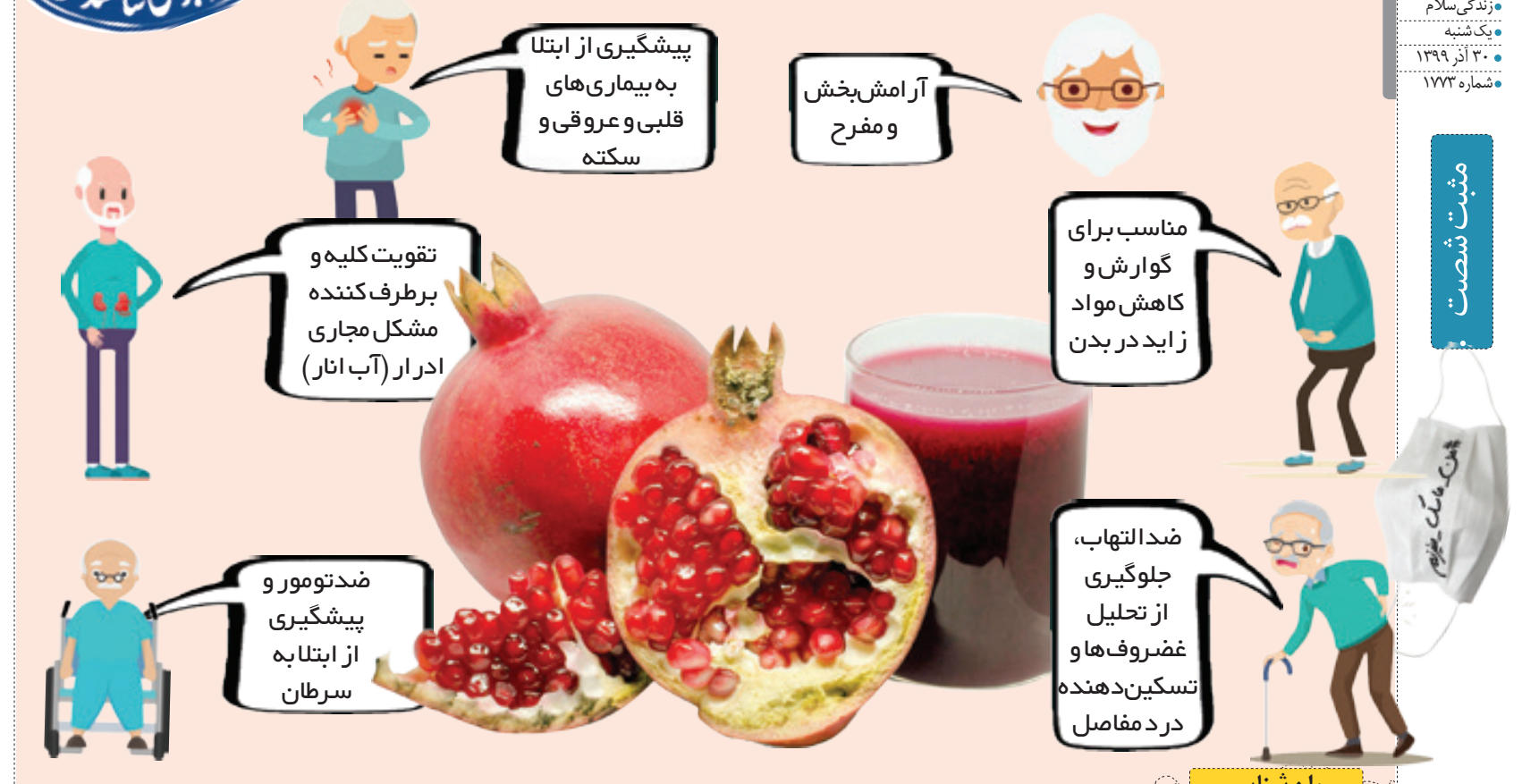


خواص عجیب انار برای سالمندان



چطور در زمستان خلق مان را بالا نگه داریم؟

سرما می‌خواهد، کوتاهی روزها، محدود شدن نور آفتاب و ممنوعیت رفت و آمد، زمستان را به فصلی دلگیر تبدیل می‌کند. پس اگر زمستان‌ها خلق پایینی دارید و غالباً بی‌حوصله‌اید، بدانید که تنها نیستید اما قرار نیست کسالت همراه همیشه فصل سرما باشد. در ادامه چند پیشنهاد برای تان داریم که کمک می‌کند این روزها سر حال تر باشید.

خانه را روشن کنید | صبح‌های تاریک زمستان، بیرون آمدن از ختخواب سخت‌ترین کار ممکن است اما ویتامین دی موجود در نور خورشید، دقیقاً همان چیزی است که می‌تواند شمار از غمگینی زمستانه نجات بدهد. پس از مدت زمان کوتاهی که آفتاب وارد خانه می‌شود، نهایت استفاده را ببرید. روزهایی که هوا خیلی سرد نیست،

تو خونه مایلد، شب عجیبیه. همه آدم‌ها بهم رفیقن، حتی بابام با باجناقش و مامانم با عمه‌هام و جاری‌هاش. یک شب در سال هیچ کس دستاوردهاش رو تو حلقوم بقیه نمی‌کنه و به بقیه هوایی نمی‌زنه که «عقاب همیشه تنهاست». برای همین از بچگی یلدارو دوست داشتم تا این که اون اتفاق عجیب افتاد. یلدای سال پیش بود. خاله‌هام و عمه‌هام و عموهام خونه ما بودن، مثل همه این چند دهه. بعد از خوردن آجیل و هندونه و گرفتن فال حافظ، نوبت خوردن بستنی بود. بستنی خوردن یلدایی سنت بابامه. معتقد سیستم ایمنی رو برای فصل سرما قوی می‌کنه. بابام بستنی‌های چوبی رو از یخچال درآورد و به هر کدوم مون یکی داد. پای چوب بستنی‌ها شماره سریال قرعه‌کشی یک ماشین شاسی‌بلند بود. همه‌مون شماره‌ها رو وارد کردیم. امیرخان، شوهر خاله‌زری از همه فیلم گرفت و فرستاد تو گروه فامیلی. یه نگاه عاقل اندر سفیهی به ما کرد که یعنی «خدا ما رو با کیا کردی ۸۵ میلیون نفر؟» بعد هم یه حرکت عجیب زد، چوب بستنی خودش رو به بابام داد و گفت: «مال دنیا فدای یه تار موت، کد اینم با گوشه خودت بزن». بعد هم بادوربین گوشه زوم کرد روی

اسم بازی: باغ نگار
حجم: ۶۴ مگابایت
(که حجم زیادی محسوب نمی‌شود و فضای زیادی از حافظه گوشی‌تان را پر نمی‌کند.)
از کجا دانلود کنیم؟
کافه بازار (برای گوشی‌های اندرویدی)



کمی پنجره را باز بگذارید. اگر نور طبیعی کافی ندارید، در طول روز یک لامپ روشن کنید.
هوشمندانه غذا بخورید | معمولاً وقتی احساس کسالت می‌کنیم، خوردنی‌های حاوی کربوهیدرات سنگین مثل انواع شیرینی و نان و بیسکویت اولین گزینه برای سر حال شدن است. البته این روش جواب می‌دهد ولی برای کوتاه مدت. جدا از سایر مضرات این نوع خوردنی‌ها، مدت کوتاهی پس از مصرفشان احساس بی‌حالی را حتی با شدت بیشتری تجربه می‌کنید. پس مقداری خوردنی سالم مثل انواع میوه و سبزیجات را برای خودتان در ظرف‌های در بسته آماده کنید و برنامه غذایی‌تان را با پروتئین‌های بدون چربی بچینید.
خنده درمانی کنید | حتما شنیده‌اید که متخصصان علوم سلامت در سال‌های اخیر، درباره نقش درمانی خنده پژوهش‌های زیادی انجام داده‌اند و تأثیرات مثبتش را تأیید می‌کنند. پس یک آرشیو فیلم و سریال کمدی برای خودتان تهیه کنید یا از بچه‌ها بخواهید این کار را انجام بدهند. حتی اگر تعدادی از این فیلم‌ها تکراری باشند، با روزی یک ساعت وادار کردن شما به خنده، تأثیر خودشان را می‌گذارند.

پرونده عجیب یلدایی

شماره سریال چوب بستنی خودش و با بدجنسی خاصی گفت: «فقط اگه بر دیش به بوق واسه ما هم بزن.»
۹ ماه بعد زندگی همه‌مون زبرور و شد. بابا ماشین شاسی‌بلند کار خونه بستنی‌سازی رو برد. به گوشه‌اش یک پیامک اومد که هیچ کس جدی‌اش نگرفت، حتی من. بهش گفتم: «بابا اینا هکر هستن، می‌خوان حسابت رو خالی کنن.» اما دوروز بعد ریختن تو خونه‌مون و در حالی که بابام با پیژامه در روبراز کرد از برنده خوش‌شانس ماشین شاسی‌بلند فیلم و عکس گرفتن. سه روز بعد سرو کله امیرخان شوهر خاله‌ام پیدا شد با فیلم و سند اومد که این ماشین مال منه. روزهای دادگاهی شروع شد که تا همین الان درگیرش هستیم. البته این یه پرونده نادره و گر نه حق با کسیه که چوب بستنی رو ارائه بده و گوشه هم به اسم خودش باشه. پای خاله‌زری و امیرخان برای همیشه از خونه ما بریده شد.
مامانم دم یلدا بغض کرده، یه گوشه نشسته و وقتی بابام هندونه قاچ می‌کنه و پشت بندش بهمون بستنی تعارف می‌کنه، یه چیزایی زیر لب می‌گه. ایشالا که داره پدرمون رو دعا می‌کنه. امسال این یلدای کرونا بی بدون خاله‌ها و عمه‌ها و عموها، جون‌مون رو نجات داده، حداقل درباره جون بابام که کاملاً مطمئن هستم نجات پیدا کرده!



کمک به یک جوان عاشق پیشه

اگر با بازی‌های موبایلی میانه خوبی دارید، پیشنهاد امروز من می‌تواند تا مدت‌ها سرگرم‌تان کند. به خصوص این شب‌های بلند زمستان که برخلاف هر سال باید در خانه تنها بمانیم. ماجرای بازی در یک باغ قدیمی می‌گذرد. صاحب باغ که سال‌ها پیش خان اسمو رس‌مداری بوده است، بعد از مدت‌ها به کشور برمی‌گردد تا همراه نوه‌اش، «نگار» در باغ زندگی کند. باغ اما بر اثر گذر زمان فرسوده شده است و به تعمیر و رسیدگی اساسی نیاز دارد. ارسطو، پسر جوانی که مسئول انجام این کار می‌شود، به نگار دل می‌بندد و شما باید به این جوان عاشق پیشه کمک کنید که با پیش بگذارد.

بازی ۵۴۵ مرحله دارد که در هر مرحله با جور کردن میوه‌ها در دسته‌های سه، چهار، پنج و شش تایی، ستاره به دست می‌آورید. با جمع کردن این ستاره‌ها ست که می‌توانید به ارسطو کمک کنید تا مراحل مختلف تعمیر و تمیزکاری باغ و خریدهای ضروری را انجام بدهد.
زمان در این بازی مهم نیست اما برای جور کردن میوه‌ها، تعداد مشخصی حرکت دارید. اگر با تعداد کمتری حرکت از پس کار بر بیایید، سکه دریافت می‌کنید و هر بار که نتوانید بر اساس عدد معین شده چالش را انجام بدهید، یک قلب از دست می‌دهید. در این بازی باید همزمان حواس‌تان به

تعداد حرکات و تکلیف مشخص شده باشد که می‌تواند به شما در بالا بردن نمره کمک کند. همچنین میزان سختی متوسط بازی، برای شما امکان سرگرم شدن را بدون تجربه تنش و هیجان بالا فراهم می‌کند.



داستانک | آرزوی دندان شکن روزی مرد ثروتمندی هنگام عبور از شهری دو جوان را کنار جاده دید که گدایی می‌کردند. مرد که آن روز سر حال بود خواست سر به سر آن‌ها بگذارد و کمکی بکند. اول به مرد جوان تر گفت: «به من بگو چه می‌خواهی، قول می‌دهم خواسته‌ات را برآورده کنم. اما باید بدانی من در قبال هر لطفی که به تو بکنم، دو برابر آن را به دوستت خواهیم کرد» مرد جوان پس از کمی فکر با لبخندی به او پاسخ داد: «یک چشم مرا از حدقه بیرون بیاور!»

حکایت | کدخدای خسیس
مردی روستایی مقداری گندم به آسیاب برد. چون آرد کرد، برالاغ خود نهاد و وقتی نزدیک منزل کدخدا رسید، اتفاقاً خرش لنگ شد و بارش به زمین افتاد. مرد از کدخدا خواست تا الاغش را به او بدهد و بارش را به منزل برساند. کدخدا که خسیس بود گفت: «الاغ من نیست!» اتفاقاً همان لحظه صدای الاغ بلند شد و بنای عرعر کردن گذاشت. آن مرد به کدخدا گفت: «الاغ تو که در خانه است!» کدخدا باناراحتی گفت: «عجب نادانی هستی تو! پنجاه سال من کدخدای ده هستم، حرف مرا باور نداری ولی حرف الاغ را باور می‌کنی؟»

ریشه ضرب‌المثل | مغز خر خور دن
زنی به قصد آن که شوهرش را احق کند به یاری پیرزنی رمال، کله خری به دست آورد و در حیاط خانه مشغول بیرون آوردن مغز خر بود تا به خورد شوهرش بدهد. شوهر از در وارد شد و آن صحنه را دید. زن گفت: «چیزی نیست، این کله خر در منقار کلاغی بود که از بالای حیاط می‌گذشت، اما کلاغ نتوانست وزن آن را تحمل کند و رهایش کرد و افتاد در این لگن.» مرد سری به علامت قبول تکان داد و به اتاق رفت. همسر مرد نگران جریان را برای پسرزن رمال تعریف کرد. پسرزن گفت: «دیگر به کله خر نیازی نیست، کسی که چنین سخنان بیهوده‌ای را باور کند به خوردن مغز خر نیازی ندارد!»



نیم ست آجیل طلا، مناسب خرید در شب یلدا!!

● با همین قیمتی که امروز انار و آجیل برای شب یلدا می‌خری، دو سال پیش می‌تونستی با یلدا از دواج کنی!
● امیدوارم امشب برف نیاد، چون علاوه بر استوری «آخ تو شب یلدای منی» باید استوری‌های «برف برف می‌باره» با یک جهان‌بخش رو هم تحمل کنیم!
● با این قیمت آجیل و هندونه، ما شب یلدا به جای حافظ، مزاحم باطاهر عربیان می‌شویم و فال می‌گیریم!

● با توجه به گرونی انار، شب یلدا بلال بخورین، جفتش دونه داره، فقط رنگ‌شون فرق می‌کنه!

● عمر چقدر زود می‌گذره! ما هنوز داریم قسط‌های وامی رو که پار سال برای آجیل شب چله گرفتیم می‌دیم!

قاب خاطره

عکسی پر از حس زندگی که یکی از مخاطبان برامون فرستادن و به زیبایی، عشق بین کودکان و سالمندان رو نشون میده.
جمعی صمیمی در روستایی باصفا، زمانی که هنوز کرونا بی نبود و پیر و جوان در کنار یکدیگر از زندگی لذت می‌بردن. به امید روزهای شادتر و بدون کرونا. عکاس این قاب زیبا آقای امیر عنایتی هستن. شما هم عکس‌های خاطره‌انگیزتون رو از شب یلدا برامون بفرستین تا در این صفحه به یادگار ثبت بشه.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



تعداد حرکات و تکلیف مشخص شده باشد که می‌تواند به شما در بالا بردن نمره کمک کند. همچنین میزان سختی متوسط بازی، برای شما امکان سرگرم شدن را بدون تجربه تنش و هیجان بالا فراهم می‌کند.