



داده تصویری

# راهنمای انتخاب ویلچر مناسب



کارتون



## ماجرای آقاوخانم اسمیت!

سین جیم

## وقتی خاطرات با موسیقی جان می گیرند



بعضی وقت ها هیچ چیز به اندازه شنیدن یک تصنیف قدیمی حال آدم را جانی آورد. ممکن است آهنگی را خیلی سال پیش شنیده باشیم اما همین که از لابه لای خش خش نوار، صدای خواننده به گوش می رسد، شروع می کنیم به همخوانی با آن و کم کم خاطره های دور گذشته پیش چشم مان زنده می شوند. آماده اید امروز برویم سراغ موسیقی های خاطره انگیز؟

**۱** قطعه «به اصفهان رو» را چه کسی برای اولین بار خوانده است؟  
(الف) جلال تاج اصفهانی (ب) صدیق تعریف (پ) عبد الوهاب شهیدی

**۲** این بیت را کدام گزینه ها کامل می کند؟  
به اصفهان رو که تا بنگری... ثانی / به زنده رودش سلامی ز... رسانی  
(الف) بهار - سمت ما (ب) بهشت - بار ما (پ) بهشت - چشم ما

**۳** در این قطعه، از کدام دیدنی های اصفهان نام برده نشده است؟  
(الف) جلفا، چلستون (ب) چارباغ، چلستون (پ) منار جنبان، سی وسه پل

**۴** اسم قطعه ای که بخشی از آن را می خوانید، چیست؟  
«عشق باید پادر میونی کنه، تا آدم احساس جوونی کنه».  
(الف) راز (ب) موی سپید (پ) جوانی

**۵** قطعه بالا متعلق به کدام خواننده است؟  
(الف) اکبر گلپایگانی (ب) ایرج (پ) غلامحسین بنان

**۶** این بیت را کدام گزینه ها کامل می کند؟  
«رفته بودم تا مثل یک... / باز کنم تو اسمون بال و پر / دیدم که... ندارم  
به پرواز / عقل هی ام زد که خودت رو نیاز»  
(الف) کیوتر - شوقی (ب) پرند - میلی (پ) قاصدک - راهی

● حالا که به سوال ها جواب داده اید، می توانید قطعه را بشنوید؛ هم لذت ببرید و هم به خودتان نمره بدهید. کافی است این کد را با تلفن همراهتان اسکن کنید.



قاب خاطره



عکسی دیدنی از یک نانوایی سنگک در دوران قاجار. ژست رو به دور بین نانوایان و خریداران و همچنین طرز انداختن نان روی دوش، از نکات دیدنی این عکس تاریخی هستند. اگر ماشین زمان وجود داشت، می شد فهمید که افراد داخل این عکس بعدها چه شدند و شاید اصلا من و شما از نوادگان این اشخاص باشیم!

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰

تناسب ارتفاع  
صندلی با قد کاربر

قرار گرفتن صحیح  
دسته ها زیر بازوها

نرمی، دوام و قابلیت  
شست و شوی رویه

قابل تنظیم بودن  
زیرپایی

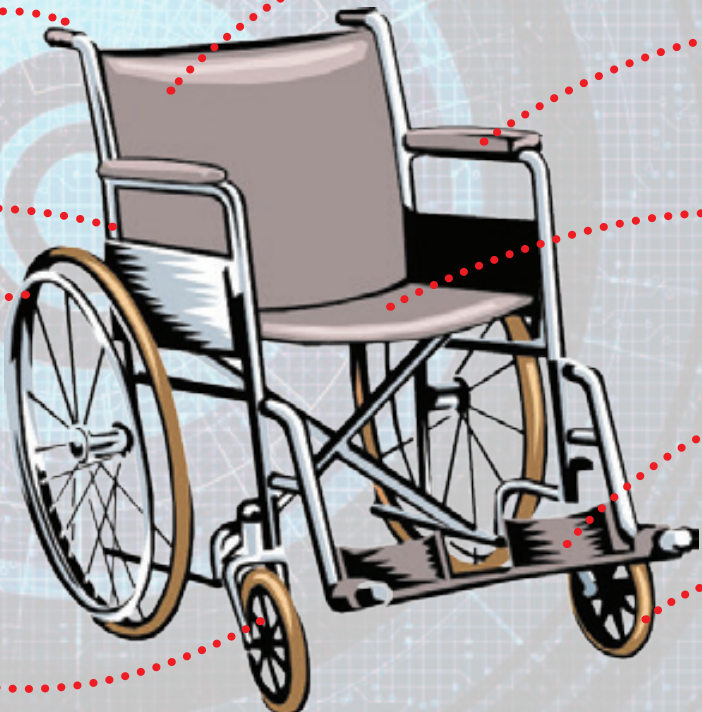
قابلیت چرخش و  
تعویض چرخ ها

سبک بودن  
ویلچر

داشتن جایگاه عصا  
یا سبد حمل بار

توجه به باتری  
در ویلچر های برقی

داشتن ترمز  
مطمئن و راحت



سبک زندگی

## نکات مهم در مراقبت از مبتلایان به آلزایمر

به بهانه فیلم «پدر» و بازی درخشان «آنتونی هاپکینز» در نقش پدری مبتلا به آلزایمر، سراغ نکاتی رفته ایم که مراقبان افراد مبتلا به آلزایمر باید در نظر داشته باشند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

فیلم پدر (The Father) محصول سال ۲۰۲۰ به رابطه بین پدری مبتلا به آلزایمر با دخترش می پردازد. دختری که دغدغه ایجاد توازن بین مراقبت از پدر و رسیدگی به زندگی شخصی خودش را دارد. داستان این فیلم از جهاتی برای بسیاری از خانواده های که درگیر بیماری آلزایمر یکی از اعضای خود هستند، آشناست. پیچیدگی عوارض بیماری در کنار همکاری نکردن بیمار که باعث می شود گاهی مراقبان احساس کنند هر روز در برابر چالشی جدید قرار گرفته اند. در این مطلب سراغ نکاتی رفته ایم که می تواند به مراقبان بیمار مبتلا به آلزایمر کمک کند تا تنش کمتری در خانه داشته باشند.

● **برنامه ثابت روزانه داشته باشید** داشتن برنامه هم به شما و هم به فرد مبتلا به آلزایمر کمک می کند تا با استرس کمتری بتوانید قدم به قدم در روز پیش بروید. در عین حال احساس کنترل و توانمندی را برای مدت طولانی تری در فرد مبتلا حفظ می کند.

● **تعداد کارها در هر روز را محدود کنید.** انجام کارها با فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است بیش از تصور اولیه شما طول بکشد. برای پیشگیری از

دانستنی ها

## آرزوی عجیب زن ۱۰۰ ساله

تمام انسان ها دوران سالمندی خود را شاد و آرام پیش بینی می کنند اما به محض بالا رفتن سن، فکر کردن به رویاها قوت می گیرد. شاید بیشتر جهان دیدگان در این سنین آرزو داشته باشند به مناطقی از دنیا که همیشه دوست داشته اند سفر و تجربیات جدید کسب کنند، نوه ها و نتیجه هایشان را به گردش ببرند، با آن ها خوش بگذرانند و به استراحت و تفریح بپردازند. جالب است بدانید مدتی قبل نوه زنی حدودا ۱۰۰ ساله با اداره پلیس یکی از شهرهای هلند تماس گرفت و خواهش کرد مادر بزرگش را به آخرین آرزویش برسانند. رئیس پلیس آن مرکز در این باره می گوید: «وقتی ما به منزل آن ها رفتیم، این خانم گفت

همیشه آرزو داشته با دستبند به زندان برود! برای ما جالب بود و بعد از اجازه مسئولان این کار را برای او انجام دادیم.» یکی از نیروهای پلیس هلند با انتشار تصویر خندان این زن ۱۰۰ ساله در حالی که در سلول انفرادی نشسته و دستبندش را به دور بین نشان می دهد در فیس بوک نوشت: «یکی از عجیب ترین آرزوهای دنیا!»



منبع: نمناک

پیامک

● مصاحبه با دو سالمندی که در خانه سالمندان با هم ازدواج کردند، واقعا برایم جالب بود. امید به زندگی، سرخوشی و شوخ طبعی در این سن و سال برای من که جوان هستم و جرئت ازدواج ندارم، بسیار آموزنده بود.

● امیدوارم آن دو سالمندی که در صفحه مثبت شصت با آن ها مصاحبه کردید، به پای هم پیر و پیرتر شوند.

● **عسگری** لطفا در صفحه مثبت شصت درباره عوارض دارو هایی که معمولا سالمندان مصرف می کنند هم بنویسید. باتشکر  
● **مثبت شصت:** چشم حتما، با توجه به عوارضی که ممکن است برای افراد مختلف، متفاوت باشد، درباره عوارض کلی

دارو ها خواهیم نوشت.  
● لطفا موارد دانستنی و عکس های جالب بیشتری در صفحه ۶۰+ چاپ کنید. مانند مطلب منشور کوروش.  
● **مثبت شصت:** حتما ستون دانستنی ها را با قدرت ادامه خواهیم داد.  
● چرا مسابقه ها تون یک در میون ساده و سخته؟ یکی رو چشم بسته هم می تونیم جواب بدیم، یکی رو چند نفری با هم نمی تونیم جواب بدیم!

● **فرهنگی باز نشسته** مثبت شصت: اگر قرار باشد مسابقه ها همیشه ساده باشند که دیگر کیف ندارند!  
● لطفا در صفحه ۶۰+ از حقوق کم ما باز نشسته ها هم بنویسید که چطور

می توانیم با این حقوق، زندگی و خانواده و نوه و عروس و داماد را بچرخانیم.  
● عکس های کشاورز ۸۰ ساله یزدی که با دهان روزه به سرزمین می رفت بسیار تاثیر گذار بود. خدا حفظش کند. لطفا از این عکس ها بیشتر چاپ کنید.  
● **مثبت شصت:** در ستون هفتگی «موفقیت به وقت ۶۰+» به چنین سالمندانی که در سن بالا هنوز موفق هستند می پردازیم.  
● لطفا با سالمندان مشهور و معروف مانند آقای منوچهر والی زاده بیشتر مصاحبه کنید.