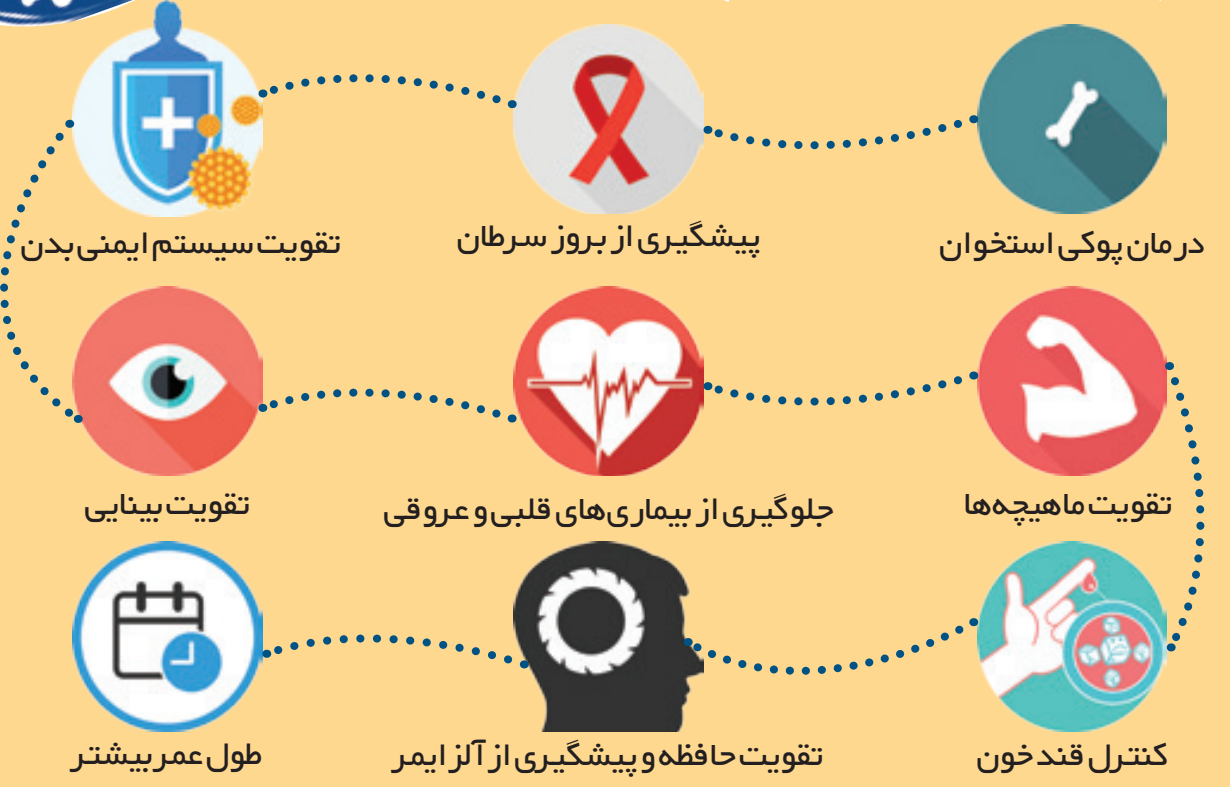




داده تصویری

# فواید امگا ۳ برای سالمندان



سبک زندگی

## ۲ دلیل مهم برای تقویت روابط اجتماعی

منبع: elderlawetn.com

شیوارضایی | روزنامه‌نگار

حتی در روزهایی که به واسطه شیوع کرونا روابط اجتماعی ما با دیگران محدود شده است، باز هم پیدا کردن راه‌هایی که بتوانیم روابط خود را با دیگران حفظ کنیم، اهمیت دارد، چرا که این روابط اجتماعی حتی وقتی از پشت تلفن ادامه پیدا می‌کند، فواید مهمی برای همه افراد و به‌ویژه سالمندان دارد.



عکاس: تمیم دهقانی

### کمک به سلامت جسمانی

گلبول‌های سفید خون موقتی احساس خطر کنند، مواد مختلفی ترشح می‌کنند. گروهی از این مواد، اینترکولین نام دارد. اینترکولین ۶ یکی از شناخته‌شده‌ترین اعضای این گروه است که در پاسخ به عوامل التهابی ترشح می‌شود، اما گاهی اوقات بدن به نادرستی این ماده را ترشح

داستانک طنز

## خاطره تبریک سال نو

مهدی صافری خواه | طنزپرداز

اولین روزی رو که بچه‌ها توروم و ایستادن یادمه. بارون می‌اومد، ساعت ۸ شب بود و دو ساعت از سال تحویل می‌گذشت.

- هیچ کدوم از بچه‌ها از اتاق‌ها شون بیرون نمی‌اومدن، من گوشی هنوز دستم بود و به عمه بزرگم می‌گفتم: «بچه‌ها هم می‌خوان عید رو بهتون تبریک بگن» و هرچی به در می‌کوبیدم هیچ کدوم شون در رو باز نمی‌کردن. دو ساعت از تحویل سال گذشته بود و حالا این دو تا داغون، من رو حسابی از تبریک‌های دوره‌ایم عقب انداخته بودن.
- پسرم ۲۰ سالش بود و دخترم ۱۸ ساله. اون شب قید سبزی‌پلو و ماهی روزدم و شام نیمرو خوردن.

من از اتاق بیرون نیومدم ولی حدس می‌زدم باباشون برایشون نیمرو درست کرده بود. چون بوی روغن سوخته تو خونه می‌اومد. باباشون می‌گفت: «ولشون کن، جواب من رو هم ندادن. اینا جوونن و کله‌شون باد داره». می‌دونستم عمه بزرگه از این داستان می‌تونه دو قرن علیه



شمال!

مطمئنم اگر شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی بودن من مادر بعد از ۲۰ سال تازه نمی‌فهمیدم بچه‌هام چه نارویی بهم زد. حداقل دو تا استوری می‌داشتن و منم با اسم تقلبی حسابی می‌پایدمشون، اما الان مجبوریم تو سکوت معناداری به معاشرت مون ادامه بدیم!

پیامک

- من احمد نژاد شاملودر مرداد ۱۳۳۵ که شاگرد اول کلاس ششم ابتدایی مدرسه حکمت شدم، عکسم در روزنامه خراسان چاپ شد. آیا می‌شود با مراجعه به آرشیو در صفحه ۶۰ چاپ کنید؟ با تشکر فراوان
- ثبت‌شخصیت:** با توجه به سختی این کار قول نمی‌دیم ولی سعی می‌کنیم اگر امکانش بود، حتماً این کار رو انجام بدیم.
- لطفاً در صفحه ۶۰ درباره سمعک و عینک مناسب سالمندان هم بنویسید.
- ثبت‌شخصیت:** به‌روی چشم، حتماً به‌زودی در این باره مطالبی منتشر خواهیم کرد.
- لطفاً در صفحه سالمندان بیشتر با هنرمندان مسن کشورمان گفت‌وگو

کنید. مخصوصاً آن‌هایی که سال‌هاست خبری از شان نداریم و نمی‌دانیم در این سن روزگارشان را چطور می‌گذرانند.

- عکسی که سی‌ام بهمن در صفحه ۶۰ چاپ کرده بودید، بسیار جالب توجه بود. منظورم آن دو آقای مسنی است که مشغول کار با گوشی‌های تلفن همراه‌شان بودند. یاد پدر بزرگ خودم افتادم که ماه‌هاست نتوانسته‌ام به دلیل کرونا از نزدیک ببینم اش.
- ثبت‌شخصیت:** ممنون از لطف شما، امیدواریم که هرچه‌زودتر از شر این بیماری خلاص بشیم تا دوباره همه اعضای خانواده دور هم جمع بشیم، مخصوصاً سالمندان

عزیزمون که این روزها دل‌شون خیلی تنگ شده.

- آقای محمد مهدی باروحی یکی از مخاطبان روزنامه بودن که به‌تازگی فوت کرده‌اند. ایشون علاقه زیادی به زندگی سلام و صفحه سالمند داشتن. ممنون می‌شیم برای شادی روح ایشون دعا کنیم.
- ثبت‌شخصیت:** از شنیدن این خبر متأسف شدیم و امیدواریم روح ایشون و دل بازمانده‌هاشون در آرامش باشه.

نامبرگرافی



# ۹۴

سال، سن پیرترین کسی است که دندان عقل درآورده است! رابرت دبلیو گری، اهل سن خوسه در آمریکا با ۹۴ سال و ۲۵۳ روز سن، دندان عقل درآورد تا در سال ۲۰۱۷ نامش در کتاب گینس ثبت شود. سن رویش دندان عقل از ۱۷ تا ۲۵ سالگی و آخرین دندان دایمی است که در دهان رشد می‌کند.

سین جیم

## ایران را چقدر می‌شناسید؟

ستون «سین جیم» جایی است برای این که هم سرتان گرم شود و هم حافظه و دانش عمومی‌تان را محک بزنید. برای شماره اول با «ایران گردی» موافق هستید؟ پس لطفاً بدون کمک گرفتن از کسی یا اینترنت، فقط با به چالش کشیدن ذهن خودتان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱. جنگل ابر در کدام استان قرار دارد؟  
(الف) مازندران (ب) سمنان (پ) خراسان شمالی
۲. دومین بنای خشتی جهان، کدام است و در کجا واقع شده؟  
(الف) ارگ بم، کرمان (ب) چغازنبیل، خوزستان (پ) ارگ رایین، کرمان
۳. .... از عصر یخبندان به‌جا مانده و به‌عنوان «فسیل‌های زنده دنیا» معروف شده‌اند.  
(الف) جنگل‌های هیرکانی (ب) جنگل‌های ارسباران (پ) جنگل‌های زاگرس
۴. بیرجند، بروجن، بجنورد و بروجرد به ترتیب در کدام استان‌ها واقع شده‌اند؟  
(الف) خراسان جنوبی، چهارمحال و بختیاری، خراسان شمالی، لرستان (ب) خراسان شمالی، چهارمحال و بختیاری، خراسان جنوبی، لرستان (پ) خراسان جنوبی، لرستان، خراسان شمالی، چهارمحال و بختیاری
۵. کدام گزین، اسم انواع «اشکنه»، غذای محلی معروف در بسیاری از شهرهای کشورمان است؟  
(الف) ترخینه، بلغور شیر، کشکک، اوجیج (ب) اوجیج، قروت، پیازو، شولی (پ) پیازو، بلغور شیر، قروت، اوجیج
۶. .... بزرگ‌ترین بازار سرپوشیده جهان است که در میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است.  
(الف) بازار سنتی قزوین (ب) بازار بزرگ تبریز (پ) بازار سنتی کاشان
۷. کدام گزینه از انواع هنر پارچه‌بافی نیست؟  
(الف) کاربافی (ب) موج‌بافی (پ) بته‌جقه

قاب خاطره



عکسی که گفته می‌شود مربوط به روستاهای کشور ترکیه است، تصویری پر محبت از یک زوج عاشق را نشان می‌دهد. مخاطبی برای این عکس نوشته است: «این زوج قطعاً از خوشبخت‌ترین انسان‌های روی زمین هستن که تا این سن تونستن این قدر عاشقانه با هم زندگی کنن. کاش ما جوان‌ها هم یاد بگیریم که راز یک زندگی مشترک موفق و پایدار، احترام به همسر و تفاهم در همه جنبه‌های زندگی است.» منتظر عکس‌های زیبای شما هستیم.

