



داده تصویری

# خوراکی‌هایی برای افزایش کلسترول خوب خون (HDL)

مصرف متعادل برخی خوراکی‌ها کمک می‌کند کلسترول خوب خون (HDL) شما افزایش پیدا کند یا با کاهش کلسترول بد (LDL)، نسبت بهتری بین این دو شاخص برقرار می‌کند



روغن زیتون



ماهی‌های روغنی (سالمون)



حبوبات و غلات سبوس‌دار



تخم‌کتان و سویا



میوه‌هایی با فیبر بالا (آلو، سیب و گلابی)



آجیل

سبک زندگی

منبع: healthline.com

## آکواریوم در خانه، سرگرمی مناسب سالمندان

تاثیر نگهداری ماهی در منزل بر روحیه سالمندان و بیماران

آکواریوم؛ مشوق و بهبوددهنده

به این ترتیب آکواریوم، محلی برای اجتماع بیماران، دیدار، گفت‌وگو و تجدید روحیه است. بیماران ماهی‌ها را به دقت زیر نظر دارند و شاهد تولد یا مرگ آن‌ها هستند. مشاهده زندگی پویا و پر جنب‌وجوش ماهی‌ها و زندگی این موجودات در آب باعث تقویت روحیه بیماران می‌شود. مطالعات بالینی نشان می‌دهد مشاهده آکواریوم به مدت ۲۰ دقیقه به طرز قابل توجهی باعث کاهش فشارخون می‌شود و تاثیر این کاهش تا چند ساعت روی بدن سالمند باقی می‌ماند. پیش از این نیز مطالعات دانشمندان نشان داده بود وجود آکواریوم در آسایشگاه سالمندان باعث افزایش اشتیاق بیماران مبتلا به آلزایمر می‌شود. همچنین آکواریوم باعث کاهش خطر ایجاد زخم بستر در بیماران می‌شود چرا که بیماران را ترغیب می‌کند از تخت خود خارج شوند.

چگونه یک آکواریوم خانگی بسازیم؟

✓ در قدم اول اگر خرید یک آکواریوم مشکل است، می‌توانید یک تنگ بزرگ ساده و ارزان بخرید.  
✓ سپس آن را در محیطی دور از تغییرات نوری و حرارتی شدید قرار دهید.  
✓ با انداختن چند صدف، مرجان و سنگ صیقلی کف آن، محیطش را بیشتر برای ماهیان راحت و دلخواه کنید.  
✓ غذای مخصوص ماهی بخرید و از غذا دادن با نرمه نان و خوراکی‌های متفرقه پرهیز کنید. هر ۱۲ ساعت یک بار غذادهی را فراموش نکنید.  
✓ برای شروع کار، با ماهی‌های ارزان آب سرد مانند گلدفیش (همان ماهی قرمز خودمان) یا گویی که به سرعت تکثیر می‌شود، امتحان کنید.  
✓ آب آکواریوم را هم هر گاه رنگ آن شروع به کدر شدن کرد (تقریباً ماهی یک بار) با آبی که یک روز مانده و کلرش را از دست داده است، عوض کنید.



داستانک

## کلک پیر مرد

پیر مرد تنهایی خانه جدیدی در نزدیکی یک مدرسه خرید. در اولین روز مدرسه پس از تعطیلی کلاس‌ها، سه پسر بچه در خیابان راه افتادند و در حالی که بلند بلند با هم حرف می‌زدند، هر چیزی را که در خیابان افتاده بود، شوت می‌کردند و سرو صدای عجیبی به راه انداخته بودند. این کار هر روز تکرار می‌شد و آسایش پیر مرد کاملاً مختل شده بود. این بود که تصمیم گرفت کاری بکند. روز بعد که مدرسه تعطیل شد، پیر مرد بچه‌ها را صدا کرد و گفت: «بچه‌ها خیلی بامزه هستید و من از این که

موفقیت به وقت ۶۰+

## پیرترین دوچرخه‌سوار جهان در گذشت



کرد. به گفته دوست و مربی اش راز تندرستی او در این سن چیزی نبود جز وعده‌های غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، استعمال نکردن دخانیات، ورزش روزانه، خواب کافی و تمرین دوچرخه‌سواری با همراهی دوستانش.

منبع: bostonglobe



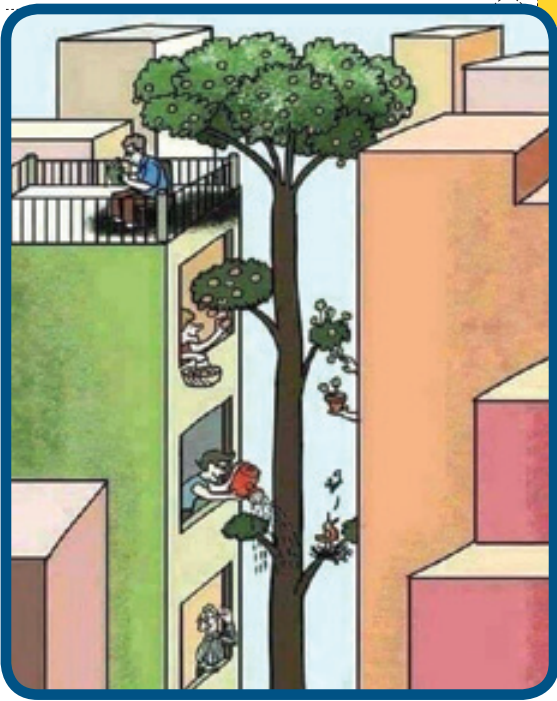
«رابرت مارچاند» فرانسوی که در اواخر زندگی خود با ثبت رکورد پیرترین دوچرخه‌سوار جهان به شهرت رسید، در ۱۰۹ سالگی در گذشت. مارچاند بیش از ۹۰ سال رکاب‌زدن با دوچرخه‌ها در پاسخ به این سوال که راز طول عمرش چیست، می‌گفت: «از همه چیز استفاده کنید و از هیچ چیز سوءاستفاده نکنید.»

او سال ۱۹۹۲ مسافت فرانسه تا مسکو، پایتخت روسیه را با دوچرخه پیمود. همچنین در سال ۲۰۱۷ رکورد جدید دوچرخه‌سواری رده سنی بالای ۱۰۵ سال را با طی کردن ۲۲/۵ کیلومتر در یک ساعت ثبت کرد. وی بعد از ثبت رکورد به خبرنگاران گفت: «من این جانیستم تا قهرمان شوم. من این جا هستم تا ثابت کنم در ۱۰۵ سالگی هنوز می‌توانی دوچرخه سواری کنی!»

این آتش‌نشان سابق متولد ۱۹۱۱، دو جنگ جهانی را تجربه و در اواخر دهه ۱۹۴۰ به عنوان راننده کامیون در ونزوئلا کار کرد. مارچاند از ۶۸ سالگی دوچرخه‌سواری را شروع و در مسابقات زیادی شرکت

پاسخ‌های سنین جیم: ۱- الف، ۲- ب، ۳- الف، ۴- ب، ۵- ب، ۶- ب، ۷- ب، ۸- الف

کارتون



برداشت  
خودتون از  
این تصویر  
روبرای ما به  
شماره‌های  
پایین صفحه  
بفرستید

سین جیم

## آزمونی برای سنجش و افزایش اطلاعات عمومی

ستون هفتگی «سین جیم» علاوه بر این که اطلاعات عمومی مان را محک می‌زند، باعث می‌شود با تفکر یا گفت‌وگو با همسر و فرزند، به ذهن مان ورزش دهیم و از بروز مشکلاتی مثل آلزایمر پیشگیری کنیم. در هر شماره جواب‌ها را گوشه‌ای از صفحه منتشر می‌کنیم تا به این ترتیب اطلاعات مان را در زمینه‌های مختلف افزایش بدیم و اگر جواب بعضی از سوالات را نمی‌دانیم، همین جا با هم یاد می‌گیریم. پس قبل از دیدن پاسخ‌ها، سعی کنید به ذهن تان فشار بیاورید تا آن هم نرمش کند.

۱- پرجمعیت‌ترین کشور جهان کدام است؟

الف) چین ب) هند پ) آمریکا

۲- کدام کارتون قدیمی محصول کشور ژاپن نیست؟

الف) بابا لنگ‌دراز ب) پینوکیو پ) دوقلوهای افسانه‌ای

۳- شعر معروف «دستم بگرفت و پا به پا برد» از کیست؟

الف) ایرج میرزا ب) شهریار پ) پروین اعتصامی

۴- پرافتخارترین ورزش ایران در المپیک کدام رشته است؟

الف) وزنه‌برداری ب) کشتی پ) جودو

۵- کدام گزینه، حیوان پستانداری است که تخم می‌گذارد؟

الف) خفاش ب) خارپشت پ) پلاتی‌پوس

۶- کدام نوع موسیقی جنوبی مخصوص مراسم عزاست؟

الف) چاوشی ب) یزله پ) خیام‌خوانی

۷- کلاه پاناما (نوعی کلاه حصیری) در کدام کشور ساخته می‌شود؟

الف) پاناما ب) اکوادور پ) کلمبیا

۸- کدام گزینه جزو سبزیجات ریشه‌ای نیست؟

الف) پیاز ب) سیر پ) هویج

قاب خاطره



آرامش در سالمندی  
عکسی که در طبیعت زیبای شیراز از یک زوج پایه‌سن گذاشته‌ثبت شده است. کاربران در زیر این عکس به آرامش این زوج اشاره کرده‌اند. ما هم برای همه پدران و مادران مخصوصاً آن‌هایی که فرزندان شان را به خانه بخت فرستاده و تنها مانده‌اند، آرزوی سلامتی و دل خوش می‌کنیم.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰