



## ۷ ماده غذایی برای کاهش کلسترول بد خون (LDL)

نکته مهم: مصرف این مواد غذایی، جایگزین داروهای شما نیستند



منبع: health.harvard.edu

سبک زندگی

## چرا بازنشستگی می تواند بهترین دوره زندگی باشد؟

یاسمین مشرف مترجم

منبع: livingbetter50.com

دوره بازنشستگی فصلی از زندگی است که می تواند لذت های خاص خود را به همراه داشته باشد؛ کافی است بدانیم که چگونه می توانیم از این دوره بیشترین بهره و لذت را ببریم. نکات زیر را برای داشتن یک دوره بازنشستگی خوب و پر نشاط به خاطر داشته باشید.

### فرصت با بچه ها بودن

با بچه ها بودن می تواند یکی از بزرگ ترین شادی های زندگی باشد، به ویژه زمانی که دیگر مجبور نیستید میان کار و صرف وقت با بچه ها تعادل برقرار کنید. مراقبت از نوه ها فرصت واقعا گران بهایی است که نسل های گذشته همیشه از آن برخوردار نبوده اند، بنابراین مطمئن شوید که نهایت استفاده را از این فرصت می کنید.

### یادآوری خاطرات

برخی معتقدند شیرین ترین قسمت های زندگی زمان هایی است که می توان با فراغ بال، به آن چه در گذشته اتفاق افتاده اندیشید و همه آن تجربیات را با تمام وجود حس کرد. مرور آلبوم های عکس قدیمی و صحبت کردن با دوستان درباره کارهایی که در جوانی انجام می دادید از کارهای لذت بخشی است که می توانید در دوره بازنشستگی آن را تجربه کنید.

سلامت

## وقتی بدن تان با شما حرف می زند

آلپه توانا روزنامه نگار

منبع: aarp.org

اگر احساس می کنید بدن تان نسبت به قبل پرسروصداتر شده است، خیالاتی نشده اید. غرغرها، خرخرها و سوت هایی که از اندام های مختلف می شنوید، نشانه آن است که بدن تان با شما حرف دارد. امروز می خواهیم به صدای شکم گوش کنیم.

### غرغر شکم | نفخ و صداهایی که از شکم تان شنیده

می شود، می تواند پاداش ناخواسته ای باشد به زبانه روی شما در مصرف میوه ها، سبزیجات و سایر خوردهای با فیبر بالا که در روده تان گاز تولید می کنند. همچنین می تواند نشانه عدم تحمل لاکتوز باشد، حتی اگر قبلا دچار این مشکل نبوده اید. لاکتوز همان چیزی است که به



«قندشیر» شناخته می شود و عدم تحمل لاکتوز به معنی ناتوانی بدن در هضم این ماده است. احتمال ابتلا به این مشکل از بعد از ۴۰ سالگی در همه افراد بالای ۲۰ سال و چون با افزایش سن، میزان تولید آنزیمی که مسئول هضم لاکتوز در شیر و سایر محصولات لبنی است، در روده کاهش پیدا می کند.

کی صدای شکم را جدی بگیریم؟ اگر غرغر شکم با دردهای شکمی و استفراغ همراه است، می تواند نشانه انسداد دستگاه گوارش باشد. پس اگر مجموع این نشانه ها را دارید، بایک پزشک متخصص مشورت کنید. البته در بیشتر افراد سروصداهای روده ای عاملی برای نگرانی نیست و با داروهایی که میزان تولید گاز را در بدن کنترل می کنند، حل می شود. با این حال نظر پزشک می تواند خیال تان را راحت کند.

قاب خاطره

نامبرگرافی



عکسی از دیدار آقای ربیعی، سخنگوی دولت با ارامنه سالمند در تهران به مناسبت میلاد حضرت مسیح (ع) که خبرگزاری ایر نامنتشر کرده است. دیدن این عکس حساسی از شادی و امید به زندگی را به بیننده منتقل می کند. با آرزوی سلامتی برای همه مردم ایران و تبریک سال نو میلادی به هموطنان ارمنی و آشوری، منتظر عکس های حال خوب کن شما هستیم.

تا ۵۰ درصد سالمندان پس از شیوع کرونا احساس تنهایی می کنند. به گفته بهنام شریعتی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، این مقدار قبل از کرونا ۲۰ درصد بوده است. سالمندان به دلایل مختلف از جمله مسائل اجتماعی مثل شهرنشینی، بازنشستگی و کاهش ارتباطات شغلی، کاهش توانمندی های جسمی مثل شنوایی، تحرک و مسائل خانوادگی مثل ازدواج فرزندان و از دست دادن عزیزان، بیشتر احساس تنهایی می کنند که وظیفه مضاعف فرزندان و اطرافیان در این روزها جلوگیری از این عارضه است.

منبع: مشرق نیوز

## سفال عجین شده با شخصیت من است

گفت و گو با سفالگر ۶۳ ساله صاحب نشان یونسکو

صادق جهانی خبرنگار



رمضانعلی چینی ساز، یکی از سفالگران چیره دست اهل جویبار مازندران است که بیش از پنجاه سال از عمرش را با خاک و گل زندگی کرده، با گرمای کوره خو گرفته و قلم مویش را بر ظروف سفالین رقصانده است. وی که نسل پنجمی است که در این حرفه و صنعت بوده در صفحه ۶۰+ امروز از علاقه اش به این هنر در این سن و سال می گوید.

### آفرین گفتن پدر

آقای چینی ساز که سال ۱۳۳۶ در محله کلاگر جویبار، یعنی محله ای که سفالگران در آن کار و زندگی می کردند متولد شده، داستان سفالگر شدنش را این طور بر ایمان روایت می کند: «۹ ساله بودم که هر موقع از مدرسه برمی گشتم پدر مرحومم مشغول سفالگری بود. کارهایش آن قدر زیبا و چشم نواز بود که می ایستادم و نگاه می کردم و همین نگاه زیادم به سفال، باعث علاقه ام به این حرفه شد. بهتر بگویم وارد کارگاه پدر که می شدم، بوی گل ناخودآگاه مستم می کرد. در ابتدا با این که پدرم مخالف ورودم به این کار بود، در ظهر یک روز تابستانی یواشکی به کارگاه رفتم. با این که پایم به سختی به چرخ می رسید، یک کاسه درست کردم و گذاشتم روی میز تا حاج آقا ببیند. پدرم با دیدن کاسه حساسی مرا تشویق کرد و گفت: آفرین، کاسه خوب و قشنگی درست کردی. همین آفرین، انگیزه ای برای ادامه کارم شد و پدرم هم شیفته هنرم شد. در واقع آن کاسه اولین اثر سفالین من بود».

### همراهی همسر

«همسرم یار غار من و عصای دستم است» آقای چینی ساز با این مقدمه به نقش همسرش در پیشرفتش اشاره می کند و

می گوید: «یک بُعد کار من، همسرم است که همیشه همراهم بوده، به من دلگرمی داده و مشوقم بوده است. در ضمن همسرم در حوزه سفالگری طراح ماهری است». در ادامه از افتخارات و دستاوردهای هنری اش می پرسیم که می گوید: «موفق به کسب دو نشان و مهر اصالت از سازمان یونسکو و همچنین ثبت ملی سه اثرم شده ام. علاوه بر این سال هاست که در کانون پرورش فکری به کودکان و نوجوانان درس می دهم و مدتی هم در دانشگاه هنر مازندران تدریس می کردم».

### در کنار خانواده

پژوهشگران از فواید کار با گل در سالمندی می گویند، برای همین از تاثیر سفالگری در روحیه و تفریحات این روزهایش می پرسیم، پاسخ می دهد: «سفال، عجین شده با شخصیت من است. برای من لعاب دادن و گذاشتن سفال در کوره لذتی وصف ناشدنی دارد و سرانگشتانم با گل مانوس و رفیق اند. علاوه بر سفالگری، یک باغ مرکبات هم دارم که در آن جا سرگرم هستم و با خانواده دلی باز می کنم. در باغچه خانه سبزی کاری هم می کنم، به قول گفتنی کارهایی را که به اقتصاد خانه کمک می کنند انجام می دهم».

### زندگی با انگیزه

در پایان توصیه آقای چینی ساز به بازنشستگان هم شنیدنی است: «مگر بازنشستگی آخر زندگی است؟ زندگی پر از انگیزه است. بعضی ها فکر می کنند وقتی بازنشسته شوند، راحت می شوند. ولی این راحتی پتکی است که آدم بر سر خودش وارد می کند. باید تحرک داشته باشیم تازه بمانیم. بایک جانشستن نمی شود زندگی کرد. همیشه به خودم می گویم تازه ام باید حرکت داشته باشم. هر موقع که ایستاده ام، مرده ام. من در همین سن می توانم در یک روز ۳۰۰ فنجان درست کنم. به نظر من اگر در کارمان انگیزه نداشته باشیم، بازنده واقعی هستیم».



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰