



داده تصویری



رایحه‌های معجزه‌آسا برای سالمندان



استوقودوس
(آرامش بخش
بهبود خواب)



اوکالیپتوس
(بهبود جریان خون
تسکین ریه)



زنجبیل
(کاهش اشتها
بهبود هضم غذا)



ترنج
(بهبود خواب
تسکین افسردگی)



سوسنبر
(انرژی‌زا
بهبود فرایند هضم)



رز ماری
(کاهش افسردگی
بهبود خلق و خو)

منبع: سلامت اول

سبک زندگی

ارتباط بین چیدمان هال و احساس سالمندان

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد نوع چیدمان خانه افراد سالمند با برخی ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها ارتباط دارد

شیوا رضایی | روزنامه نگار



همه دوست داریم خانه‌مان را متناسب با سلیقه خود بچینیم اما مطالعه جدیدی در این حوزه نشان می‌دهد این موضوع در خصوص سالمندان اهمیت دوچندانی دارد. این مطالعه که ماه پیش منتشر شده است، نشان می‌دهد چیدمان هال و پذیرایی خانه سالمندان با برخی ویژگی‌های فردی و صفات شخصیتی آن‌ها ارتباط دارد و متناسب بودن چیدمان با ویژگی‌های افراد، ارتباط نزدیکی با احساس شادی در آن‌ها دارد.

جلوه‌گری ویژگی‌های شخصیتی در خانه

در این مطالعه که توسط محققان آمریکایی در تگزاس انجام شده است، پژوهشگران به بررسی ویژگی‌های چیدمانی هال و پذیرایی خانه ۲۸۶ سالمند بالای ۶۵ سال پرداختند و در کنار آن صفات شخصیتی و ویژگی‌های فردی صاحبخانه‌ها را هم سنجیدند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که برون‌گرا هستند، تمایل دارند تا هال خانه‌شان جدید و لوکس باشد. دلیل این موضوع شاید اهمیت روابط اجتماعی باشد و این که دوست دارند مهمانان خانه را تحت تأثیر قرار دهند. برای افرادی که مسئولیت‌پذیری در آن‌ها قوی‌تر است، مرتب بودن و راحتی محیط اهمیت زیادی دارد. محققان می‌گویند نظم و ترتیب برای این افراد اهمیت دارد و همین ویژگی هم در خانه آن‌ها دیده می‌شود.

زیاد در پی مرتب کردن نباشید

یافته بعدی در این مطالعه ارتباط بین توانمندی‌های حرکتی و چیدمان خانه است. این مطالعه نشان می‌دهد خانه سالمندانی که از نظر حرکتی

حکایت

منت گذاشتن برای کار نیک

تصور کن چه حالی داشتی اگر الان من نبودم، داشتی با خانواده‌ات و فرزندانت وداع می‌کردی؟! ارباب گفت: «سپاس گزارم، جبران می‌کنم.» اندکی رفتند تا غلام خواست بار دیگر دهان باز کند، ارباب گفت: «توبرو. من می‌روم خود را تسلیم کنم. من اگر اعدام شوم یک بار خواهم مردولی اگر زنده بمانم با منتهی که تو بر سرم خواهی گذاشت، هر روز پیش چشم تو هزاران بار مرده و زنده خواهم شد.»

حکایت‌های شیرین



دانشت‌ها

سریع‌ترین قطار جهان با سرعت ۶۰۰ کیلومتر در ساعت

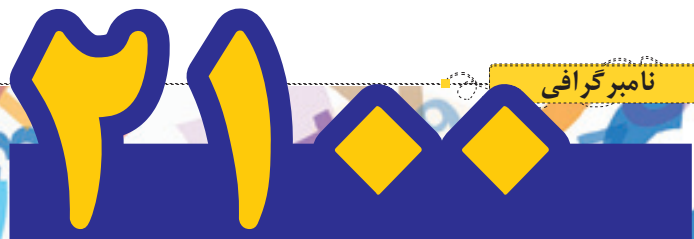


چین از سریع‌ترین قطار جهان با سرعت ۶۰۰ کیلومتر در ساعت رونمایی کرد. هم‌اینک این سریع‌ترین وسیله نقلیه زمینی جهان محسوب می‌شود. این قطار پر سرعت با استفاده از نیروی دافعه مغناطیسی حرکت می‌کند. این نیرو باعث می‌شود که قطار، هیچ تماسی با ریل نداشته باشد.

به گفته مهندس ارشد پروژه، این قطار مغناطیسی جدید می‌تواند با ۲ تا ۱۰ واگن حرکت کند که هر یک می‌توانند بیش از ۱۰۰ مسافر را در خود جای دهند. این قطار می‌تواند مسافتی را که توسط هواپیماهای این کشور در ۴/۵ ساعت و توسط سریع‌ترین قطارهای موجود در چین طی مدت ۵/۵ ساعت طی می‌شود، در عرض ۳/۵ ساعت بپیماید. هم‌اکنون سریع‌ترین قطارهای مورد استفاده در چین سرعتی برابر با ۳۵۰ کیلومتر در ساعت دارند.

پاسخ‌های سنین جیم: ۱-ب-۲-الف-۳-الف-۴-پ-۵-الف-۶-پ-۷-ب-۸-ب-۹-ب

نامبرگرافی



سالی است که رکورد سن پیرترین فرد جهان شکسته خواهد شد! براساس تحقیقات جدید دانشگاه واشنگتن، طول عمر انسان‌ها در حال افزایش است و تا پایان این قرن شاهد افرادی با سنین ۱۲۵ تا ۱۳۰ سال خواهیم بود. پیرترین فرد جهان «ژان کالمان» فرانسوی با ۱۲۲ سال بود که در سال ۱۹۹۷ از دنیا رفت. هم‌اکنون پیرترین فرد زنده جهان «کانه تاکانا» اهل ژاپن است که ۱۱۸ سال دارد.

سین جیم

حافظه تصویری تان در چه حالی است؟



۱ این بنا در کدام کشور قرار دارد؟
(الف) ایران
(ب) هند
(پ) افغانستان



۲ اسم کارخانه سازنده این ماشین چیست؟
(الف) بی‌ام‌دبلیو
(ب) فولکس‌واگن
(پ) سیتروئن



۳ قسمت سبز رنگ روی نقشه، کدام استان را نشان می‌دهد؟
(الف) اصفهان
(ب) فارس
(پ) تهران



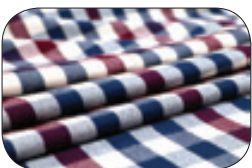
۴ اسم این نوع لامپ چیست؟
(الف) فلورسنت
(ب) رشته‌ای
(پ) هالوژن



۵ اسم این شیرینی چیست؟
(الف) کروسان
(ب) ماکارون
(پ) تارت



۶ این نمای پوست کدام حیوان است؟
(الف) ببر
(ب) جگوار
(پ) چیتا



۷ جنس این پارچه چیست؟
(الف) کتان
(ب) جیر
(پ) کشمیر



۸ این تصویر متعلق به کدام خواننده قدیمی است؟
(الف) ایرج خواجه‌امیری
(ب) ایرج بسطامی
(پ) کورس سرهنگ‌زاده

سرگرمی



چند تا از این بازی‌ها با سایه را بلدید؟ امتحان کنید، خودتان و اطرافیان‌تان خیلی کیف خواهید کرد.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰