



داده تصویری

خوراکی‌های شور  
بوکی استخوان، تنگی نفس و افزایش فشارخون

## خوراکی‌هایی که سالمندان

## باید با احتیاط مصرف کنند



نامبرگرافی

# ۳۰ تا ۲۰

دقیقه‌زمانی است که سالمندان باید وضعیت‌شان را تغییر دهند، بلند شوند، راه بروند یا چند حرکت کششی انجام دهند تا فرصتی به بافت‌های دیسک مهره‌ای کمرو گردن داده شود که دچار آسیب نشوند. نداشتن تحرک مخصوصا در این روزها که بیرون رفتن از خانه سخت‌تر شده، برای سلامت افراد و به‌ویژه سالمندان بسیار مضر است.

فناوری

## روبات‌های یاریگر سالمندان

شرکت CareClever این هفته آخرین نسخه خود از روبات همراه Cutii را ارائه داد. «آنتوان باتای» مدیرعامل و بنیان‌گذار این شرکت گفت: «این روبات که ارتفاع آن بسته به نشستن یا ایستادن بین یک تا ۱/۵ متر متغیر است، بر اساس سه اصل روابط اجتماعی، کمک‌رسانی و روبات همراه طراحی شده است.» این شرکت روبات خود را به طور خاص برای سالمندان طراحی کرده و ساخته است. این روبات که توانسته به سرعت جای خود را بین سالمندانی که با آن کار کرده‌اند باز کند، برنامه‌هایی مانند طبیعت گردی، مسابقه، یوگا،

استفاده از تشخیص صدا، تماس‌های ویدئویی و پیام‌رسانی از طریق اینترنت بیسیم را ارائه می‌دهد. همچنین دارای ویژگی‌های بازی و موسیقی است که همه این موارد از صفحه لمسی آن قابل مشاهده و پخش هستند.

از جمله ویژگی‌های هوش مصنوعی روبات Cutii توانایی انطباق با رفتارهای همسفر ارشد (افرادی که همراه با سالمندان حرکت و سفر می‌کنند تا مراقب آن‌ها باشند) و همچنین توانایی یادگیری فضای محل زندگی، حرکت

در داخل اتاق‌ها برای کمک کردن به شخص یا بازگشت به ایستگاه شارژ آن است. این روبات معمولاً در طول یک شب شارژ می‌شود که بسته به تعداد دفعات استفاده از Cutii ممکن است به شارژ اضافی در طول روز نیاز داشته باشد.

پیش از ارائه روبات Cutii، شرکت هانسون روباتیک (سازنده روبات سوفیا) خبر از تولید انبوه این روبات را در دوران همه‌گیری کووید ۱۹ داده بود. روبات‌های اجتماعی می‌توانند از افراد بیمار یا سالخورده مراقبت و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند و روش‌های درمانی را ارائه دهند. طبق گفته کارشناسان

شاید همه‌گیری کرونا باعث ایجاد دوره‌ای جدید در علم روباتیک جهان و نگهداری از سالمندانی شود که کسی برای نگهداری از آن‌ها حضور ندارد.

منبع: رویترز

قاب خاطره



خبرگزاری

ایسنا این عکس زیبایی

عاشقانه را از آبشار گنج‌نامه همدان در دامنه کوه الوند

منتشر کرده است. این آبشار که در سرمای این روزها قندیل بسته، فضایی رویایی پدید آورده که خانواده‌ها را به خود جذب می‌کند. امیدواریم مردم با رعایت پروتکل‌های بهداشتی قاب‌های خاطره زیبایی بسازند.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

منبع: اقتصاد آنلاین

## مهربانی وسیع

پیشنهادهایی برای آن‌هایی که می‌خواهند افراد بیشتری از محبت‌شان بهره‌برند

همسایه‌ها از این تصمیم شما استقبال می‌کنند؛ خانم باردار همسایه، تازه والد‌ها، کارگرهای ساختمان در حال سازنزدیک‌خانه و جوان‌های ساکن در خانه دانشجویی بایک وعده غذایی آماده و خوش‌عطر و طعم کلی انرژی می‌گیرند.

❖ اگر دست به جیب هستید...

اگر عادت دارید محبت‌تان را با هدیه نقدی به دیگران نشان بدهید، راه‌های زیادی برای ابرازش وجود دارد. مثلاً این روزها که به دلیل کرونا سروکارتان زیاد به داروخانه‌ها می‌افتد، می‌توانید مبلغی را پیش‌متصدی داروخانه امانت بگذارید تا هزینه داروی افرادی بضاعه باشد. نانوائی‌ها، سوپرمارکت‌ها، قصابی‌ها و خیلی جاهای دیگر پذیرای این نوع ابراز علاقه‌اند.

❖ اگر خوشرو هستید...

اگر جزو کسانی هستید که به محبت کلامی باور دارند، به راحتی می‌توانید حال خودتان و دیگران را خوش کنید. اصلاً جای خجالت ندارد که روزی چند دقیقه (با فاصله اجتماعی که علامت ویژه این روزهاست) با کاسب محله خوش و بش کنید؛ به‌مأمور سر چهارراه «خدا قوت» بگویید یا برای راننده‌های تاکسی منتظر مسافر دست تکان بدهید. همین ابراز علاقه‌های کوچک می‌تواند روز آشناهای دورتان را بسازد.

آلهه توانا | روزنامه نگار

خانه خالی شده است. بچه‌ها مشغول کاروبار خودشان‌اند و حتی شاید در شهر یا کشور دیگری زندگی کنند. تنهایی و دوری از عزیزان، بخشی از دشواری پابه‌سن گذاشتن است اما این شرایط تازه، بخش پنهانی هم دارد. شما دوست دارید همچنان برای دیگران مفید و یاریگر باشید و ممکن است فرزندان‌تان به دلیل نوع زندگی خاص این روزها یا از روی ملاحظه و مراعات، کمتر از قبل به شما احساس نیاز کنند. می‌توانید بخشی از عاطفه و محبت‌تان را به آشناهای دورتر منتقل کنید.

❖ اگر هنرمندید...

اگر بافتنی بلدید و هر سال برای بچه‌ها کلاه و شال گردن می‌بافید، امسال می‌توانید هنر بافتنی‌تان را به یکی یا هر چند تا از کودکان کار توی خیابان هدیه بدهید. اگر دست‌پخت خوبی دارید و گاهی هوس می‌کنید مثل قدیم‌ها با پختن یک غذای خوب به دیگران ابراز علاقه کنید،

ریشه ضرب المثل

## حرف مفت زدن

داشت بر صفحه کاغذ می‌آورد و برای مخاطب مخابره می‌کرد! چون مقصود دولت حاصل شد، مخبرالدوله دستور داد این جمله را روی صفحه کاغذ بنویسند و بر بالای در ورودی تلگراف‌خانه نصب کنند: «از امروز به بعد حرف مفت قبول نمی‌شود» و برای هر کلمه یک عباسی (یک پنجم ریال) حق المخابره باید پرداخت کنند. از آن روز متصدیان تلگراف‌خانه به مردم می‌گفتند «حرف مفت زن» چون هر کلمه قیمت دارد و کم‌کم هر حرف حساب نشده و بی‌ارزشی به حرف مفت معروف شد.



روزی که تلگراف‌خانه در تهران افتتاح شد، مردم باور نمی‌کردند که از شهری به شهر دیگر امکان مخابره تلگرافی وجود داشته باشد. از طرفی برخی از مردم خرافاتی به وجود شیاطین در سیم‌های تلگراف معتقد بودند و دیگران را از استفاده از تلگراف بر حذر می‌داشتند. وزیر تلگراف وقت علی‌قلی خان مخبرالدوله چند روزی به مردم اجازه داد تا مجانی از تلگراف استفاده کنند. با آغاز این طرح سیل جمعیت به سوی مراکز مخابراتی آن زمان روانه شد. چون هزینه‌ای نداشت، هر کس هر چه در دل

سلامت

## چند خاصیت شگفت‌انگیز کدو حلوائی

برابر نور آبی اشعه‌های خورشید عمل و از سلول‌های شبکه محافظت می‌کنند. همچنین حاوی بتاکاروتن است که کمبود آن در سالمندان موجب بیماری‌های چشمی نظیر آب مروارید می‌شود.

❖ ضد پیری است | منبع خوبی از ویتامین C و یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به بهبود بافت و کشش پوست با تولید کلاژن کمک می‌کند. همچنین به دلیل دارا بودن مقادیر بالای بتاکاروتن از پوست در برابر تشعشعات ماوراءبنفش محافظت می‌کند.

❖ در تنظیم فشار خون موثر است | یکی از منابع بزرگ پتاسیم است که رگ‌های خونی را آرام می‌کند و گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد. البته بهتر است با پزشک‌تان درباره مصرف کدو حلوائی صحبت کنید تا هیچ تداخل احتمالی با داروهایتان نداشته باشد.

❖ بیماری دیابت را کنترل می‌کند | حاوی مقدار قند کم (کربوهیدرات) و فیبر است. مصرف کدو حلوائی در یک میزان منظم جذب رگ قند در جریان خون را کاهش می‌دهد و به کنترل دیابت کمک می‌کند. مصرف بیش از حد آن باعث افت قند خون یا هیپوگلیسمی می‌شود که همراه با گر سگی شدید و عرق زیاد است.

این گیاه کم‌کالری خواص زیاد و عجیبی دارد که اگر از فواید منحصر به‌فرد آن مطلع شوید، به مصرف آن بیشتر علاقه‌مند می‌شوید. اگر بیماری یا مشکل خاصی دارید حتماً قبل از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید. پنج‌شنبه قسمت اول این مطلب را خواندید و امروز با بقیه خواص کدو حلوائی آشنا شوید.

❖ سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد | مقادیر زیادی منیزیم برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی دارد. با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند تب می‌شود.

❖ با پیری چشم‌ها مقابله می‌کند | حاوی لوتئین و زآگزانتین است که نقش مهمی در سلامت چشم‌ها دارند. این رنگدانه‌ها همچون فیلتری در

