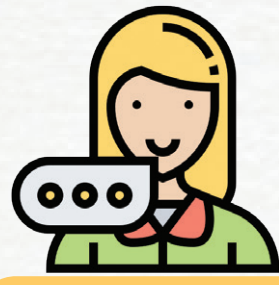
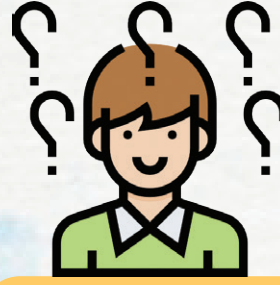




نکته گفت‌وگو با افراد مبتلا به آلزایمر



آرام و شمرده
صحبت کنید



آن‌ها را با سوال به چالش
نکشید



مراقب حالت چهره خود
باشید



با کلماتی ساده منظور
خود را برسانید



حواس پرتی‌های محیطی
مانند تلویزیون را حذف کنید



وقتی فراموش می‌کند
سرزنش نکنید

سلامت

۵ پیشنهاد برای آن‌هایی که زیاد زمین می‌خورند

الیه توانا | روزنامه نگار

همه‌گیری کووید-۱۹ به دلیل تغییر در فعالیت بدنی و کاهش تحرک و به دنبال آن کاهش سلامت سیستم عضلانی و اسکلتی، احتمال سقوط و زمین خوردن سالمندان را افزایش داده است. اگر شما هم این مشکل را تجربه کرده‌اید، پیشنهادهایی که در ادامه می‌آید می‌تواند برای کاهش زمین خوردن به شما کمک کند.

۱ به‌آهستگی از جا بلند شوید. بلند شدن سریع، می‌تواند باعث افت فشار خون شود و تعادل شما را به هم بزند. می‌توانید برای مدتی، فشارخون‌تان را هنگام دراز کشیدن و بلند شدن چک کنید.

۲ اگر از عصا یا واکر استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که سایز وسیله مد نظر برای اندام شما کاملاً مناسب است. همچنین اگر مدت طولانی است که وسیله را تهیه کرده‌اید، لازم است سالم‌بودنش را چک کنید.

۳ فعالیت بدنی را از سر بگیرید. ورزش منظم ماهیچه‌ها را تقویت و به حفظ انعطاف‌پذیری مفاصل، تاندون‌ها و رباط‌ها کمک می‌کند. حتی فعالیت‌های بدنی سبکی مانند قدم زدن و بالارفتن از

حکایت

شکست دشمن بدون خون‌ریزی

دسته‌ای دزد، در بیابانی جمع شده بودند و راهزنی می‌کردند. بارها پادشاه آن سرزمین لشکری فرستاد تا آن‌ها را از بین ببرد، اما نتوانست دزدها را شکست بدهد. روزی پادشاه فکر تازه‌ای کرد و حيله‌ای به کار برد. او دستور داد مقدار زیادی سیب و کمی زهر آوردند، بعد یک نفر را مامور کرد که سوزنی را به زهر بزنند و در سیب‌ها فرو کند. به این ترتیب تمام سیب‌ها زهرآلود شدند. روزی کاروانی می‌خواست از مسیر دزدان به شهری برود. پادشاه سیب‌ها را به آن‌ها داد و گفت هیچ‌کس نباید دست به این سیب‌ها بزند. وقتی



موفقیت به وقت ۶۰+

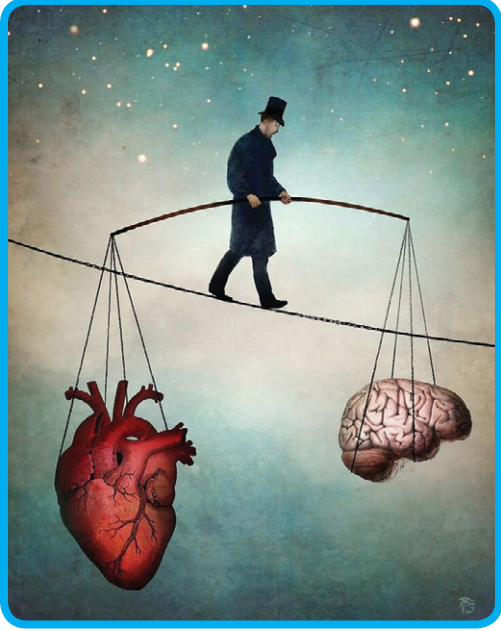
سفر ماجراجویانه هزار کیلومتری



می‌دهد. این ماجراجویی به خودی خود جذابیت خاصی دارد، اما وضعیت جسمانی او که یک سوارکار سالمند است بر جذابیت این ماجراجویی می‌افزاید. همه چیز از سال ۱۹۷۲ آغاز شد. جین دوتچین اسب خود را مجهز کرد و تقریباً ۹۶۵ کیلومتر قلمرو اسکاتلند را پیمود. با وجود آن که هم‌اکنون جین مسن شده است، اما چهار دهه ماجراجویی او همچنان خالی از قاطعیت، شجاعت و ذوق سفر نیست. او هر سال و با وجود مسن‌تر شدن به این سنت دیرینه خود ادامه می‌دهد تا هم خودش تفریح کرده باشد و هم به دیگران این درس را بدهد که هیچ‌وقت برای ماجراجویی دیر نیست.

پیرمرد انگلیسی ۸۰ ساله‌ای که با اسب خود سالی هزار کیلومتر را می‌پیماید این روزها به سوژه رسانه‌ها تبدیل شده است. معمولاً بسیاری از افراد سالخورده با رسیدن به سنین بالاتر تمایلی از خود برای ادامه انجام فعالیت‌های گذشته نشان نمی‌دهند. اما جین دوتچین، اهل انگلستان که در ماه دسامبر وارد ۸۰ سالگی شد، با بسیاری از افراد هم‌سن و سال خود تفاوت‌های بسیاری دارد. دوتچین ثابت کرده که اگر شما همچنان تمایل به ادامه ماجراجویی‌های خود داشته باشید سن تنها یک عدد است. او از سال ۱۹۷۲ سالانه با اسب ۱۳ ساله‌اش «دایموند» و «دینیک» سگ معلولش، سوارکاری ماجراجویانه خود را به صورت مرتب انجام

برداشت شما از این کارتون چیست؟



سین جیم

پرسش‌هایی از همه رنگ!

۱ انقلاب مشروطه در

زمان کدام شاه رخ داد؟
الف- محمدعلی شاه
ب- احمد شاه
ج- مظفرالدین شاه

۲ پل ورسک در

کجا واقع شده است؟
الف- سوادکوه
ب- رامسر
ج- چابکسر

۳ بزرگ‌ترین جزیره

ایران کدام است؟
الف- کیش

۴ کتاب مشهور «کمدی الهی» اثر کیست؟

الف- آلبر کامو
ب- دانته
ج- ژول ورن

۵ عبارت «آب در هاون کوبیدن» کنایه از چیست؟

الف- بی‌حوصلگی
ب- زحمت زیاد کشیدن
ج- کاریبوده کردن

۶ اولین محصول کارخانه سونی چه بود؟

الف- تلویزیون
ب- اتو
ج- پلویز

۷ «استر» نام دیگر کدام حیوان است؟

الف- قاطر
ب- اسب‌نر
ج- الاغ

۸ واحد پول کشور تایلند چیست؟

الف- ین
ب- بات
ج- وون

۹ زلزله بم در چه سالی رخ داد؟

الف- ۱۳۷۹
ب- ۱۳۸۰
ج- ۱۳۸۱

۱۰ کارخانه جگوار متعلق به کدام کشور است؟

الف- آمریکا
ب- انگلستان
ج- آلمان

قاب خاطره



کاربری با گذاشتن این عکس زیبایی عاشقانه در صفحه‌اش نوشته است: «خودش به سختی راه می‌رفت، اما...» با آرزوی طول عمر همراه با سلامت برای همه سالمندان عزیزمان.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰