

علایم آب مروارید در سالمندان



نیاز به نور بیشتر برای فعالیت



حساسیت به نور خیره کننده



مشکل بینایی در شب



تغییرات مکرر نمره عینک

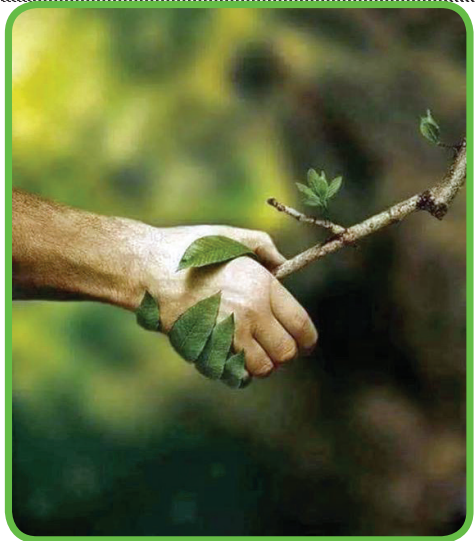


دوبینی در یک چشم واحد



دیدن هاله در اطراف چراغ ها

سلامت



حس خودتان را با
دیدن این تصویر در
یک جمله بنویسید و
اگر دوست داشتید
برای ما بفرستید

سین جیم

شلم شوربای تصاویر

در سین جیم این هفته با تصاویر آش شلم شوربای پخته ایم که فقط حواس جمع ها جرئت چشیدنش را پیدا می کنند. فکر می کنید به چند سوال جواب درست خواهید داد؟



۱ این تابلوی راهنمایی و رانندگی چه می گوید؟
(الف) پیچ های پی در پی
(ب) پیچ به راست
(پ) راه باریک می شود



۲ اسم این ساز چیست؟
(الف) سه تار
(ب) تار
(پ) دوتار



۳ این صحنه متعلق به کدام فیلم است؟
(الف) سفر جادویی
(ب) دزد عروسک ها
(پ) مدرسه پیرمرد ها



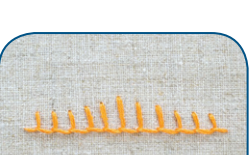
۴ تویی که در تصویر می بینید، مال کدام رشته ورزشی است؟
(الف) والیبال
(ب) هندبال
(پ) بسکتبال



۵ اسم این پل چیست و در کجا قرار دارد؟
(الف) پل جی، اصفهان
(ب) پل کهنه، کرمانشاه
(پ) پل ورسک، مازندران



۶ اسم این کلاه چیست؟
(الف) بره
(ب) نمودی
(پ) شاپو



۷ این نوع دوخت در خیاطی چه نام دارد؟
(الف) دندان موشی
(ب) زنجیره
(پ) شلال



۸ به این قسمت از شیشه خودرو چه گفته می شود؟
(الف) شیشه روستونی
(ب) لچکی
(پ) شیشه بادگیر

قاب خاطره



«اداسنر» بازیگر معروف و صدایشه نقش آقای «فردریکسن» در انیمیشن «Up» در ۹۱ سالگی درگذشت. انیمیشن «بالا» محصول ۲۰۰۹ پیکسار بود که موفق به کسب دو جایزه اسکار از جمله بهترین انیمیشن بلند شد.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰

فواید پیاده روی برای سالمندان

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

پژوهش جدیدی که در آمریکا انجام گرفته نشان می دهد ۲۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی روزانه می تواند خطر مرگ و میر را در سالمندان و به ویژه مردان، تا ۵۰ درصد کاهش دهد. هر چند افزایش سن اجتناب ناپذیر است، اما می توان با چند دقیقه پیاده روی در فضای سبز یا کوچه های اطراف محل زندگی، حس مثبتی را درون خود به جریان انداخت.



عکاس: میثم دهقانی

❖ پیاده روی؛ هم فال و هم تماشا

پیاده روی با کمی سرعت، ورزشی ساده و به ویژه امن برای سالمندان است که نقش مهمی در سلامت بدن و پیشگیری از بیماری ها دارد. باید توجه داشت حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قدم زدن در صبح به جذب ویتامین های

حکایت

مهمانان سمج و کتک میزبان

زاری پیش مهمان ها برود، شاید این گونه خجالت بکشند و بروند. مرد قبول کرد و روز بعد که از سر کار به خانه آمد، بنا کرد باز نش اوقات تلخی کردن، دست به چوب برد برای تهدید کردن زن به کتک زدن. زن گفت: «چرا مرا می زنی؟» شوهر گفت: «چون نافرمانی می کنی.» زن گریه کنان به مهمانان پناه برد و گفت: «ای دوستان، شما که چند هفته است منزل ما هستید، آیا از من نافرمانی دیده اید؟ به شوهرم بگویید من زن نافرمانی نیستم تا مبادا شمارا ناراحت کند و از این جابروید.» مهمانان باخونسردی گفتند: «ما از چشم مان بدی دیدیم ولی از شما ندیدیم، برای همین فعلا این جامی مانیم!»

حکایت های شیرین

در زمان های قدیم مردی جل و پلاسش را برداشت و دست زنش را گرفت و به ده همسایه رفت تا مهمان دوستش شوند. نه یک روز، نه دو روز... چند هفته ای آن جا ماندند. یک روز زن صاحب خانه که از پذیرایی خسته شده بود به شوهرش گفت: «بیایک فکری کنیم، شاید بتوانیم این مهمانان سمج را از این جاببرون کنیم.» باهمدیگر مشورت کردند و دست آخر به نتیجه رسیدند که شوهر وقتی از بیرون آمد بنا کند به دعا کردن زن و بگوید چرا به کارهای خانه نمی رسی تازن با گریه و

موفقیت به وقت ۶۰+

راز طول عمر پیرترین مرد انگلستان

اگر چه رکورد سن «جان تنیس وود» که این روزها ۱۰۹ سالگی خود را جشن می گیرد دهموطنان و رسانه ها را هیجان زده کرده است، اما او دیدی فراتر از روند پیری دارد. جان در باره رسیدن به این سن می گوید: «درست مانند باد و باران این اتفاق می افتد.» توصیه او به دیگران که آرزوی رسیدن به چنین دوران پیری را دارند ساده است: «یک کلمه... اعتدال. زیاد نخورید و ننوشید و سعی کنید تناسب اندام خود را حفظ کنید. هرگز از آن چه معمولی می توانید انجام دهید فراتر نروید، در غیر این صورت از نظر جسمی یا روحی آسیب می بینید. بنابراین در محدوده کاری که می توانید انجام دهید بمانید.» جان همیشه پیاده روی را دوست داشته است. اگر چه او دیگر مانند روزهای جوانی خود تحرک ندارد، اما همچنان با عصای چرخ دارش از سفرهایش به دور اتاق های خانه سالمندان لذت می برد. او توصیه می کند: «چرخاندن پاها ورزش خوبی است. هر روز پای چپ و راست خورا بچرخانید.»

آقای تنیس وود در لیورپول متولد شده و تمام عمر طر فدار تیم قرمزها بوده است. او می گوید شادترین خاطراتش روز عروسی و اولین روز مدرسه رفتنش است. مسن ترین مرد انگلستان که در همان سال غرق شدن