



داده تصویری

درمان های ساده بی خوابی در سالمندان



مصرف دمنوش گل گاوزبان



پرهیز از نوشیدنی های کافئین دار در شب



نوشیدن یک لیوان شیر گرم با دارچین



خوردن یک موز قبل از خواب

منبع: مهرپژور



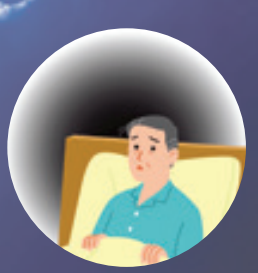
پرهیز از ورزش در زمان نزدیک به خواب



جلوگیری از چرت زدن در طول روز



مصرف بیشتر سبزی و ماهی



نماندن درون تخت خواب بدون قصد خوابیدن

سبک زندگی

کارتون



برداشت خودتان از این کارتون را برای ما بنویسید

سین جیم

تمرین دقت با آزمون های ساده

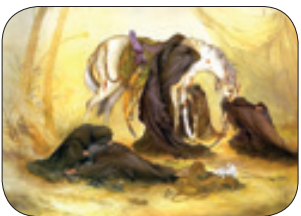
سین جیم های تصویری قصد دارند دقت ما را بسنجند. همه ما به طور مداوم با تصاویر، منظره ها و عکس هایی مواجه می شویم که ممکن است بی تفاوت از کنار آن ها رد شویم. می خواهید بفهمید چقدر حواس تان جمع است؟ این شما و این هم سوالات این هفته تا نمره دقت تان را پیدا کنید.



۱ این تصویر کدام شاعر است؟
(الف) حافظ
(ب) سعدی
(پ) فردوسی



۲ این مقبره متعلق به کیست؟
(الف) نادر شاه
(ب) ناصرالدین شاه
(پ) شاه عباس



۳ این نقاشی اثر چه کسی است؟
(الف) محمود فرشچیان
(ب) حسین بهزاد
(پ) رضا عباسی



۴ این لوگو مال کدام بانک است؟
(الف) ملی
(ب) ملت
(پ) صادرات



۵ اسم این درخت چیست؟
(الف) افرا
(ب) چنار
(پ) صنوبر



۶ این رد پای کدام پرنده است؟
(الف) مرغ
(ب) کلاغ
(پ) کبوتر



۷ این پرچم متعلق به کدام تیم فوتبال است؟
(الف) ذوب آهن
(ب) تراکتور
(پ) استقلال



۸ این عکس صندوق عقب چه ماشینی است؟
(الف) پژو ۴۰۵
(ب) پژو ۲۰۷
(پ) سمند

قاب خاطره



در این تصویر «آلفرد» ۱۰۹ ساله، پیرترین مرد استرالیایی را می بینید که در زمان حیاتش برای پنگوئن های آسیب دیده از نفت در اقیانوس ها ژاکت می بافت.

منبع: abcnews

چند راهکار برای بهتر گذراندن دوران بازنشستگی در تابستان

باغبانی

حفر گودال، کاشت بذر و درخت، آبیاری و مراقبت از آن ها به جز این که یکی از بهترین راه ها برای حفظ آرامش و خشنودی در سالمندان است، باعث می شود از دیدن گل های زیبا و چشیدن میوه های خوشمزه هم به وجد بیایید!

جلسات کتابخوانی

اعلام نظر درباره کتاب هایی که مطالعه کرده اید نه تنها به هوشیاری ذهنی و بالا بردن سطح آگاهی کمک می کند بلکه روابط اجتماعی شما را هم تقویت خواهد کرد.

پیاده روی

قدم زدن در ساعات خنک روز شمار از حالت بی حوصلگی ناشی از در خانه ماندن رها می کند. همچنین راهی بی نظیر برای آشنایی با افراد جدید است. می توانید با رعایت پروتکل های بهداشتی بازی های فکری مثل شطرنج را همراه خود به پارک ببرید تا وقتی مشغول استراحت هستید ذهن تان هم کمی ورزش کند!

ساخت زیورآلات

ساختن گردنبند یا دستبند یکی از صنایع دستی جالب است که می تواند به شما در بهبود مهارت های حرکتی کمک کند. این کار علاوه بر تقویت خلاقیت می تواند منبع درآمد محدودی هم برایتان به وجود بیاورد.

رسیدگی به خود

هر سال خورده ای شایسته فرصتی برای استراحت، خوش گذرانی و لذت بردن از بازنشستگی است، چرا که پیش از این سخت کار کرده است. مراکز زیبایی، ماساژ و استخرها بهترین مقصد برای آب درمانی، ماساژ درمانی، تغییر مدل مو و رسیدگی به ناخن و پوست هستند که با مراجعه به آن ها می توانید برای لحظاتی فارغ از مشکلات از این موارد لذت ببرید.

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

بر خلاف قبل که بازنشستگان ورود به دوران سالمندی را استراحت و خانه نشینی معنا می کردند، سالمندان امروز به دنبال ماجراجویی، تحرک فراوان و فرصتی برای یادگیری چیزهای جدید هستند. در ادامه به چند راهکار جالب اشاره می کنیم که به تجربه کردن شان می ارزند!



نوشتن زندگی نامه

هیچ فعالیتی برای سن و سال دارها جذاب تر از ثبت داستان زندگی منحصر به فردشان نیست. شما می توانید خاطرات تان را بنویسید یا ضبط کنید و عکس های مربوط به هر دوره را به آن اضافه کنید. این کار به جز سرگرم کردن خود و اطرافیان تان، یک قسمت از تاریخ را هم حفظ می کند.

داستانک

حل مشکلات با ذهن آرام



سر و صدا گشتند اما ساعت پیدا نشد و رفتند. تا این که پسرکی به تنهایی درون انبار رفت و بعد از مدتی به همراه ساعت از انبار خارج شد. کشاورز متعجب از او پرسید، چگونه موفق شدی؟ کودک گفت: «من کار زیادی نکردم، فقط آرام روی زمین نشستم و در سکوت کامل گوش دادم تا صدای تیک تاک ساعت را شنیدم. به سمتش حرکت کردم و آن را یافتم!»

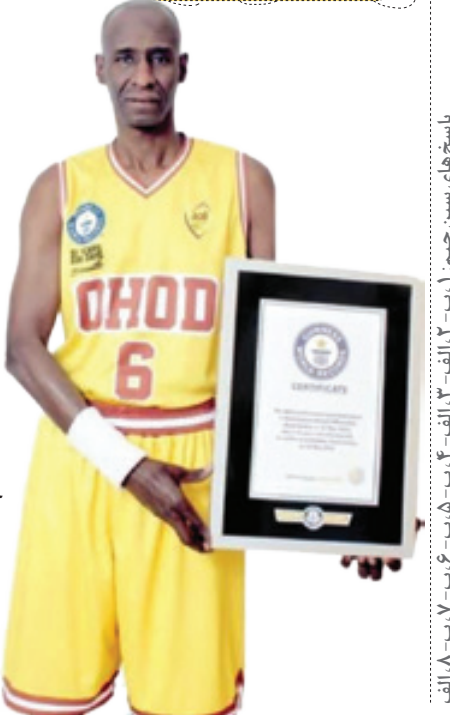
مسن ترین بازیکن حرفه ای بسکتبال جهان



کرد. او انگیزه و پشتکارش را مدیون حمایت های خانوادگی، دوستان و کاربران فضای مجازی می داند و راز موفقیتش را آمادگی جسمانی بالا به دلیل تمرینات ورزشی فراوان، خواب کافی، سیگار نکشیدن و ترک عادت های نادرست در سبک زندگی اش بیان می کند. محسن که به عنوان معلم تربیت بدنی در مدینه مشغول کار است، معتقد است که علاقه مندان به هر ورزشی نباید از تحصیلات خود غافل شوند.

منبع: vogue

«عبدالمحسن خلف المولد» از کشور عربستان، مسن ترین بازیکن بسکتبال جهان بر اساس دوویژگی سن و تعداد دفعات شرکت در مسابقات رسمی است که نام خود را در کتاب مشهور به محسن، متولد سال ۱۹۶۳ در مدینه است که نخستین بازی خود را در سال ۱۹۷۹ انجام داد. او عنوان های زیادی را در سطح محلی، لیگ و آسیا به دست آورد و در ده جوانان به سه قهرمانی در منطقه و یک قهرمانی در مسابقات المپیک جوانان دست یافت. این بسکتبالیست در نهایت با ۵۱ سال و ۳۳۵ روز در فینال لیگ بسکتبال عربستان آخرین قهرمانی خود را با همان باشگاهی که بازی حرفه ای را در آن جا آغاز کرده بود، کسب کرد.



پاسخ های سین جیم: ۱-ب، ۲-الف، ۳-الف، ۴-پ، ۵-ب، ۶-ب، ۷-الف، ۸-الف