



داده تصویری

# چندترین ساده برای تقویت حافظه



دوش گر فتن و شستن بدن با چشم بسته



نرمش سبک روزانه



انجام دادن کارها با دست خلاف



یادگر فتن زبان یا هنر جدید



کتاب خواندن با صدای بلند



خوردن و بوییدن مواد جدید

سبک زندگی

## عادت های خوب برای حفظ تحرک در سالمندی

باسمین مشرف | مترجم منبع: livingbetter50.com

با افزایش سن، معمولاً سطح تحرک کاهش پیدا می کند و این می تواند تأثیر زیادی بر اعتماد به نفس و احساس خود ارزشی فرد داشته باشد. عادت به انجام همه یا هر یک از موارد زیر می تواند باعث افزایش سطح تحرک شما شود و در حفظ کیفیت عالی زندگی به شما کمک کند.



عکاس: میثم دهقان

### پیاده روی

اگر به تازگی بازنشسته شده اید، شاید بخواهید به خودتان استراحت بدهید اما هر چقدر تحرک کمتری داشته باشید، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های جدی مانند بیماری های قلبی و دیابت قرار خواهید داشت. قدم زدن های کوتاه در اطراف منزل می تواند سطح تحرک تان را کنترل و برای سلامت روان شما معجزه کند.

### داستانک

## رفتار مادر سختی های زندگی

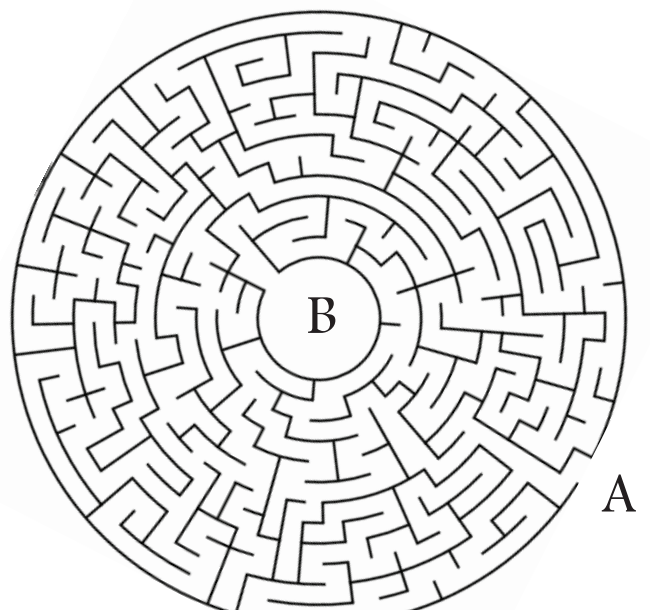
گفت: «هر سه این مواد در شرایط سخت و یکسان بوده اند، آب جوشان. اما هر کدام عکس العمل متفاوتی نشان داده اند. هویج در ابتدا سخت به نظر می رسید اما وقتی در آب جوشان قرار گرفت به راحتی نرم و ضعیف شد. تخم مرغ که در ابتدا شکننده بود وقتی در آب جوش قرار گرفت مایع درونی آن سفت و محکم شد. دانه های قهوه که بدون کار برد بودند، بعد از قرار گرفتن در آب جوشان تبدیل به نوشیدنی لذیذ شدند. حال تو کدام یک از این مواد هستی؟ وقتی شرایط بد و سختی پیش می آید چگونه عمل می کنی؟ آیا سختی های زندگی تو را له می کند یا سفت یا مطبوع؟»

### کار تون



اگر متوجه مفهوم این کار تون شدید، برای ما بفرستید

چند وقتی است مار پیچ حل نکرده اید، ببینید چقدر طول می کشد تا راه B را پیدا کنید!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹  
تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰

## سریع ترین پرونده های ۲ سال اخیر زندگی سلام



زمان در کار روزنامه نگاری از اهمیت ویژه ای برخوردار است و مخاطب هم انتظار دارد تا زوایای کمتر گفته شده هر اتفاقی، در روزنامه به سرعت به اطلاع مخاطب برسد. در این بین، برای آماده کردن بعضی از پرونده های زندگی سلام، یک یا در نهایت ۲ ساعت فرصت داشتیم.

### خدا حافظ نابغه خودویرانگر

تاریخ چاپ ۱۶ آذر ۱۳۹۹

ساعت ۸ و نیم شب، خبر در گذشت اسطوره فراموش نشدنی فوتبال اعلام شد در حالی که فایل پرونده زندگی سلام در نهایت تایک ساعت بعد باید تحویل قسمت چاپ می شد. دیه گو مارادونا را با تکنیک نابش، با خودویرانگری هایش، گل معروفش و حالا در گذشت ناگهانی اش به یاد می آوریم. در این پرونده علاوه بر مرور زندگی پرفراز و نشیب او، با امیر حاج رضایی هم درباره او گفت و گویی داشتیم.



### وانت آبی، قلدر چارشونه کشتی

تاریخ چاپ ۲۳ مرداد ۱۴۰۰

بعد از ظهر یک روز تابستانی، خبر توقف تولید نپسان آبی منتشر شد. نپسان آبی، فقط یک خودروی معمولی نبود چرا که مردم خاطر از زیادی با آن داشتند. ۳ مر داد، مدیر عامل سایپا از توقف تولید سلطان با مرام خیابان یعنی نپسان آبی تا پایان سال خبر داد و خیلی زود تصمیم گرفتیم تا با تغییر پرونده زندگی سلام، سراغ خاطره بازی با این رفیق قدیمی برویم.



### رکوردهای جالب ایرانی

تاریخ چاپ ۵ مرداد ۱۴۰۰

انتشار فوت صاحب بلندترین سبیل ایران، بهانه ای شد تا با دیگر صاحبان رکوردهای فانتری کشور قبل از در گذشت شان آشنا شویم. خبر فوت محمد علی نژاد، ابتدا فقط در شبکه های اجتماعی منتشر و سپس به صورت رسمی تایید شد. بنابراین زمان زیادی برای نوشتن این پرونده و آشنایی با مردی که وزنه ۵۰ کیلویی را با دندان بلند می کند، فردی که زیر تخته ۳۲۰ کیلویی پراز میخ می خوابد، اسکیت سواری که ۷۲ کیلومتر با چشم بسته رفته و... نداشتیم.



### کودتای فوتبالی

تاریخ چاپ ۳۱ فروردین ۱۴۰۰

رئال مادرید، یوونتوس، منچستر یونایتد، بارسلونا و... در یک تصمیم جنجالی، اعلام کردند که می خواهند به جای لیگ قهرمانان اروپا در سوپر لیگی شرکت کنند که زیر نظر فیفا نباشد. ۱۲ باشگاه پرفدار فوتبال برای تاسیس سوپر لیگ که با واکنش شدید فیفا و چهره های ورزشی و سیاسی همراه شد، موضوع پرونده زندگی سلام شد که زمان زیادی برای تولید محتوایش نداشتیم.



## متفاوت ترین پرونده های ۲ سال اخیر زندگی سلام

گاهی پرونده هایی داشته ایم که هم برای خودمان و هم برای مخاطبان متفاوت بوده و خارج از آن قواعدی که همیشه انتظارش را داشته اند، ظاهر شده ایم!

### ستاره های سر تراشیده

تاریخ چاپ ۲۰ خرداد ۱۳۹۹

با «منصور ضابطیان» و «علی مشهدی» درباره تراشیدن موی سر گفت و گو کردیم و این دو نفر هم از نکات جالب این سبک زندگی شان گفتند. همچنین چند نکته بهداشتی در همین باره نوشتیم تا هر که قصد تراشیدن موهایش را دارد، بداند.



### آبگوشت قهرمان لیگ غذای ایتالیا

تاریخ چاپ ۲۱ مهر ۱۳۹۹

در باره یکی از اصیل ترین غذاهای ایرانی یعنی آبگوشت نوشتیم، به بهانه قهرمانی اش در مسابقات بین المللی ایتالیا. همچنین درباره مسابقه قهرمانی آشپزی جهان و آقای سر آشپز برایتان گفتیم و کلی راجع به آبگوشت و آداب میل کردن آن که اصول و قواعد خاص خودش را دارد و بعضی اوقات حواس مان به آن نیست، صحبت کردیم.



### روایت عسگر از دشمنی عجیب مارها با او

تاریخ چاپ ۹ بهمن ۱۳۹۹

گفت و گو با «عسگر شریفی» که ماجرای مارگزیده شدن های مداومش آن روزها در شبکه های اجتماعی خبر ساز شده بود. مردی ساکن روستای تل پوک سروستان در استان فارس که سال ها فقط اطرافیان از ماجرای مارگزیدگی او خبر داشتند اما بازتاب یک گزارش تلویزیونی، حرف و حدیث های زیادی درباره اتفاقی که دست از سر او بر نمی دارد، به دنبال داشت.



### ۵ ساعت در جذاب ترین پارک حیوانات جهان

تاریخ چاپ ۲۰ آبان ۱۳۹۹

گزارش و تصاویر اختصاصی از حضور در پارک حیوانات برلین که بزرگ ترین باغ وحش جهان با بیش از ۱۶۰ هکتار مساحت و ۲۰ هزار جانور است. در های این باغ وحش که در مرکز شهر برلین قرار دارد، همه روزه باز است و سالانه حدود چهار میلیون بازدید کننده از سراسر جهان دارد که از این لحاظ هم پربازدیدترین باغ وحش در تمام اروپا به شمار می رود.

