



فایده‌ها و ضررهای خرما برای سالمندان

خرما یکی از مفیدترین خوراکی‌هاست ولی برای مصرف آن باید ملاحظات را رعایت کرد



بهبود مشکلات
مجاری ادراری
و پروستات



تقویت
سیستم
ایمنی بدن



انرژی‌زای
سریع



تنظیم
فشارخون و
تقویت عضلات



تقویت
سلول‌های
عصبی و حافظه



پوسیدگی
دندان



اضافه
وزن



افزایش
فشارخون



بالا بردن
قندخون

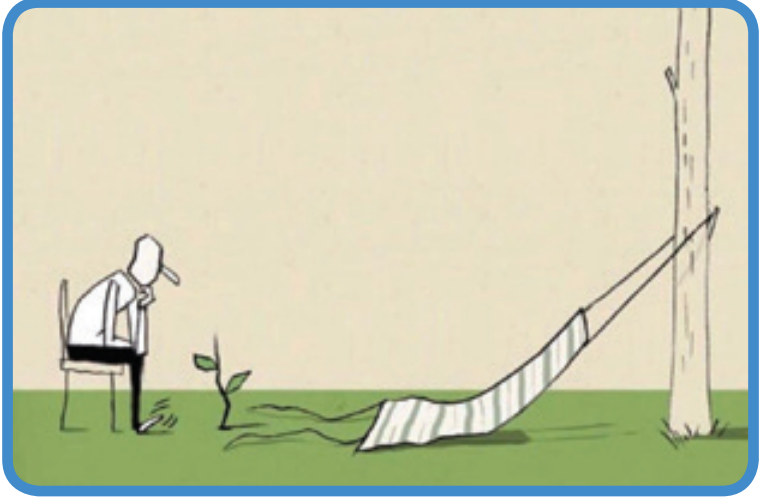


طبع گرم
(خارش، ناراحتی
کبدی و زخم دهان)

فایده‌ها

ضررهای

آدم به امید زنده است!



جهانگردی در خانه

این روزها که سفر رفتن خطرناک است، آدم‌ها دو دسته شده‌اند؛ آن‌هایی که جان خودشان و دیگران را کف دست می‌گیرند و به جاده می‌زنند و کسانی که سختی در خانه ماندن را تحمل می‌کنند. اگر جزو گروه دوم هستید، امروز با هم آب‌وهوایی عوض می‌کنیم و به نقاط مختلف دنیا سرک می‌کشیم. اگر هم در گروه اول قرار می‌گیرید، خواهش می‌کنیم که به دسته دوم بپیوندید. خب آماده‌اید؟

۱ در کدام کشور، یکی از عجایب هفت گانه متعلق به جهان باستان قرار ندارد؟

الف) چین (ب) یونان (پ) ژاپن

۲ پرچم کدام کشور تنها از دورنگ تشکیل شده است؟

الف) قطر (ب) برزیل (پ) ایتالیا

۳ کدام یک از گزینه‌های زیر نام یک رود نیست؟

الف) اژه (ب) آمازون (پ) نیل

۴ خور دنی‌های ملی ترکیه کدام‌ها هستند؟

الف) انواع کباب، باقلوا، قاپلی‌پو

(ب) دونر، باقلوا، پیده

(پ) کنافه، پاستا، حمص

۵ در کدام گزینه اسم و لقب کشورها با هم مطابقت ندارند؟

الف) هند، سرزمین ۷۲ ملت

(ب) تبت، بام دنیا

(پ) اسپانیا، سرزمین قهوه

۶ در کدام گزینه ترتیب درست کوچک‌ترین کشورهای جهان رعایت شده است؟

الف) واتیکان، موناکو، نائورو

(ب) موناکو، واتیکان، نائورو

(پ) موناکو، سن مارینو، نائورو

پاسخ‌ها در سمت راست صفحه



این عکس را یکی از مخاطبان

صفحه ۶۰ فرستاده و در توضیح آن نوشته: «عکسی

از دهه ۴۰ شمسی، دامادی در کنار ماشین عروس ایستاده. زمانی که

عروسی‌ها این قدر تجملاتی نبودند و تقریباً همه افراد جامعه در یک

سطح زندگی می‌کردند.» نکته جالب تزیینات ماشین عروس و ژست

آقای داماد و راننده خودرو و به دور بین است.

شما هم اگر عکس خاطره‌انگیزی از دوران قدیم دارید، برایمان بفرستید

تا مخاطبان روزنامه هم در لذت دیدن آن با شما شریک شوند.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰



❖ **یکدلی** | پدر بزرگ و مادر بزرگ موفق می‌توانند دنیا را از چشم کودک ببینند. بنابراین با نوه‌های خود ارتباط برقرار می‌کنند و وقتی با آن‌ها هستند احساس و ظرفیت کودکان را در نظر می‌گیرند.

❖ **داشتن گوش شنوا** | بهترین پدر بزرگ و مادر بزرگ برای حرف‌های نوه‌هایشان گوش شنوایی دارند. صرف گوش دادن به آن‌چه کودکان می‌گویند و دل دادن به شور و شوق‌شان، یک هدیه فوق‌العاده به آن‌هاست.

❖ **حفظ فاصله** | پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های موفق می‌دانند که چگونه بدون دخالت یا تزییق مداوم دیدگاه‌های خود، فاصله سالمی را با نوه‌هایشان حفظ کنند. آن‌ها می‌دانند که باید بگذارند همه چیز روال عادی خود را طی کند و به فرزندان‌شان اجازه می‌دهند مسیر خود را به عنوان پدر و مادر ترسیم کنند.



و آن‌جا که آب قنات به سطح زمین می‌رسد، گفته می‌شود آفتابی شد. یعنی آب قنات از تاریکی خارج شده، به آفتاب و روشنائی رسیده است. این عبارت بعدها بارها افرادی که پس از مدتی از انزو خارج می‌شوند به کار برده شد.

آفتابی شدن

هرگاه کسی پس از مدتی از خانه یا محل اختفای خود خارج شود و خود را نشان دهد، اصطلاحاً می‌گویند فلانی آفتابی شد و اما ریشه این اصطلاح در قدیم حفر قنات خصوصاً در مناطق کم‌آب ایران، رونق داشت. آفتابی شدن هم از اصطلاحات قناتی است

پیرترین شهروند آمریکایی در ۱۱۶ سالگی درگذشت



خانم «هستر فورد» اوایل سال گذشته تولد ۱۱۵ سالگی‌اش را در میان خانواده بزرگ و مهمانانش با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی و از درون خودروهای شخصی‌شان جشن گرفت. بر سر سن واقعی او اختلاف نظر بسیار است اما بر اساس مجموعه‌ای از سابق خانوادگی‌اش وی در سال ۱۹۰۴ در لنکستر، کارولینای جنوبی متولد و در یک مزرعه پنبه بزرگ شده است. اما بر اساس مدارک دیگری سال تولد او را ۱۹۰۵ میلادی می‌دانند. در هر صورت او عنوان پیرترین شهروند آمریکایی را دارد. این مادر بزرگ با به عبارتی رئیس خانواده، ۱۲ فرزند و حدود ۳۰۰ نوه، نتیجه و ندیده دارد. هستر همسر ۴۵ ساله‌اش را در حالی که ۱۲ فرزند از او داشت در سال ۱۹۶۳ یعنی بیش از نیم قرن گذشته از دست داد. خانم فورد همه عمرش عادت داشت هر روز نیمی از موز را به عنوان صبحانه بخورد و روز طول عمرش را سبک زندگی سالم می‌دانست. به گفته اطرافیان‌ها هستر تا سال ۲۰۰۸ میلادی از هیچ دارویی استفاده نکرده و گذارش به بیمارستان نیفتاده بود. جالب است بدانید که شهر دار شارتوت، شهری که هستر فورد در آن