



داده تصویری



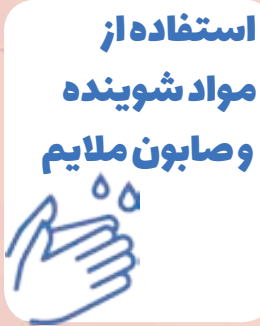
## پیشگیری سالمندان از خشکی پوست در فصل سرما



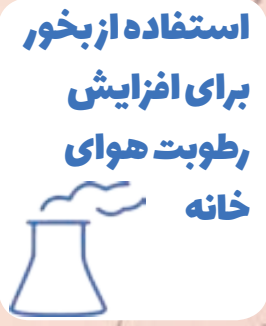
شست و شو و حمام با  
آب ولرم و نه آب داغ



نوشیدن آب به صورت  
متناوب در طول روز



استفاده از  
مواد شوینده  
و صابون ملایم



استفاده از بخور  
برای افزایش  
رطوبت هوای  
خانه



محافظت دست و صورت  
در برابر بادهای سرد  
با کلاه و دستکش



استفاده مداوم  
و روزانه از  
مرطوب کننده ها

سلامت

## بهداشت و مراقبت های دستگاه ادراری در سالمندان

هومن محمدطالبی | کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

دستگاه ادراری مانند سایر دستگاه های بدن در دوره سالمندی تغییری ندارد. توصیه های زیر برای پیشگیری از بیماری های ادراری سالمندان کمک کننده هستند و سطح سلامتی ایشان را ارتقا می دهند:

- رعایت بهداشت ناحیه تناسلی
- انجام معاینات دوره ای کلیه و مجاری ادراری
- نوشیدن آب به میزان کافی در طول روز
- مراجعه فوری به پزشک در صورت داشتن علائمی مانند سوزش ادراری
- مصرف میوه های حاوی ویتامین ث برای پیشگیری از عفونت های ادراری (مرکبات، انواع کلم ها،

حکایت

## عبور از سدهای زندگی

پادشاهی تخته سنگی را در وسط جاده قرار داد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند، خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و درباریان ثروتمند پادشاه بی تفاوت از کنار تخته سنگ می گذشتند. بسیاری هم غرولند می کردند که این چه شهری است که نظم ندارد. حاکم این شهر عجب مرد بی عرضه ای است و... با وجود این هیچ کس تخته سنگ را از وسط راه بر نمی داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پشتش بار هیزم و خار بود سر رسید. نزدیک سنگ شد، بار هیزم را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود



خانواده

## ایده برای غافل گیر کردن نوه های تان

- ۱- **خانه را تبدیل به رستوران کنید**  
به دلیل شرایط کرونایی، بخشی از خانه را شبیه یک رستوران بچینید و از نوه ها با دستپخت خودتان پذیرایی کنید. پیشنهاد می شود منویی خلاقانه تنظیم کنید تا خیلی به در دسر نیفتید!
- ۲- **موزه خانگی راه اندازی کنید**  
حتما گنجینه ای از عکس، وسایل قدیمی، اسباب بازی و حتی لباس های نوزادی بچه ها دارید. جذاب ترین آن ها را روی یک میز بچینید و نوه ها را برای تماشای این موزه دعوت کنید.
- ۳- **مجازی در جشن شان شرکت کنید**  
اگر دور از آن ها هستید با استفاده از گوشی تلفن در کنارشان باشید. برای واقعی تر به نظر رسیدن حضورتان چند نوشته و یادکنک رنگی هم پشت سر خودتان آویزان کنید.
- ۴- **خود را به فناوری روز علاقه مند نشان دهید**  
از نوه تان بخواهید کار با گوشی و حتی بازی

وقت گذرانی با نوه ها برای مادر بزرگ و پدر بزرگ ها به قول معروف از عمرشان حساب نمی شود و با برقراری ارتباط با نوه ها، خودشان هم از شادی سرشار می شوند. چند ایده برای خوشحال کردن نوه ها را بخوانیم:



نامبرگرافی

# ۷۵

سال، سن امید به زندگی زنان در کشورمان است و این عدد برای مردان ۷۳ سال است. در خور ذکر است هم اکنون حدود ۴۹ درصد از سالمندان ایران مرد و ۵۱ درصد زن هستند و پیش بینی ها نشان می دهد با گذشت زمان، سهم زنان سالمند بیشتر از مردان خواهد شد. چرا که امید به زندگی زنان بیش از مردان است.

منبع: ایسنا

موفقیت به وقت ۶۰+

## توران خانم، بنیان گذار مدارس نوین

مهدیس مرادیان | خبرنگار



سیده توران میرهادی نویسنده، استاد ادبیات کودک و کارشناس آموزش و پرورش، متولد ۲۶ خرداد سال ۱۳۰۶ شمسی بود. او بیش از ۶۰ سال در حوزه ادبیات کودک و اشاعه فرهنگ کار کرد. توران میرهادی را معمار نخستین مدارس نوین ایران و یکی از برجسته ترین شخصیت های معاصر ادبیات کودک ایران می دانند. او در فرانسه رشته روان شناسی تربیتی خواند و به نگرشی نو در باره آموزش و پرورش کودکان رسید. فوت برادرش زریه

سختی به او وارد کرد اما نصیحت زیبای مادرش که «همیشه غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کنیم» در ذهنش جرقه تاسیس مدرسه ای به نام برادرش فرهاد را زد که در آن برخلاف مدرسه های دیگر، دانش آموزان در راس سیستم آموزشی قرار داشتند و همه در اداره مدرسه سهیم بودند. به این ترتیب اتفاقی نو در سیستم آموزشی رخ داد.

حسن انوری، مولف «فرهنگ سخن» درباره خانم میرهادی می گوید: «زنی بسیار منزه و اخلاق مدار بود که با وجود کارهای بزرگی که انجام داد هیچ گاه با غرور و تکبر رابطه ای نداشت. یکی از خدمات بی مانند ایشان فهرست بهترین کتاب هایی که کودکان و نوجوانان می توانند بخوانند بود که در صفحات پایانی کتاب های درسی آورد.»

خانم میرهادی آثار ارزشمند زیادی از خود به جا گذاشته است. یکی از آن ها که برایش اهمیت ویژه ای داشت فرهنگ نامه کودکان و نوجوانان بود که به عنوان مرجعی عمومی برای بچه های ۱۰ تا ۱۶ ساله تهیه شده بود. او سرانجام میراث گران بهایش را در اختیار ما گذاشت و در ۱۸ آبان ۱۳۹۵ در ۸۹ سالگی دار فانی را وداع گفت.

منبع: fidibo

همشهری آنلاین

قاب خاطره



جولی اندروز، هنرپیشه، خواننده، نویسنده و کارگردان انگلیسی ۸۴ ساله شد. او را در ایران بیشتر با دو فیلم موزیکال «آوای موسیقی» (اشک ها و لبخندها) و «مری پاپینز» می شناسیم. فیلم هایی که خیلی از ما با آن ها خاطره داریم. از خاطرات فیلم دیدن هاتون برامون بنویسین تا با اسم خودتون چاپ کنیم.

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

منبع: huffpost