



داده تصویری

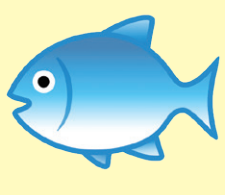
# خوشمزه های دشمن آلزایمر!



دارچین و زردچوبه



روغن زیتون و نارگیل



ماهی غیر پرورشی



قهوه و شکلات تلخ



گردو، بادام و انواع توت‌ها



اسفناج، کلم و انواع لوبیا

سلامت

## فواید و آموزش نفس کشیدن شکمی

سالمندان به دلیل کم شدن اندازه ریه‌ها و همچنین احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن، به ویژه در دوران همه‌گیری کرونا، باید بیشتر مراقب نفس کشیدن صحیح خود باشند

### استفاده از بینی

نفس کشیدن از طریق بینی تنفس را کند می‌کند و باعث می‌شود ریه‌ها به طور کارآمدتری فعالیت کنند. موجب تسهیل جذب اکسید نیتریک می‌شود که به انتقال اکسیژن در بدن کمک می‌کند. به بینی اجازه می‌دهد تا سموم و آلرژن‌های هوا را فیلتر و از ورود آن‌ها به بدن جلوگیری کند. همچنین بینی هوای سرد را گرم و هوای خشک را مرطوب می‌کند. با این حال تنفس از طریق دهان هم برخی اوقات به ویژه در زمان ورزش کردن یا گرفتگی سینوس ضروری است.

### فواید تنفس شکمی

کارآمدترین روش برای تنفس، کشیدن هوا به سمت شکم است. با انقباض دیافراگم، شکم گسترش می‌یابد تا ریه‌ها را با هوا پر کند. تنفس شکمی ریه‌ها را به سمت پایین می‌کشد و فشار منفی در قفسه سینه ایجاد می‌کند که باعث می‌شود ریه‌ها پر از هوا شوند. باعث آرامش می‌شود و آثار منفی کورتیزول (هورمون استرس) را روی بدن کاهش می‌دهد. ضربان قلب را تنظیم می‌کند. فشار خون را کم می‌کند. باعث کمتر نفس کشیدن می‌شود که این موضوع جلوی اتلاف انرژی را می‌گیرد. یکی از بزرگ‌ترین و معروف‌ترین فواید تنفس شکمی کاهش استرس است.

### تمرین برای تنفس دیافراگمی

راحت بنشینید یا دراز بکشید. شانه‌ها را آرام ببندازید. یک دست را روی سینه و دیگری را روی شکم قرار دهید. ۳ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید و سعی کنید موقع تنفس شکم را بیرون بدهید. تجسم کنید که هوا داخل شکم می‌شود. لب‌ها را اغنچه کنید، دست را آرام روی شکم فشار دهید و

دانشتنی‌ها

## ریشه واژه‌ها

**مرد:** از «مُردن» است. زیرا از ایندگی ندارد. «مرگ» هم با مرد هم‌ریشه است. زن: ریشه این کلمه از «زادن» است و زندگی هم از زن است.  
**دختر:** از ریشه «دوغ» است که در میان مردمان آریایی به معنی «شیر» بوده و ریشه واژه دختر «دوغ‌در» بوده به معنی «شیردوش». زیرا در جامعه کهن ایران باستان کار اصلی او شیر دوشیدن بوده است. به daughter در انگلیسی توجه کنید، همین دختر است. در اوستا این واژه به صورت «دوغدر» و در زبان پهلوی «دوخت» بوده که در اثر فرسایش کلمه به دختر تبدیل شده است.

موفقیت به وقت ۶۰+

## استاد هنرهای رزمی که بازیگر شد



سانی شیبا (سونی چیا) بازیگر ژاپنی و استاد هنرهای رزمی، در ۸۲ سالگی بر اثر عوارض ناشی از کرونا درگذشت. او سال ۱۹۳۹ میلادی

نامبرگرافی

نفر از هر ۵ مرد بالای ۵۰ سال دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود. بر خلاف تصور عامه، در ۶۵ تا ۷۰ سالگی مردان وزن با یک سرعت توده استخوانی خود را از دست می‌دهند. سابقه خانوادگی، کلسیم یا ویتامین D نا کافی، ورزش بسیار کم، مصرف برخی داروها و سیگار کشیدن، از عوامل ایجاد پوکی استخوان است.

سین جیم

## سوال های تقریبا سرکاری!

۱ یک آدم معمولی، بدون داشتن قدرتی خاص، چطور می‌تواند آن طرف دیوار را ببیند؟

۲ خانه‌ای سه اتاق بسیار مهم دارد. اولی، پر از پول است. در دومی اسناد محرمانه‌ای وجود دارد و سومی مملو از جواهرات است. یک روز این خانه آتش می‌گیرد. وقتی پلیس سر می‌رسد، باید اول آتش کدام اتاق را خاموش کند؟

۳ آن چیست که به محض به زبانش آوردن نامش، می‌شکند؟

۴ آن چیست که پر از حفره است ولی می‌تواند آب را درون خودش نگه دارد؟

۵ آن چیست که دندان دارد ولی نمی‌تواند چیزی بخورد؟

۶ ۱۰ تا پرنده روی درختی نشسته‌اند. شکارچی، تیر می‌اندازد و یکی از پرنده‌ها را می‌زند. چند تا پرنده روی درخت مانده‌اند؟

۷ یک فیل چند تا پا دارد اگر خرطومش را هم پا به حساب بیاورید؟

۸ چطور می‌توانید یک تخم مرغ را روی سطحی سیمانی ببندازید بدون آن که بشکند؟

۹ کجا می‌شود اقیانوسی پیدا کرد که هیچ آبی در آن نباشد؟

۱۰ آن چیست که به اندازه یک فیل بزرگ است ولی وزنی ندارد؟

۱۱ اگر یک سنگ قرمز را توی دریایی سبزرنگ ببندازید، سنگی که موج‌ها برمی‌گردانند، چطور خواهد بود؟

۱۲ معلم از دو تاز دانش‌آموزانش سه سوال کرد: آیا شما از یک خانواده هستید؟ آیا شما یک پدر و مادر دارید؟ آیا شما در یک روز به دنیا آمده‌اید؟ هر دو دانش‌آموز به این سوالات جواب مثبت دادند و البته دروغ هم نگفتند. با این حال آن‌ها به معلم‌شان می‌گویند که دو قلو نیستند، چطور چنین چیزی ممکن است؟

پاسخ‌ها

۱) شکستن نامبرگرافی  
۲) اتاق اول: پول، اتاق دوم: اسناد محرمانه، اتاق سوم: جواهرات  
۳) آتش  
۴) اسفنج  
۵) دندان  
۶) ۹ تا پرنده روی درخت نشسته‌اند. شکارچی، تیر می‌اندازد و یکی از پرنده‌ها را می‌زند. ۹ تا پرنده روی درخت مانده‌اند.  
۷) ۴ پا  
۸) نمی‌شود  
۹) در اقیانوس  
۱۰) سایه  
۱۱) سنگ قرمز را توی دریایی سبزرنگ ببندازید، سنگی که موج‌ها برمی‌گردانند، چطور خواهد بود؟  
۱۲) معلم از دو تاز دانش‌آموزانش سه سوال کرد: آیا شما از یک خانواده هستید؟ آیا شما یک پدر و مادر دارید؟ آیا شما در یک روز به دنیا آمده‌اید؟ هر دو دانش‌آموز به این سوالات جواب مثبت دادند و البته دروغ هم نگفتند. با این حال آن‌ها به معلم‌شان می‌گویند که دو قلو نیستند، چطور چنین چیزی ممکن است؟

قاب خاطره



این عکس را آقای حمید مغانی با این توضیح برای صفحه ۶۰+ فرستاده‌اند: «عکسی از حال و هوای ایام محرم و صفر در اوایل دهه ۴۰، پایین خیابان مشهد. ردیف جلوا از سمت چپ، نفر چهارم پدیرم آقای محمد مغانی، متولد ۱۳۲۶ هستن که در قید حیاتن.» باتشکر از ایشان و آرزوی سلامتی و طول عمر برای پدرشان و همه سالمندان عزیز، منتظر عکس‌های خاطره‌انگیز شما هستیم.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰