



داده تصویری



# چطور زبان نوه‌های دهه هشتادی ونودی را بفهمیم؟

سلامت



**ستون**  
به کسی می‌گویند که خیلی کارش درست است



**شاخ**  
کسی که در فضای مجازی دنبال کننده‌های زیادی دارد



**کراش**  
کسی را که دوست دارند این طوری صدا می‌کنند



**فازت چیه؟**  
به کسی می‌گویند که گفتار یا رفتار عجیبی دارد



**قفلی زدن**  
یعنی تکرار بیش از حد و زیاده‌روی در انجام یک کار



**فلانی گنگش بالاست**  
یعنی هیچ کس حرفش نمی‌شود

## کاهش سن بیولوژیکی حتی در سالمندی

بر اساس مطالعه بالینی پژوهشگران، تغییر در سبک زندگی ورزشی غذایی می‌تواند به تغییر فوری و سریع در سن بیولوژیکی منجر شود

پیری بیولوژیکی هنگامی رخ می‌دهد که شما به تدریج و با رعایت نکردن شیوه سالم زندگی به سلول‌ها و بافت‌های مختلف بدن آسیب می‌رسانید. به عنوان مثال اگر شما یک مرد ۲۸ ساله هستید که ورزش نمی‌کنید، فقط غذاهای پر چرب می‌خورید و طی ۱۰ سال گذشته در هفته پنج بسته سیگار دود کرده‌اید، به احتمال زیاد سن بیولوژیکی بیش از ۲۸ سال دارید. در واقع عدد واقعی سن بیولوژیکی با عوامل مختلفی از جمله سن شناسنامه‌ای، ژنتیک، شیوه زندگی، تغذیه، بیماری‌ها و دیگر شرایط پزشکی در ارتباط است.

در مطالعه دانشمندان، سن بیولوژیکی ۴۳ بزرگ سال مرد سالم ۵۰ تا ۷۲ ساله با استفاده از الگوهای پیش‌بینی روند پیری و بیماری‌های وابسته به سن بررسی شد. شرکت‌کنندگان تحت یک رژیم غذایی عمدتاً گیاهی همراه با بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی قرار گرفتند. ضمن این که میزان مصرف پروتئین‌های حیوانی و کربوهیدرات در آن‌ها بسیار کم بود. آنان علاوه بر این، حداقل هفت ساعت خواب شبانه داشتند و ۳۰ دقیقه یا بیشتر به مدت پنج روز در هفته ورزش کردند، ضمن این که برخی

دانستنی‌ها

## طرفدار ۱۰۰ ساله لیونل مسی

این روزها با جست‌وجو و یک کلیک در گوگل به راحتی می‌توانیم از آمار گل‌های مسی و دیگر فوتبالیست‌ها مطلع شویم. به لطف فناوری‌های جدید نه تنها به تعداد گل‌های مسی بلکه به جزئیات گل‌زدن او به تیم مقابل، شیوه و حتی زمان دقیق آن هم می‌توانیم دسترسی پیدا کنیم، نتیجه بازی‌ها را روی تلفن همراه ببینیم و مسابقه‌ها را نه یک بار بلکه چندین بار تماشا کنیم. در این عصر اینترنت برخی هم مانند «دون هرنان» ۱۰۰ ساله آرژانتینی هنوز به کاغذ و قلم اعتقاد دارند و از آن‌جا که عاشق جادوی پای چپ مسی



پیامک

● جایزه برندگان مسابقه ۶۰+ چیه و چطور به آن‌ها داده می‌شود؟  
● **ثبت شخصیت:** فعلاً جایزه‌ای در نظر نگرفته ایم، بعداً در همین صفحه اعلام خواهد شد.  
● **گوشه‌ای از خاطرات مخاطبان صفحه ۶۰+ در باره عکس مسابقه‌های قبلی، کمان پنبه‌زی و حجامت:**  
● آقای حلاج دستگاه پنبه زن را می‌آورد خانه و در گوشه حیاط تشک‌ها را از نو پنبه‌زی می‌کرد، مادر مرحوم هم با چای و ناهار از او پذیرایی می‌کرد.  
● **محمد تقفدی سبحانی، ۶۳ ساله، بشرویه**  
● یادش به خیر قدیم‌ها سوار بر دو چرخه تو کوچه‌ها صدا می‌زدند «آی‌ی پنبه‌زن...».  
● **علی حبیب پور، ۴۹ ساله**  
● ۵۰ سال پیش رفتم دفتر یکی از تجار میلیونی‌ر بیرجند، دیدم کمان حلاجی را بالای سرش در دفتر گذاشته که یادش نرود روزی کارگری می‌کرده است.

### محمود حسن زاده، ۸۵ ساله

● در قدیم کسانی که دختر دم‌بخت داشتند یامی خواستن لحاف بارکنن، این شخص با همین دستگاه به منزل آن‌ها می‌رفت.  
● **ابوالقاسم حسین زاده، ۷۶ ساله**  
● مادر بزرگم یک روز حلاج را صدا کرد تو حیاط تا پنبه تشک‌ها را زدند.  
● **میترا رزاقیان، ۵۲ ساله**  
● در زمان قدیم لحاف دوزهای دوره گرد با خود کمان پنبه‌زی داشتند. همیشه عاشق شنیدن صدای آن بودم، صدایش انگار حرف خاصی می‌زد.  
● **حسین غفاریان، ۵۵ ساله**  
● یادمه همسایه مون وقتی کولی‌ها می‌آمدن برای حجامت، بچه‌هاش رو حجامت می‌کرد، بچه‌ها هم وقتی کولی‌ها رو می‌دیدن با گریه فرار می‌کردن.  
● **زهرا فرامرزیان، تربت حیدریه**

● یادم هست ۳۰ سال پیش خانمی با چند شاخ گاو و یک بسته تیغ تیز می‌اومد. هر سال در فصل بهار تو حیاط خونه ما زیر سایه درخت‌ها مردهای فامیل و همسایه جمع می‌شدن، یکی یکی حجامت می‌کردن و زیر لب هم دعا می‌خواندن.  
● من سال ۱۳۶۵ در انتهای خیابان نخریسی مشهد توسط خانمی به نام ننه زهرا اولین حجامتم رو انجام دادم.  
● **محمدرضا اسماعیلی، ۵۲ ساله**  
● قدیم مادر بزرگم با یک لیوان، سکه دو ریالی و کمی کهنه پارچه آغشته به نفت پشت بابام رو حجامت می‌کرد.  
● **مهدی قویدل، ۴۰ ساله، بجنورد**

منبع: bengalbytes

کارتون



برداشت خودتان از این کارتون را برای ما بنویسید

سین جیم

## آزمونی از آن چه شنیده‌اید

همه سوال‌های «سین جیم» این هفته را قبلاً شنیده‌اید؛ بعضی‌ها را از بچه‌ها و تعدادی را از زبان بزرگ‌ترها. چند تایی در تلویزیون و رادیو به گوش تان خورده و بعضی‌ها را جایی خوانده‌اید، پس اصلاً نگرانی به دل تان راه ندهید. یک مداد یا خودکار بردارید، کمی تمرکز و شنیده‌های تان را مرور کنید. نمره شما از این آزمون چند است؟

### ۱. برگ زیتون نماد چیست؟

الف) تمدن  
ب) زیبایی  
پ) صلح

### ۲. پدر شعر فارسی کیست؟

الف) رودکی  
ب) فردوسی  
پ) مولانا

### ۳. «احسان روزبهانی» ورزشکار کدام رشته است؟

الف) کشتی  
ب) تکواندو  
پ) بوکس

### ۴. واحد شمارش چاه و قنات چیست؟

الف) شاخه  
ب) رشته  
پ) عدد

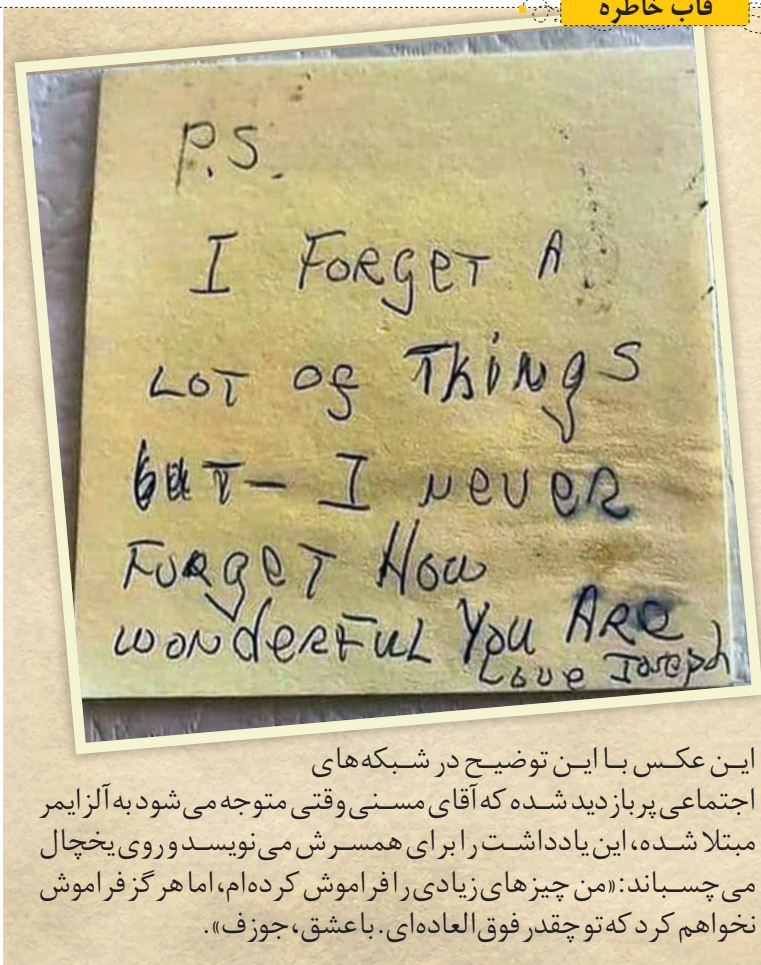
### ۵. کدام گزینه، سوغاتی‌های بوشهر است؟

الف) مرکبات، رب انار، مسقطی و کلیم  
ب) خارک، خرما، حصیر و عبا  
پ) معرق کاری، خاتم کاری، لیمو و عرقیات

### ۶. از کدام گیاه برای آرامش و تسکین اعصاب استفاده می‌شود؟

الف) آویشن  
ب) آلوئه‌ورا  
پ) استوقدوس

قاب خاطره



این عکس با این توضیح در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که آقای مسنی وقتی متوجه می‌شود به آلازایمر مبتلا شده، این یادداشت را برای همسرش می‌نویسد و روی یخچال می‌چسباند: «من چیزهای زیادی را فراموش کرده‌ام، اما هرگز فراموش نخواهم کرد که تو چقدر فوق‌العاده‌ای. با عشق، جوزف».

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰