

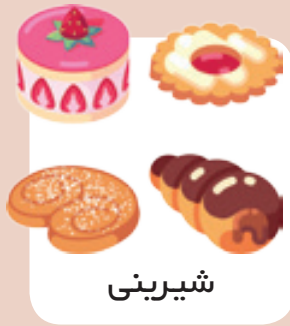


داده تصویری

برای سلامت قلب چه نخوریم؟



مواد غذایی
دارای سدیم بالا
(مثل غذاهای شور)



شیرینی



چربی‌های اشباع
و دارای ترانس

منبع: انجمن قلب آمریکا heart.org



گوشت
قرمز



نوشابه و
نوشیدنی‌های
شیرین



سبک زندگی

چطور شب یلدا دور هم جمع «نشویم»؟

طی یک پیام کتبی یا صوتی در گروه خانوادگی یا تماس تلفنی با بچه‌ها موضع‌تان را برای مراسم یلدا اعلام کنید. چنین چیزی مثلاً: «عزیزان من! دلم برای تان خیلی تنگ شده و آرزو می‌کردم امسال مثل همیشه دور هم جمع شویم اما به دلتنگی اجازه نمی‌دهم به علاقه‌ام به شما غلبه کند. یلدای امسال پیش هم نیستیم تا سال بعد بتوانیم همه خانواده را سلامت کنار هم داشته باشیم».

هر سال برای میوه و آجیل شب یلدا مبلغی کنار می‌گذاشتید و میزبان بچه‌ها بودید. حالا می‌توانید با آن مبلغ برای بچه‌ها و نوه‌ها هدیه‌های کوچکی تهیه کنید؛ از این که به یادشان هستید، خوشحال خواهند شد. مثلاً می‌توانید برای شان شارژ تلفن همراه یا بفرستید یا یک پیام کوتاه، مثل: «از طرف بابا بزرگ، یلدات مبارک!»

حالا که نمی‌توانید دور یک سفره جمع شوید، با بچه‌ها هماهنگ کنید که برای شام یلدا همگی یک غذا بپزید. موقع آشپزی، همه خانواده در یک تماس تصویری گروهی دور هم جمع شوید. لذت همکاری و بگو و بخند هنگام کار، کم از مهمانی ندارد.

تازه می‌توانید برای غافل گیر کردن خانواده یکی از آن فوت‌های کوزه‌گری آشپزی‌تان را هم رو کنید تا شام یلدای همه خانواده عطر و بوی دستپخت شما را داشته باشد.



عکس از ایرانا

اللهه توانا | روزنامه نگار

معاون وزیر بهداشت درباره احتمال شیوع کرونا در شب یلدا هشدار داده و گفته است: «تجمع فقط جمع‌های صد نفره در عروسی‌ها نیست. همین که دو خانواده دور هم جمع شوند و جمعی شش نفره و هشت نفره تشکیل دهند، خطرناک است. شب یلدا را بگذاریم برای سال بعد»؛ دلتنگی ایام قرنطینه، وعده‌ها و اکسن کرونا و نزدیکی مناسبت دوست‌داشتنی یلدا ممکن است این روزها احتیاط درست و معقول مان را بشکند و زحمت مراعات چندین ماهه را هدر بدهد. چشم‌بچه‌ها و نوه‌ها به بزرگ‌ترهاست که این روزهای سخت را مدیریت کنند. در ادامه چند پیشنهاد برای تان داریم.

حکایت

هشدار رفیق

مرد با گچ ترک را پوشاند و این اتفاق چندین بار تکرار شد. روزی ناگهان خانه فرو ریخت و زندگی مرد زیر خاک و آوار رفت. مرد با سرزنش قوی را که از خانه گرفته بود، یادآوری کرد و خانه پاسخ داد: «هر بار خواستم هشدار بدهم و تو را آگاه کنم، دهانم را با گچ گرفتی و مرا ساکت کردی. این هم عاقبت نشنیدن هشدارها»

صفر تا صد راه اندازی کرسی در شب چله

بد نیست به بهانه شب یلدای پیش‌رو حتی با راه‌اندازی یک کرسی نمادین، لذت این تجربه را به اعضای جوان‌تر خانواده هدیه کنیم. به یاد داشته باشیم امسال بهتر است فقط اعضای خانه از کرسی لذت ببرند و دورهمی‌های بزرگ‌تر را به بعد از کرونا موکول کنیم. می‌توانید عکس کرسی‌تان را برای اعضای

بهتر است کرسی را در سردترین بخش اتاق راه‌اندازی کنید یا بعد از راه‌اندازی آن دمای اتاق را کم کنید تا از گرمای کرسی لذت بیشتری ببرید و اثرگذاری‌اش بیشتر شود. اگر خیلی اهل تماشای تلویزیون هستید می‌توانید کرسی را مقابل آن برپا کنید. هر چند یکی از فلسفه‌های کرسی‌نشینی، صحبت اعضای خانواده در جمع صمیمی و به دور از مزاحمانی مانند تلویزیون است!

مهم‌ترین جزء کرسی، چهارپایه است که هم می‌توانید به اندازه دلخواه‌تان به نجار سفارش بدهید و هم می‌توانید از یک میز یا چهارپایه کوتاه استفاده کنید. البته این روزها کرسی برقی و کرسی‌های چوبی تا شو هم به راحتی در بازار پیدا می‌شود. شاید بتوانید با مراجعه به سایت‌های فروش لوازم دست‌دوم، یک کرسی قدیمی واقعی را با همه ملزوماتش تهیه کنید. هر چند



عکس از سالی از خانم هیلا فالیزیان حقیقی

گفت و گو

به دنبال علاقه جوانی در ۶۵ سالگی

گفت‌وگو با بانوی شاد و موفقی که در سالمندی به آرزویش رسید

مهدیس مرادیان | خبرنگار

صحبتش را با لهجه شیرین شمالی و سلامی به امام رضا (ع) آغاز می‌کند. خانم زهرا گرمابه، بانوی گرگانی ۶۹ ساله و سرزنده‌ای است که با درایت و پشتکار مثال‌زدنی‌اش می‌تواند الگوی خوبی برای تمام هم‌سن‌وسالانش باشد. او که در این سن عازم سفر کاری ۵۰ روزه است، ۴ فرزند و ۵ نوه دارد، از شرایط زندگی‌اش راضی است و درباره فعالیت‌هایش در چند سال اخیر می‌گوید: «سال‌ها به علت محدودیت‌های خانوادگی از انجام هرگونه فعالیت هنری در حیطه تئاتر و سینما محروم بودم تا این که در ۶۵ سالگی همه کارها را رها کردم، به دنبال علاقه‌ام که فعالیت در تئاتر بود رفتم و خوشحالم در این چند سال به همه آرزوهایم رسیدم.»

تازه‌اول راه هستم

این بانوی سرزنده زندگی‌اش را این‌گونه توصیف می‌کند: «بیشتر هم‌سن و سالانم در این دهه از عمرشان خانه‌نشین می‌شوند، لباس‌های تیره به تن می‌کنند و زندگی‌شان را تمام شده می‌دانند. اما من خودم راناز اول راه رسیدن به آرزوهایم می‌بینم. شما باید بیایید و از نزدیک من و زندگی‌ام را ببینید، در هر مناسبتی لباس‌های محلی با طرح‌ورنگ‌های شاد و متنوع می‌پوشم». او در ادامه، داستان واردشدنش به حرفه تئاتر را این چنین تعریف می‌کند: «همیشه از خدمی خواستم دوران سالمندی‌ام را اقصنگ بگذرانم و مزاحمتی برای فرزندانم ایجاد نکنم، به همین دلیل در مرکز که در زمینه خدمات‌رسانی به سالمندان فعالیت داشت، ثبت‌نام کردم. یک روز اعلامیه کلاس‌های بازیگری را دیدم، بلافاصله شرکت کردم و بعد از ماه‌ها تلاش بی‌وقفه به‌طور رسمی وارد عرصه تئاتر شدم.» در خور ذکر است همچنین در سریال «عمه‌خانم» که قرار است به‌زودی پخش شود هم ایفای نقش کرده و در دو مجموعه تلویزیونی «زیستن» (با محوریت سالمندان) و «مینی‌بوس» هم نقش اول را داشته است.

همیشه خنده می‌کنم!

خانم گرمابه درباره سبک زندگی‌اش در این سال‌های می‌گوید: «هر روز در پارکینگ خانه‌ام حرکات ورزشی انجام می‌دهم و رژیم غذایی مخصوصی دارم. در خانه‌ام همیشه به‌روی

مهمان‌ها باز است. خداوند یک شادی ذاتی در وجود من قرار داده که برای خانواده خودم هم عجیب است. هیچ وقت بی‌کار نمی‌مانم تا ذهنم فرصت فکر کردن به ناراحتی‌ها را پیدا نکند، به‌جایش با حفظ کردن سرود و دیالوگ‌ها خودم را مشغول می‌کنم. نوه کوچکم هم همراه با من دف می‌زند و به من انرژی می‌دهد. مدت زیادی است دارم و مصرف نمی‌کنم و از لحاظ جسمی و روحی سالمم. اطرافیان از من به شادی یاد می‌کنند و در همه محافل محبوب هستم.» سپس با لهجه زیبای شمالی اضافه می‌کند: «چون همیشه خنده می‌کنم!»

غصه خوردن را رها کنید

این بانوی هنرمند استدلال جالبی دارد: «سال‌ها زحمت کشیدیم و فرزندمان تحصیل کرده تحویل جامعه دادیم، حالا نوبت مسئولان است که تمهیدات لازم برای رفاه و آسایش ما سالخوردگان را فراهم کنند. اگر سالمندان شاد باشند یک جامعه، شاد خواهد بود و بیماری‌ها و هزینه‌ها کاهش خواهد یافت.» او در پایان خطاب به هم‌سن و سالانش می‌گوید: «غصه خوردن را رها کنید، چون هیچ دردی را دوانمی‌کند. به مکان‌های اطراف‌تان که در زمینه رسیدگی به سالمندان فعالیت دارند مراجعه و در جمع‌های شاد شرکت کنید. الان زمان غصه خوردن نیست. جسم شما دیگر توان و تحمل سابق را ندارد، از غم و غصه خوردن بیمار و زمین‌گیر می‌شوید و زحمت نگهداری‌تان بر دوش بچه‌ها می‌افتد.»

قاب خاطره

این عکس جالب را نوه آقای حسن شاهسون، پدر بزرگ مهربانی که در همین عکس دیده می‌شود، برامون فرستاده و نوشته «مگه میشه عاشق این پدر بزرگ نشد؟» آقای شاهسون ۷۲ ساله و ساکن تهران هستن که طبق گفته نوه‌شون، به این قشنگی در کارهای خونه به‌همسرشون کمک می‌کنن. تصویری زیبا از یک سبک زندگی عاشقانه و همدلانه در سالمندی. ضمن آرزوی طول عمر و سلامت برای ایشان و همه شما مخاطبان صفحه ۶۰+ منتظر عکس‌های با حس و حال خوب‌تون هستیم.



پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰