



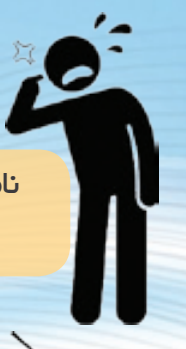
داده تصویری

# علایم سنگین شدن گوش که

## باید جدی گرفت



مشکل در درک کلمات،  
به ویژه در شلوغی



نامفهوم شدن گفتار و  
صداهای



دوری گزیدن از مکالمات و  
دور همی ها



نیاز همیشگی به بلند کردن  
صدای فیلم و موسیقی



در خواست دایمی از دیگران  
برای واضح و بلند صحبت کردن

سبک زندگی

منبع: comfortkeepers

## چرا باید انباری را سرو سامان بدهیم؟

میل به جمع کردن خرت و پرت از کجای می آید و چطور آن را مدیریت کنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

وضعیت انباری خانه تان چطور است؟ کپ تا کپ با خرت و پرت پر شده است؟ بچه ها مدام خواهش می کنند وسایل بدون استفاده را دور بریزید؟ تمایل به انبار کردن چیزها در بعضی سالنندان مشترک است. اگر خانه تان از انبوه وسایل غیر ضروری انباشته نیست و زندگی روزمره تان مختل نشده است، ویژگی نگران کننده ای نیست اما با این حال، در دسرهای خودش را دارد. تمیز کاری و جابه جایی وسایل انبار شده، زحمت در ست می کند و حتی ممکن است باعث آسیب فیزیکی بشود. در ادامه با بعضی از دلایلی که میل به جمع کردن خرت و پرت را ایجاد می کند و پیشنهادهایی برای مدیریت کردن این عادت آشنا می شویم.



داستانک

## راز چوب بری!

این طو را تیز کرده است. رئیس پرسید: «آخرین بار کی تبرت را تیز کردی؟» مرد گفت: «برای این کار وقت نداشتم، تمام مدت مشغول بریدن درختان بودم تا خودم را به شمانشان دهم!» رئیس لبخندی زد و گفت: «گاهی لازم است از کارهای روزانه فارغ شویم و به ابرها و شیوه های انجام کار، نگاهی دقیق تر ببندازیم... تبر ما ذهن ماست. باید هوشمندانه کار کردن را جایگزین سخت کار کردن کنیم.»

مردی قوی هیکل در یک کارگاه چوب بری، استخدام شد. کارش قطع کردن درختان جنگل کارگاه بود. روز اول ۱۸ درخت برید. روز بعد با انگیزه بیشتری کار کرد، ولی ۱۵ درخت برید. روز سوم بیشتر کار کرد، اما فقط ۱۰ درخت برید. خودش از این اتفاق ناراحت بود و از یک طرف نگران این که مبادا از کار اخراجش کنند. عصر هنگام حسابرسی، رئیس علت را پرسید. مرد با ناراحتی گفت که نمی داند چرا آمار درخت قطع کردنش

دانستنی ها

## حقایقی شگفت انگیز درباره بدن انسان

- هنگامی که مغز ما پیام هایی را به قسمت های مختلف بدن می فرستد، سیگنال ها با سرعت حداکثر ۴۳۵ کیلومتر در ساعت در امتداد اعصاب ما حرکت می کنند!
- سریع ترین ماهیچه های بدن ما آن هایی هستند که باعث می شوند چشم ما چشمک بزند. سرعت انقباض آن ها، یک چشمک در کمتر از یک صدم ثانیه است! در یک روز، ما می توانیم بیش از ۱۵ هزار بار چشمک بزنیم!
- در طول عمر خود، یک فرد به طور متوسط بیش از ۴۵ تن غذا را هضم می کند. این عدد بیشتر از وزن ۷ فیل بزرگ است!
- تنه ای یک روز، خون موجود در بدن ما بیش از ۱۹ هزار کیلومتر را طی می کند. این نیمی از مسافت دور کره زمین است!
- اسکلت ما ظرف ۱۰ سال کاملاً از نو بازسازی می شود.

منبع: برنا

- هر ۳ تا ۴ روز یک لایه داخلی جدید در معده تولید می شود. به این ترتیب بدن از هضم خود معده جلوگیری می کند!
- مغز ما حاوی بیش از ۸۶ میلیارد سلول عصبی است که توسط ۱۰۰ تریلیون اتصال، به یکدیگر پیوسته اند. این خیلی بیشتر از تعداد ستاره های موجود در کهکشان راه شیری است. اگر تصمیم گرفتید که تمام آن سلول های عصبی بی شمار را در مغز خود بشمارید، ۳ هزار سال طول می کشد!
- ناخن های دست غالب ما، سریع تر از ناخن های دست دیگرمان رشد می کنند. یعنی اگر مثلاً راست دست باشیم، مجبور می شویم بیشتر ناخن های آن را کوتاه کنیم. همچنین ناخن های مادر تابستان و در طول روز سریع تر رشد می کنند.



۴

نامبرگرافی



نفر از هر ۵ بزرگ سال حداقل درگیر یک بیماری مزمن مانند اختلالات قلبی، آرتروز یا پوکی استخوان هستند. بیش از نیمی از این تعداد حداقل با دو بیماری مبارزه می کنند. این آمار اهمیت داشتن سبک زندگی سالم و مراجعه منظم به پزشک در سالمندی را به خوبی نشان می دهد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا

موفقیت به وقت ۶۰+

## از تنهایی خسته بودیم

آشنایی با زوجی که به تازگی با ازدواج در جشن تولد ۹۵ سالگی خود خبر ساز شدند

منبع: نیویورک تایمز

شیوارضانی | روزنامه نگار

جناب جان و خانم جوی دو سال قبل با واسطه پسر جوی با هم آشنا شدند. اولین دیدار چندان جذاب نبود، چون آن زمان جان بیشتر در حال صحبت کاری با پسر جوی بود. اما همان آشنایی اولیه به آن ها انگیزه داد تا همدیگر را بیشتر ببینند. دیدارهایی که در نهایت به ازدواج آن ها در ۲۲ ماهه می (اول خرداد) امسال در ۹۵ سالگی منجر شد.



### آشنایی با عروس و داماد

جوی و جان هر دو در یک ماه و در یک سال یعنی ماه می ۱۹۲۶ میلادی (۱۳۰۵ شمسی) به دنیا آمده اند. هر دو پیش از این، ازدواج کرده بودند و چند سالی بود با فوت همسر، تنها شده بودند. اما با وجود داشتن فرزند، نوه و نتیجه هر دو احساس تنهایی می کردند و از این تنهایی خسته بودند. بعد از آشنایی اولیه، جان که از جوی خوشش آمده بود هر روز به او زنگ می زد و برنامه ناهار شامی می پرسید. بعد هم جوی با ماشین دنبال جان می رفت و به رستوران می رفتند. چرا عروس خانم دنبال آقا داماد می رفت؟ آخر با توجه به سابقه سه بار ایست قلبی و شکستگی مفصل ران جان، فرزندانش به او اجازه رانندگی نمی دادند. اما چرا ناهار بیرون می رفتند؟ آخر جوی آن قدر واقع بین بود که بداند رانندگی برای شام در شب می تواند خطر مضاعفی داشته باشد. اما به رغم تمام محدودیت هایی که سن به این دو نفر تحمیل کرده بود، بخشی از وجودشان هنوز جوان بود.

### آغاز زندگی مشترک در ۹۵ سالگی

با شیوع کرونا و تعطیلی رستوران ها وضعیت تغییر کرد. پس نوه های جان دست به کار شدند، آن ها هر روز ترتیب ناهار را می دادند تا جوی بتواند برای صرف ناهار به خانه جان برود. در نهایت اول خرداد امسال، بعد از این که فرزندان آن ها هم واکسن کرونا را زدند، در همان ماهی که تولد هر دو قرار دارد، مراسم ازدواج هم برگزار شد. آن ها خودشان هم می دانند کمتر کسی تازه در ۹۵ سالگی زندگی مشترک جدیدی را آغاز می کند اما جوی امیدوار است دست کم ۱۰۰ سال زنده باشد تا بتواند پنج سالی در کنار همدیگر زندگی کنند. او می گوید مطمئنم که از زندگی در کنار هم خسته نخواهیم شد.

قاب خاطره

آقای «پیر تیویون» مالک یک پارک حیوان شناسی، در کناریکی از شامپانزه های پارکش منتظر پایان قرنطینه کووید-۱۹ در فرانسه است.

منبع: گاردین



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰