



لجست

باشند: «در مجموع اگر سامندی در شرایط ورزشی دچار علائمی مانند تنگی نفس، در قفسه سینه، احساس کاهش طرح هوشیاری یا اختلال تکمده باشد باید ورزش را قطع و برای کمک های درمانی و مصرف دارو اطلاع رسانی کند.» آخرین توصیه دکتر باوری مقدم، مراقبت بیشتر هنگام ورزش بخصوص برای بیماران با چار جرم یا نارسایی قلبی است که باید با شرایط ویژه تری مانند حضور یک همراه و مصرف درست قرص ها باشد و البته تمرین با شدت پایین تر.

اما در کنار ورزش خانگی برای کاهش تأثیرات مضر آلودگی هوا تغذیه مناسب هم شرط لازم است. استفاده از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها که می توانند عوارض آلودگی را کم کنند مانند ویتامین های آ، ای و سی توصیه ای است که دکتر بابری مقدم دارد: «میوه و سبزیجات با طعم ترش و پرتقاله ها روزانه باشد. مصرف مایعات در غذای مخصوص در زمان آلودگی برای دفع مواد سمی هم لازم است. سالمندان عزیز نباید منتظر سنی تشنگی باشند چون در این روزها حتی ای حس کاهش پیدا می کنند بنابراین باید به صورت منظم هر دو یا سه ساعت یکبار یک لیوان آب مصرف کنند.»

استفاده از شال و لیفتاب با توجه به کسبیم بالا می تواند در خوشی کردن سرب موجود در آلودگی هوا کمک کننده

برای سالمندان از مهم می‌داند: «ورزش هوازی برای برپای ارقای مسلح قلبی و تنفسی که در منزل قابل انجام است. اگر در منزل دستگاه تردمیل یا دوچرخه ثابت باشد می‌توان از این استفاده کرد و اگر نه با حرکاتی مانند راه رفتن درجا و رفت و برگشت در دوانی سه قسمت در طول روز به مدت یک ربع تا ۲۰ دقیقه هر روز می‌توان برنامه تمرینی را انجام داد. سالمندان با توجه به آلودگی هوا حتی در منزل زمان این تمرینات هوازی را کم و شدت را پایین بیاورند تا مؤثر باشند.» تمرینات تقویت عضلات پا با استفاده از سبک و کش یا با مدتی به عنوان وزنه می‌تواند انجام بگیرد. تمرینات کششی و انعطاف برای همه مفصل، تمرینات تمرینات تعادلی برای جلوگیری از زمین خوردن به دیگر برنامه‌هایی است که سالمندان باید آن را انجام دهند.

سبک می‌داده است: «واقعاً گاهی آرزو می‌کنم کاش تهران مثل همان دوره جوانی ما بود. خلوت و آرام بود این همه آشین نوری یادداشت‌نویس».

دکتر احمد باقری مقدم از توصیه همیشگی به سالمندان برای ورزش می‌گوید: «از تأثیرات مثبت آن روی سلامتی و پایش آوردن ابتلا به بیماری‌های مزمن. او معتقد است که حتی در آلودگی هوا هم ورزش برای سالمندان نباید تعطیل شود اما احتیاط لازم است: «ورزش در فضای باز مخصوص کنار خیابان و پارک‌ها مازکر برتردد جای مناسب نیست. فضاهای سرپوشیده و سرپسته با تهویه مناسب مانند منزل و سالن ورزشی شرایط مناسب‌تری برای ورزش سالمندان دارند».

باقری مقدم چهار گروه برنامه تمرینی

“

مهری خانم تنها  
زندگی می‌کند و تا  
همین چند وقت  
پیش دلخوشی  
کوچکش قدم زدن  
با همسایه‌های  
قدیمی در پارک  
محلّه بود. می‌گوید:  
چند روز پیش یکی  
از خانم‌ها در گروه  
واتس اپی نوشت که  
به خاطر آلودگی هوا

بیرون نمی‌آید، انگار  
غصه عالم به دلم  
نشست. این دو سال  
کرونا به هر گرفتاری  
بود با ماسک و  
رعایت فاصله قدم  
می‌زیم اما انگار  
آلودگی بدتر از کرونا  
است

## بافروکش کردن کرونا، حالا آلودگی هوا سالمندان را خانه نشین کرده است

# قرنطینه پشت قرنطینه

محمد معصومیان  
گزارش نویس

صندلی پارک نشسته است. هر چند دقیقه یک بار از صندلی برمی خیزد و گزافه می زند و دوباره می نشیند. انگار نمی خواهد به نفس نفس بنشیند تا هوای آلوده بیشتری را به ریه هایش بفرستد. کنارش می نشینم و سر حرف را باز می کنم. رحمان با شیارها ریه عمیقی برش صورت، ۷۲ ساله است و بازنشسته و آموزش می شود. ناظم مدرسه دود و هنوز هم می پوشد. مهربانی را در آهنگ کلامش شنید. به قول خودش از معدود افراد دو برش بود که با این سن و سراسر در دگرگیری به توانست از پس کرونا برآید. از نظر خودش پدیدآورنده منظم پیش از کرونا باعث شد که بتواند جان سالم به در ببرد: «چون ریهام در کرونا آسیب دیده بود آنل آن اضطراب بدارم نکردن این هوا باعث شد آسیب بیشتری ببینم. در خانه هم می آمیم خالم بی می شود، همسرم دائم پنجره را می بندد تا هوای بیرون داخل نیاید و خانه دم می کند. واقعاً مانده ام لای نشسته تا چند ماه پیش از ترس کرونا نمی شدم بیرون آمدن هم بچه ها رنگ می زند و غرغر می کنند که به سلامتی ما اهمیت نمی دهیم.» به این فکر می کنم که سالمن، دوسال در دگرگیری و دوسال فشار اضطراب را تحمل کرده است از طرفی باید مراقب سلامت بدن خود باشد و از طرف دیگر دلبهر بیمار شدن و درسهای درمان آنها را بیش از اندازه فرود می راند.

اصاحه می کند رحمان این جرأت را ندارند که از خانه بیرون بیایند. مانند نصیر و ساره که یکی مشکل روی دارد و سابقه سرطان و دیگری ناراحتی قلبی دارد کمری که ضعف قلب باعث شده نتواند آنرا رامل کند که تمام این دوسال در از خانه حبس بوده اند قبل

از تشدید آلودگی هوا اظهار داشت که خلوتی کوچه‌ها پدیده‌ای است که مردم در آن حال دیگر خطر نمی‌کنند. نصیری می‌گوید: «بکتر بارها به همسرم گفته‌ام که مردم را به پدیده‌های روزانه و قوی کردن مایه‌ها درمان کند اما چطور در این هوا بیرون برویم؟ چند وقت پیش فکر کردم برویم لوسان قدم بزنیم اما شلوغی و ترافیک باعث شد منصرف بشویم. الان هم در خانه نشسته‌ایم و پنجره‌ها را بسته‌ایم، اما واقعاً این وضعیت عصبی‌کننده است.» ساره اما از این نشتسته و روزها در خانه ورزش سبکی می‌کند. او از این وضعیت به تنگ آمده می‌گوید: «تا سر کوچه می‌روم خرید کنم و برگردم سر گیجه می‌گیرم. اصلاً دیدن این هوای خاستری حالم را بد می‌کند. من نادمم اینهایی که برآوردن برای کار بیرون بروند چطور محمل می‌کنند؟»

مهری خاتم تنها زندگی می‌کند و تا همین چند وقت پیش دلخوشی کوچه‌ش قدم قدم به همسایه‌ها قدمی در پارک محله بود. «بعصرها وقتی یک ساعت دور پارک محل قدم می‌زدم با فاصله می‌نشستم و حرف می‌زدیم و می‌خندیدیم اما چند روز پیش یکی از خانم‌ها در گروه واتس اپی نوشت که به خاطر آلودگی هوا بیرون نمی‌آید، اگر غصه عالم به دلم نشست. این دوسال کرونا به هر گرفتاری بود با ماسک و رعایت فاصله قدم می‌زدم اما انکار آلودگی بدتر از کرونا است.»

او را در پارک می‌بینم که با دوزن دیگر نشسته‌اند و حرف می‌زنند. او تعریف می‌کند که این گروه از باشگاهی که قبل کرونا به دور حفظ شده و یکی از خانم‌ها که از جوانی ورزشکار بوده به آنها نرمش

اما همه مانند رحمان این جرأت را ندارند که از خانه بیرون بیایند. مانند نصیر و ساره که یکی مشکل ریوی دارد و سابقه سرطان و دیگری ناراحتی قلبی و درد کمری که ضعف قلب باعث شده نتواند آن را عمل کند. آنها که تمام این دوسال را در خانه حبس بوده‌اند قبل

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

چاد زده‌ها- چیه‌های شگفت آورو بدیع  
 ندماده- برب  
 حدم مقاومت برب - فیلمی بابازی «بروس  
 می از دادن آرو رونیوفسکی»  
 متوفور یائولنی» - «سد استان کردستان - بوی  
 س‌های بانوان - اسباب بازی  
 صنعت ماهیگیری - شروسبع استان گیلان  
 - نشانه‌فعل استمراری - ایستگاه یک‌ه  
 مدعی شود - عددی ترتیبی - افشاکری  
 وفت و نقل باقران -  
 شتاب - خوابیدن بر اثر بیماری - غذایی با  
 ادم - چسب نجاری - شهر پر جمعیت «ترکیه»  
 یاد مسیحیان - شبکه بین المللی ارتباط مالی

۴- آداب راه  
۵- دود-  
۶- ریشه  
۷- اثر «کثر» و «لیس»  
۸- دانا-  
۹- سرشش  
۱۰- کله-  
۱۱- درکبد  
۱۲- وسیله  
۱۳- فرو-  
۱۴- درش  
۱۵- یکی  
۱۶- پانکی

۸- واحدی برای پارچه با  
دو مشخص جمع- پاک ک  
۹- یکی از دیدنی ترین م  
چین دار- نمد  
۱۰- دلیل- احتیاج- خطابی  
۱۱- بخاردهان- شفته- پی  
۱۲- نصف سسی وشن- ن  
ایران  
۱۳- نامه پسرانه- دادهنده  
۱۴- بخشی از زبان تنبی-  
۱۵- پارک ملی روسیه- از ا  
▼ عمودی:  
۱- بسامد- اثرات ریاضی «گنا  
۲- جذب وکشش- جانور  
۳- پیاده روی- شمعنی- س  
۴- «  
۵- دو- تکبر

**جدول**  
**عادی**

▲ **افقی:**  
۱- دسته‌ای از جانوران - ج- طبیعی

۲- قبیله‌ای در کنار خراج - ب- النوع زیبایی

۳- جهان - جنبش - شرکی تولید کنند اسپرت

۴- خنیاگر عصر ساسانی - طمع - استادسه

۵- همسر مرد - نیرو - نقاش مدرن فرانسوی

**ابد**

۶- دیوار - دریاچه آسیا - شبکه تلویزیونی

۷- تخته - صیقل زدن تصویر - ماکم - ساک

۸- بخش عمده زن و ماسه را تشکیل می‌دهد

**سؤال و پرسش علمی و فرهنگی:**

۹- خطاب بی ادب - فرایند - دسته ورده

۱۰- پیوسته محافظت - بدال - پایتخت «ا»

۱۱- شهر سوهان - مقابل غلیظ - «ا» گذرگاه

۱۲- زردک - رود پر آب فارس - مخالف

۱۳- شهری در استان فارس - سرمریج

[illegible][illegible]

	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	A	V
١	ج	ح	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن	ي
٢	ب	پ	ف	م	ل	ع	غ	ف	هـ	و	ا	آ
٣	ت	ث	ج	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن
٤	ب	پ	ف	م	ل	ع	غ	ف	هـ	و	ا	آ
٥	ت	ث	ج	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن
٦	ب	پ	ف	م	ل	ع	غ	ف	هـ	و	ا	آ
٧	ت	ث	ج	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن
٨	ب	پ	ف	م	ل	ع	غ	ف	هـ	و	ا	آ
٩	ت	ث	ج	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن
١٠	ب	پ	ف	م	ل	ع	غ	ف	هـ	و	ا	آ
١١	ت	ث	ج	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن
١٢	ب	پ	ف	م	ل	ع	غ	ف	هـ	و	ا	آ
١٣	ت	ث	ج	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن
١٤	ب	پ	ف	م	ل	ع	غ	ف	هـ	و	ا	آ
١٥	ت	ث	ج	د	ر	ز	س	ش	ط	ق	ك	ن

ت-«- شاه‌خای  
گیرد- لوج-  
ن  
ک  
کی روی سر-  
ثایبرسی-

**جدول ویژه**

۱- اثر «پاتریشاهی اسد افغانی»  
ژانر: رمان  
شیمی

۲- سودی که وام دهنده بابت طلب خرد  
خورندنی اطفال!

۳- روش لباس - هراسان - رشته کوهی در  
صنعت شعری - سپس عربی - خود شوش

۵- ریاچندان نابغه - شکل و پیکر - کک  
ناخن چاریا

۶- خراسان و آسیب - عصاره - امریه رفتن

۷- سوال کردن از امکان - موضوع مورد

**جدول سودوکو**

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۸۱۵

متوسط									
٢	٩	١			٨	٥			
		٨		٧	٤		١		
٩						٣	١		
١	٢			٧			٤	٨	
	٣	٧							٩
		٩		١	٧		٩		
		٩	٤			٧	٩	١	

۳	۷				۱				
۹									۸
				۸		۷	۶		۹
		۴	۷			۶			
		۵			۹	۲			
۸	۹	۳		۴					
۱									۶
			۳				۴		۲

[illegible]

۱				۲	۴	۷	۵	
		۲	۸			۶		
	۸		۱			۹		۳
	۴	۸					۶	۱
۲								۷
۶	۳					۲	۴	
۸		۹			۵		۷	
		۴			۳	۱		
	۱	۵	۷	۶				۲

۴				۲	۳			
۷	۲	۵						۳
			۸			۲		۶
				۹			۵	۴
		۹				۱		
۳	۸			۴				
۸		۴			۵			
۶						۵	۹	۱
			۶	۱				۸

[illegible]

حل جدول سودو کو شماره ۳۸۱۵