



داده تصویری

## مراقبت‌های ویژه از مو در سالمندی



موهای خود را کوتاه نگه دارید و محکم نکشید



غذاهای سالم و یک بار در هفته ماهی بخورید



تخم‌مرغ، شیر، بادام و گردو بیشتر میل کنید



با آب گرم و هفته‌ای یک بار سرتان را بشویید



مراقب تابش شدید آفتاب و باد داغ سشوار باشید



از شامپوی خشک و به مقدار کم استفاده کنید



در صورت نیاز رنگ موی گیاهی به کار ببرید



به جای برس از شانه چوبی دندان‌پهن استفاده کنید

سلامت

## چطور در خانه فشار خون مان را کنترل کنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

فشار خون بالا در سالمندان مسئله رایجی است و معمولاً با دارو و مراقبت‌های تغذیه‌ای کنترل می‌شود. اگر دکتر برای تان تشخیص مشکل فشار خون داده یا داروهای خاصی مصرف می‌کنید که باعث بالا رفتن یا افت فشار می‌شوند، خوب است یک دستگاه فشارسنج تهیه کنید. نوع جبهه‌ای و عقربه‌ای فشارسنج‌ها را در مطب پزشکان دیده‌اید. کار کردن با آن‌ها هم پیچیده است و هم نیاز به کمک یک فرد دیگر دارد اما با مدل دیجیتال خیلی راحت و به تنهایی می‌توانید فشارتان را اندازه بگیرید. در ادامه کار کردن با فشارسنج بازویی دیجیتال را که از نوع مچی دقیق‌تر است، یاد می‌گیریم.

۱ پس از باز کردن در جعبه با اجزای دستگاه مواجه می‌شوید؛ نمایشگر، کاف که بخش پارچه‌ای دستگاه است و یک لوله پلاستیکی به آن متصل است.

۲ دستی که قرار است فشارسنج به آن بسته شود (ترجیحاً دست چپ، مگر در شرایط استثنای باید صاف، بی حرکت و به موازات قلب باشد. پس بهتر است پشت یک میز بنشینید. پنج دقیقه‌ای آرام بمانید و بعد عملیات را شروع کنید. یادتان باشد ۳۰ دقیقه قبل از سنجش فشار، از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و سیگار کشیدن خودداری کنید و هنگام اندازه‌گیری فشار، صحبت نکنید.

۳ لوله پلاستیکی را به سوراخ کنار دستگاه وصل کنید. کاف را یکی، دوسانته‌متر بالاتر از آرنج دور بازوی تان ببندید. حواس‌تان باشد

حکایت

### بی‌انصاف نباشیم

کرد که «چنین میوه‌ای را بدین تلخی، چون خوش می‌خوری؟» غلام گفت: «ای خواجه! بس میوه شیرین که از دست تو گرفته‌ام و خوردم. اکنون که میوه‌ای تلخ از دست تو به من رسیده است، چگونه روی در هم کشم و باز پس دهم که شرط جوانمردی و بندگی این نیست. صبر بر این تلخی اندک، سپاس شیرینی‌های بسیاری است که از تو دیده‌ام و خواهم دید.» مثل‌های شیرین

اربابی غلامش را میوه‌ای داد. غلام میوه را گرفت و بار غبت تمام خورد. خواجه، خوردن غلام را دید و پیش خود گفت: «کاشکی نیمه‌ای از آن میوه را خودم می‌خوردم. بدین رغبت و خوشی که غلام میوه را می‌خورد، باید که شیرین و مرغوب باشد.» پس به غلام گفت: «یک نیمه از آن به من ده که بس خوش می‌خوری.» غلام نیمه‌ای از آن به خواجه داد اما چون خواجه قدری از میوه خورد، آن را بسیار تلخ یافت. روی در هم کشید و غلام را عتاب

دانستنی‌ها

### رکوردهای بستنی در دنیا

کشتیرانی در بندر کریستیان نروژ منتقل شد تا بین شرکت کنندگان و تماشاچیان این مسابقات توزیع شود. یک شرکت بستنی‌سازی آمریکایی به عنوان بخشی از جشن ۱۰۰ سالگی خود در سال ۲۰۱۴ بزرگ‌ترین قالب بستنی توت‌فرنگی به وزن ۱۳۶۵ کیلوگرم را ساخت. پنج مجسمه‌ساز برقی با ۷۳۳ ظرف بستنی این اسکوپ بستنی را با ۱/۶۸ متر ارتفاع و ۱/۸۸ متر عرض کار کردند.



این بستنی سنگین که به اندازه یک ماشین وزن داشت بین هزاران نفر از بازدیدکنندگان جشنواره رایگان پخش شد.

رکوردهای گینس



گرم بد نیست یادی از رکوردهای بستنی کنیم! جالب است بدانید ارتفاع بلندترین بستنی قیفی دنیا ۳/۰۸ متر است که توسط دو کارخانه نروژی در سال ۲۰۱۵ ساخته شد. این بستنی قیفی شامل یک مخروط ویفری به وزن حدودی ۹۵ کیلوگرم، ۶۰ کیلوگرم آستر شکلاتی، ۱۰۸۰ لیتر شیر و ۴۰ کیلوگرم مربا بود که پس از ساخت و قالب‌گیری در فریزر کارخانه، توسط بالگرد به مسابقات

نامبرگرافی

۸۰۴۵۰

نفر، تعداد افراد بالای ۱۰۰ سال در ژاپن است که در سال ۲۰۲۰ سرشماری شده‌اند. ژاپنی‌ها به دلیل سبک زندگی سالم، رکورددار طول عمر در جهان هستند.

موفقیت به وقت ۶۰+

### آیریس؛ فعال ۱۰۰ ساله بازار پوشاک



وقتی راجع به صنعت مد حرف می‌زنیم، ذهن‌های رودست جوان‌های لاغراندام با صورت‌های جدی که لباس‌های عجیب و غریب می‌پوشند. اما «آیریس آپفل» این تصور را دگرگون کرده است. آیریس که سال ۱۹۲۱ در آمریکا به دنیا آمده، یکی از فعالان دنیای مد است. او نه تنها جدی و عبوس نیست که حساسی هم شاداب و سر حال است و مثل خیلی از «فشن آیکون»های دیگر، لباس‌های عجیب و غریب می‌پوشد. فشن آیکون به کسی می‌گویند که با ظاهر خاص و استایل به‌روزش بر سلیقه و نحوه پوشش مردم، تأثیر می‌گذارد. خب برویم این فعال ۱۰۰ ساله صنعت مد را بیشتر بشناسیم.

شروع یک زندگی جدید در دهه ۸۰ عمر

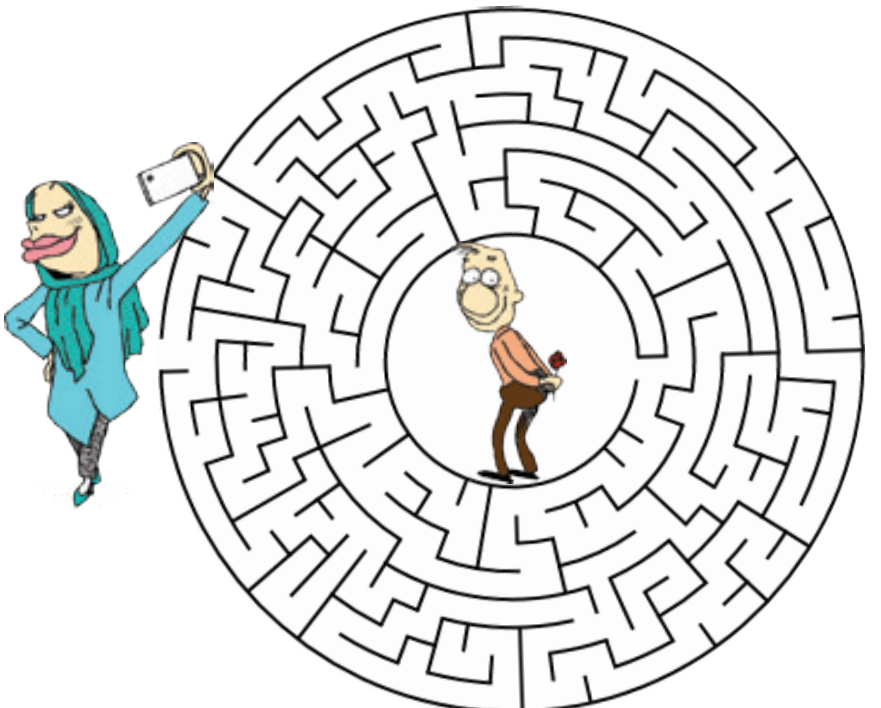
بخشی از دوران کودکی آپفل در خانه مادر بزرگش گذشت و همان‌جا بود که علاقه او به پارچه و نخ و رنگ شکل گرفت. مادر بزرگ و خاله‌ها برای خیره‌ها لباس و ملزومات پارچه‌ای می‌دوختند و آیریس اجازه داشت گاهی با خرده‌پارچه‌ها بازی کند. این علاقه همیشه همراه آپفل بود تا این که ۳۰ سال بعد همراه همسرش، کارل – که ۱۰۰ سال عمر کرد – یک شرکت بین‌المللی تولید پارچه راه‌انداخت. این شرکت آن قدر اعتبار به دست آورد که از کاخ سفید و موزه هنر متروپولیتن سفارش می‌گرفت. سال‌ها مشغول بودن با طرح و پارچه، آیریس را به صنعت مد خیلی نزدیک کرده بود اما ارتباط نزدیک‌ترش با دنیای مد در ۸۴ سالگی رقم خورد. در این سن و سال بود که شروع به طراحی مد کرد و در ۹۷ سالگی تصمیم گرفت فشن آیکون شود. آیریس را حالا همه با لقب «مادر بزرگ دنیای مد» می‌شناسند. او نه تنها به دلیل سبک و سلیقه‌اش در مد، که بابت روحیه بالا و خستگی‌ناپذیرش، طرفداران زیادی برای خودش دست‌وپا کرده است.

منبع: today.com



سرگرمی

لطفاً هر چه سریع‌تر این دو گل نوشکفته را به هم برسانید، البته اگر عروس خانم حواش جمع شد!



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰