند. مردی جوان از شنیدن صداهای مشکوک از خانه همسایه‌اش خبر داد و درخواست کمک کرد. مأموران گشت پلیس بلافاصله راهی محل شدند. اما سارقان با دیدن پلیس قصد فرار داشتند. آن‌ها خودروی سمند مورد استفاده را رها کرده و با تهدید اسلحه، دو موتورسوار را رخت کرده و از محل گریختند.

پس از بررسی خانه مورد نظر، مشخص شد سارقان در این سرقت

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱