روزهای فردای سالمندان +۶۰

داده تصویری

ما سالمندان از این موارد خجالت نمی‌کشیم

زدن یک یا ۲ عینک

استفاده از سمعک

عصا به دست گرفتن

لرزش دست و صدا

نشستن روی صندلی چرخ‌دار

دندان مصنوعی گذاشتن

مراجعه مکرر به دست‌شویی

نیاز به پوشک بزرگ سال

سبک زندگی

پیشنهادهایی برای وقت‌گذرانی با نوه‌ها

الهه توانا | روزنامه‌نگار

اگر شما هم مثل خیلی از پدر و مادربزرگ‌ها هروقت نوه‌تان را می‌بینید، تبلت و گوشی به‌دست است و تنها سرگرمی دونفره‌تان با هم کارتون دیدن است، این مطلب می‌تواند برای‌تان مفید باشد. چند سرگرمی ابداعی ساده بهتان معرفی خواهیم کرد که هم کمک می‌کند اوقات خوشی با نوه‌تان بگذرانید و هم برای هر دو نفرتان فایده‌های شناختی دارد؛ مثل بالا بردن قدرت توجه، تمرکز و تقویت حافظه. بدیهی است که این پیشنهادها برای هنگامی است که دیدار با نوه‌ها از لحاظ پروتکل‌های بهداشتی در این روزها مشکلی نداشته باشد.

بازی حافظه

هر کدام‌تان به‌نوبت یک قسمت از خانه را انتخاب کنید و تغییراتی در چیدمان آن قسمت بدهید. در مدتی که بازیکن اول در حال جابه‌جایی است، نفر دوم باید چشم‌هایش را ببندد. بعد از باز کردن چشم‌ها یک دقیقه وقت دارد که تغییرات اتاق را حدس بزند. این بازی را متناسب با سن نوه‌تان سخت یا آسان کنید. مثلا تغییرات می‌تواند واضح یا خیلی مختصر باشد یا زمان حدس زدن کمتر و بیشتر شود.

نقاشی کج‌وکوله

نقاشی کردن را به شیوه‌های مختلفی می‌توانید به یک سرگرمی جدید تبدیل کنید. مثلا چشم‌های همدیگر را ببندید و هر بازیکن برای طرف مقابل تعیین کند که با چشم بسته چه چیزی باید بکشد. یا مسابقه نقاشی با دستِ مخالف راه بیندازید. یک سوژه واحد مثلا گلدان انتخاب کنید. هر کس که بتواند با دست مخالفش، گلدانی شبیه‌تر به گلدان بکشد، برنده است.

داستان خنده‌دار

اگر کتابخانه دارید، دو نفری روبه‌رویش بنشینید. هر بازیکن به‌طور تصادفی اسم سه تا از کتاب‌ها را برای یارش می‌خواند و طرف مقابل باید در مدت کوتاه یک داستان بامزه با آن‌ها بسازد. بدون کتابخانه هم می‌شود این بازی را انجام داد. روی چند تا برگه کوچک، یک سری کلمه غیرمرتبط بنویسید. کاغذها را تا کنید و داخل یک ظرف بریزید. هر کس در نوبت خودش، سه تا از این برگه‌ها را به‌طور تصادفی برمی‌دارد و داستان خنده‌دارش را تعریف می‌کند.

سبک زندگی

زنده شدن طلب سوخته

طلبکاری که مدت‌ها سر دوانده شده بود، برای وصول طلبش عزم جزم کرد و خنجر برهنه‌ای برداشت و به سراغ بدهکارش رفت تا طلبش را وصول کند. بدهکار چون وضع را وخیم دید گفت: «چه به موقع آمدی که هم اکنون در فکرت بودم تا کل بدهی را یک جا تقدیمت کنم.» چون طلبکار را با زبان کمی آرام کرد، دستش را گرفت و گوسفندانی را که از جلوی خانه‌اش می‌گذشتند نشانش داد و گفت: «ببین در هر رفت و برگشت این گوسفندان، چیزی از پشمشان به خار و خاشاک و دیوارهای کاه‌گلی این گذر گیر کرده و از همین امروز من شروع به جمع‌آوری آن‌ها می‌کنم. به قدر کفایت که رسید آن‌ها را شسته و به رنگرز می‌دهم تا رنگ کند و بعد از آن زن و بچه‌ام را پای دار قالی می‌نشانم تا فرشی بافته و به بازار برده، فروخته و وجه آن را دو دستی تقدیمت خواهم کرد.»

طلبکار از شنیدن این مهملات از فرط خشم به خنده افتاد و بدهکار هم چون خنده او را دید گفت: «مرد حسابی طلب سوخته را به این راحتی زنده کردی، تو نخندی من بخندم؟»!

حکایات شیرین

دانستنی ها

تصویری که قلب‌ها را آب کرد

تصویر زیبای یک مرد سالخورده که کودک غریبه‌ای را در آغوش دارد تا مادر کار اداری‌اش را انجام دهد بسیار مورد استقبال کاربران شبکه‌های مجازی قرار گرفته است. تنها در سه روز بیش از ۱ میلیون بار دیده، ۳۵۰ هزار بار منتشر شده و بیش از ۶۱ هزار نظر دریافت کرده است. اغلب گفته‌اند که از دیدن یک مرد سالمند سفیدپوست که کودک سیاه‌پوستی را این‌چنین با محبت در آغوش گرفته تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اند. گویی کودک، نوه خود اوست.

ماجرا از این قرار بوده که مادری سیاه‌پوست با نوزادی خوابیده در آغوشش وارد مطب پزشک می‌شود. مسئول پذیرش از مادر می‌خواهد برای تکمیل پرونده فرم‌هایی را پر کند. در همین هنگام پیرمردی در مطب که گویا صدای ذهن مادر را می‌شنود که با کودک خوابیده در آغوشش چطور این مدارک را تکمیل کند، زن را صدا می‌زند: «می‌تونم کودکت رو نگه دارم؟» مادر با لبخندی مشتاقانه از کمک پیرمرد استقبال می‌کند. ناتاشا که شاهد این لحظه ناب بوده فورا عکسی با تلفن همراهش می‌گیرد و آن را در صفحه فیس‌بوک خود منتشر می‌کند و خیلی زود این عکس ساده شبکه‌های اجتماعی را منفجر می‌کند. پس از چند روز مرد سالخورده با ناتاشا تماس می‌گیرد و می‌گوید: «من بچه‌ها را فارغ از هر نژاد و رنگی دوست دارم. همه بچه‌هایی که من را می‌شناسند من را «پاپا جو» صدا می‌زنند و همسرم من را آهن ربای کودک می‌نامد!»

پاسخ‌های سین جیم: ۱. الف- ۲. ب- ۳. پ- ۴. ب- ۵. الف- ۶. پ

کارتون

فرشته‌های سپیدپوش

دلنوشته‌های خود را خطاب به کادر درمان برای ما بفرستید

سین جیم

شهر فرنگ در سین جیم

«شهر، شهر فرنگه خوب تماشا کن/ رنگ و وارنگه، از همه رنگه خوب تماشا کن». این ترانه را یادتان هست؟ حالا که دیگر از شهر فرنگ و تماشایی‌هایش خبری نیست، خودمان مشابهش را راه انداختیم. سین جیم این هفته شهر فرنگی است که بیا و ببین. از هر دری، سخنی دارد و از هر چمن، سمنی. آماده‌اید اطلاعات‌تان را محک بزنید؟

۱ **کدام شخصیت شاهنامه، چشم‌های آسیب‌پذیر داشت و بر اثر برخورد تیر با چشمانش مرد؟**
الف) اسفندیار
ب) افراسیاب
پ) کیخسرو

۲ **نماد بازیافت چه رنگی است و چه دلیلی پشت انتخاب آن رنگ وجود دارد؟**
الف) سفید، به نشانه تمیزی
ب) سبز به‌نشانه طبیعت
پ) زرد به‌نشانه هشدار

۳ **اصطلاح «اسپک» مربوط به کدام رشته ورزشی است؟**
الف) هندبال
ب) بسکتبال
پ) والیبال

۴ **«فقره» واحد شمارش کدام یک از گزینه‌های زیر نیست؟**
الف) گواهی نامه
ب) تفنگ
پ) چک بانکی

۵ **کدام استان به تولید بهترین نوع «قاووت» معروف است؟**
الف) کرمان
ب) فارس
پ) خوزستان

۶ **کدام یک از گزینه‌های زیر از نشانه‌های دندان درآوردن بچه نیست؟**
الف) جاری شدن بزاق دهان
ب) ایجاد جوش‌های ریز روی گونه‌ها
پ) مشکل در بلعیدن

قاب خاطره

این عکس یادگاری را آقای حسین معصومی از بجستان برایمان فرستاده و در توضیحش نوشته‌اند: «اردیبهشت ۱۳۳۸ وسط زمین سرسبز زعفران که در آن دوران به علت سرد بودن هوا نسبت به الان، دیرتر درو می‌کردند. از افراد داخل این عکس همه به رحمت خدا رفته‌اند به‌جز بچه‌ها و نفر پنجم از راست که اکنون ۹۰ ساله هستند.»
ممنون از این مخاطب خوب و منتظر عکس‌های خاطره‌انگیز شما هستیم.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰