



## کفش‌های کهنه و قدیمی را دور نیندازید



اگر کفش‌های رنگ روشنی دارید که کمی چرک‌مرد شده‌اند یا رنگ آن‌ها دلتان را زده‌است، با وجود این، به علت احساس راحتی زیادی که با آن کفش‌ها دارید نمی‌خواهید آن‌ها را دور بیندازید، به رنگ‌کردنشان فکر کنید.

ساده‌ترین روش سپردن کار به یک متخصص است. برخی تعمیرکارهای کفش این کار را انجام می‌دهند که با توجه به جنس کفش و تغییری که می‌خواهید روی آن ایجاد کنید، کمی برایتان هزینه‌بر خواهد بود، اما در برابر هزینه خرید یک کفش نو بسیار ناچیز است.

روش به‌صرفه دیگر این است که خودتان در خانه دست‌به‌کار شوید و کفش‌هایتان را رنگ کنید. برای کفش‌های چرمی، می‌توانید از رنگ‌های مخصوص چرم یا اسپری آن استفاده کنید. رنگ‌های اکریلیکی ویژه کفش هم برای

این منظور گزینه‌های بسیار خوبی هستند. برای کفش‌های پارچه‌ای نیز می‌توان از رنگ‌های مناسب پارچه استفاده کرد. نوعی رنگ اکریلیک هم وجود دارد که مخصوص نقاشی روی پارچه است و دوام و تنوع بسیار زیادی دارد. نکته مثبت این نوع رنگ‌ها این است که پس از خشک شدن ترک نمی‌خورند. برای زیباتر شدن کفش‌های کتان می‌توان از طراحی روی آن‌ها هم استفاده کرد که به سلیقه شما بستگی دارد. ابتدا باید طرح را با یک مداد روی کفش کشید، سپس شروع به رنگ‌آمیزی کرد. برای بخش‌هایی که نمی‌خواهید رنگ شوند از پوشش چسب‌های نواری استفاده کنید.

اگر از اسپری استفاده می‌کنید، حواستان به بخش‌هایی که نمی‌خواهید رنگ شوند باشد، به‌ویژه داخل کفش. این بخش‌ها را

هم می‌توانید با نوارچسب و روزنامه به خوبی بپوشانید، بعد رنگ‌آمیزی را شروع کنید.

● نکته: باتوجه به قیمت‌های موجود در بازار، رنگ‌آمیزی یک جفت کفش در خانه کمتر از ۵۰ هزار تومان هزینه برمی‌دارد.



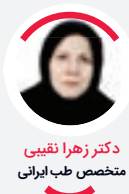
## زندگینو

شنبه  
۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱  
شماره ۲۶  
۱۴۴۴

(۷)

## متین‌نژاد ( باطباى سنتى

## تدبیرهای پیش‌گیرانه طب سنتی برای سالمندی (۲)



دکتر زهرا نقیبی  
متخصص طب ایرانی

هدف طب سنتی پیش‌گیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی است. این تدابیر به اقتضای سن، جنس، فصل و مکان، برای هرکسی متفاوت از دیگری خواهد بود. با وجود این، برخی از این توصیه‌ها جنبه عمومی دارند و می‌توان

به آن‌ها به چشم راهنمایی برای سپری کردن یک دوره خاص از زندگی نگاه کرد. دوره سالمندی از این دوره‌های خاص است که توجه به آن اهمیت بسیاری دارد زیرا در این دوره شاهد ظهور و بروز بیماری‌های مختلفی هستیم و اگر قرار باشد به آن بی‌توجه باشیم، عواقب جبران‌ناپذیری برای خودمان و اطرافیانمان خواهد داشت. در ادامه مطلب هفته قبل، برخی دیگر از این توصیه‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

● ورزش سالمندان باید متناسب با شرایط جسمانی و با توجه به عادت‌های آن‌ها باشد.

با همه این‌ها، بهترین ورزش برای این قشر پیاده‌روی است اما در صورت ناتوانی در انجام ورزش و پیاده‌روی، نرمش‌تاب یا گهواره و ماساژ معتدل و ملایم برایشان بسیار مفید خواهد بود.

● دفع مواد زائد از بدن و حفظ مواد ضرور از مهم‌ترین موارد حفظ سلامت در سالمندان است. برای همین، افراد سالمند باید از انجام فصد، زالودرمانی و حجامت پرهیز کنند. دفع سالمندان اگر روزدرمیان هم باشد، طبیعی است و نیازی به مصرف ملین نیست اما از آنجایی که بیشتر افراد مسن از یبوست شکایت دارند، بهترین ملین برای آن‌ها انجیر یا گل‌قند است.

● پنج‌شش ساعت خواب در شب برای سالمندان کافی است و از آنجایی که رطوبت‌رسانی به مغز سبب بهبود خواب و ادراک می‌شود، مصرف روزانه بادام توصیه می‌شود. بادام یکی از بهترین مقوی‌های مغز است و کار رطوبت‌رسانی به مغز را انجام

می‌دهد. با همه این‌ها و در صورت ابتلا به بی‌خوابی، بهترین توصیه برای حل این مشکل مصرف کاهو یا کمی دارچین یک ساعت قبل از خواب است.

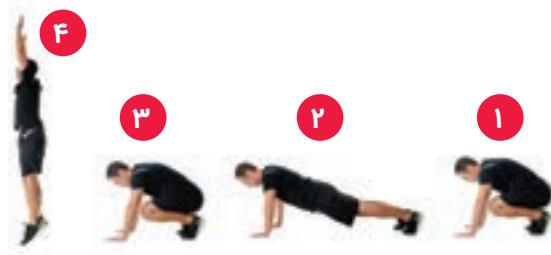
● از آنجایی که بیشتر سالمندان گرفتار افسردگی هستند، دیدارهای خانوادگی، حضور در جمع دوستان، دوری از انزوا، اندوه و ترس، روغن مالی بدن با روغن‌هایی مانند اسطوخودوس، نرگس، زنبق، یاسمن، گل سرخ و بهارنارنج و مصرف مفرحاتی مانند فالوده سیب و شربت جلاب (شربت‌تی که از گلاب، شکر یا نبات و زعفران تهیه می‌شود) می‌تواند بر پیش‌گیری از افسردگی مؤثر باشد.

● هوای معتدل بهترین هوا برای سالمندان است. از این رو، این افراد نباید به مدت طولانی در محیط بسته که تهویه خوبی ندارد قرار بگیرند. هم‌چنین سالمندان باید خود را در برابر سرما بیشتر محافظت کنند و لباس گرم‌تری در مقایسه با جوان‌ترها بپوشند.

## بزدی ( از خانه تا زورخانه



## «برپی» را در خانه امتحان کنید



حرکت برپی یکی از تمرین‌های ورزشی است که می‌توانید در خانه آن را امتحان کنید. برپی یکی از حرکات بسیار مؤثر برای تمام بدن است که موجب برانگیختگی آن برای استقامت قلبی-عروقی و قدرت عضلانی می‌شود. کافی است موبه‌مونکات زیر را اجرا کنید و در درازمدت تأثیر مثبت آن را بر تناسب اندام و سلامت جسمتان نظاره کنید. بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست‌ها را کنار بدن قرار دهید. دست‌ها را جلو بدن نگهدارید و حرکت اسکوات را انجام دهید. دستتان

را روی زمین قرار دهید و پاها را صاف به سمت عقب ببرید. یک حرکت شنا بروید. به سمت بالا بیاوید، ببرید و دستتان باز خود را از پشت به سمت عقب ببرید. پاها را در حین پرش، تا نزدیکی دست‌ها عقب ببرید. صاف بایستید، بازوها را بالای سر ببرید و ببرید. این حرکت را سه ست و هر ست ۱۰ بار تکرار کنید.