

گذشته را مثل آسمان آبی و روشن می‌بینم

گفت‌وگو با عذرا وکیلی بانوی ۷۷ ساله‌ای که صدای آشنای چند نسل است

الیه توانا | روزنامه نگار

«عذرا وکیلی» را نسلی که جز رادیو، سرگرمی دیگری نداشتند، خیلی خوب می‌شناسند. صدای پرمهرش بعد از گذشت سال‌ها هنوز توی گوش خیلی‌هاست و خوشبختیم که قصه‌گوی مهربان بچگی‌ها حالا بعد از گذشت ۵۰ سال از شروع فعالیت حرفه‌اش همچنان مشغول کار است. خانم وکیلی در نوجوانی گویندگی را شروع کرد، رفته‌رفته بازیگری در نمایش‌های رادیویی را یاد گرفت و خیلی‌زود فوت‌وفن تهیه‌کنندگی را هم آموخت. «سلام کوچولو» معروف‌ترین برنامه رادیویی است که با شنیدن صدای ایشان، خاطره‌اش در ذهن‌ها تازه می‌شود. خانم وکیلی ۷۷ ساله از زندگی این روزها و رموز و ماندگاری‌اش می‌گوید.



این روزها را چگونه می‌گذرانید؟

در حال ضبط یک سری قصه هستم که قرار است از یک شبکه رادیویی و ایران صدا پخش شود. گاهی هم همکارهای جوان‌تر در رادیو برنامه‌هایشان را می‌فرستند که گوش کنم و اگر چیزی بلد باشم، راهنمایی‌شان می‌کنم.



غیر از کار با چه چیزی سرگرم می‌شوید؟

با کارهای معمولی مثل تلویزیون دیدن و فیلم تماشا کردن، سرگرمم و چون سنم بالا رفته به استراحت بیشتری نیاز دارم. بیشتر زمانم هم به ارتباط تلفنی و تصویری با بچه‌ها و نوه‌ها می‌گذرد. گاهی آن قدر مشغولم که اصلاً نمی‌فهمم روزم چگونه سپری شده. هفته‌ای یک بار هم بچه‌ها می‌آیند و با حفظ فاصله دور هم هستیم. البته من و همسرم و اکسن زدیلم ولی چون بقیه هنوز و اکسن نزنده‌اند، رعایت می‌کنیم.

سلامت

دیابت در سالمندان

یکی از بیماری‌های شایع در بین افراد سالمند، دیابت یا بیماری قند است. با این که بسیاری از افراد در جوانی با انتخاب سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب، ورزش و فعالیت بدنی، دوران سالمندی سالم و سرزنده‌ای را برای خود می‌سازند، اما بیماری قند یا دیابت همچنان یک مشکل شایع در سنین ۶۰ سالگی است. در آزمایش‌های روتین، میزان قند خون در سالمندان نشان‌دهنده این است که سالمند با بیماری دیابت درگیر شده است یا خیر. آزمایش قند خون باید به صورت ناشتا انجام شود. اگر میزان قند خون در شخص ناشتا بیشتر از ۱۱۰ میلی‌گرم باشد، به احتمال زیاد سالمند دیابت دارد و باید با پزشک مشورت کند.



تشخیص وجود بیماری دیابت سالمندی

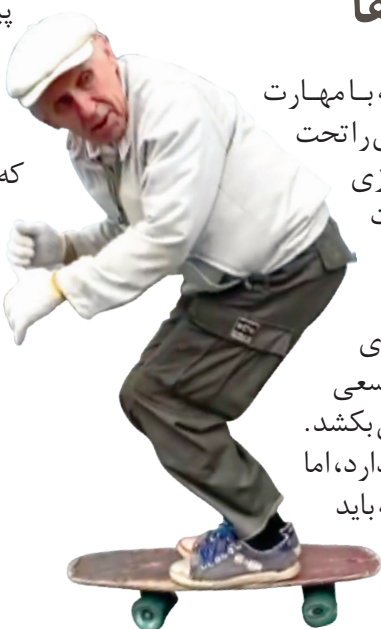
- ✓ با این که سالمند شاید اشتیهای عادی و معمولی خود را داشته باشد اما دچار کاهش وزن می‌شود.
- ✓ افراد سالمندی که به دیابت دچارند، برای

موفقیت به وقت ۶۰+

پدیده اسکیت‌سواری این روزها

«ایگور» مردی ۷۳ ساله اهل سن پترزبورگ است که با مهارت باورنکردنی خود در اسکیت‌بورد، این روزها دنیای مجازی را تحت تأثیر قرار داده است. وی تقریباً ۴۰ سال است که اسکیت‌بازی می‌کند و به نظر نمی‌رسد که بخواهد حالا حالاها دست از این کار بردارد. این روزها ویدئوی کوتاهی از چابکی و تعادل او که با هر دوپاروی اسکیت‌بورد با مهارت کامل اسکیت می‌کند در شبکه‌های مجازی منتشر شده که برای بیننده‌ها باورنکردنی است. در بخشی از ویدئو او به وضوح سعی دارد همه مهارت خود را در اسکیت‌سواری به رخ بینندگان بکشد. سن ایگور ممکن است او را از شرکت در المپیک بعدی بازدارد، اما مهارت‌هایش قطعاً او را به عنوان فردی معرفی می‌کند که باید جدی گرفته شود.

ایگور چند روز پیش مثل بقیه روزها با اسکیت‌بورد خود



داده تصویری



پیشنهاد

معمای صورتک‌ها را فاش کنید



قدیم که تلفن‌های هوشمند پا به زندگی ما گذاشته بودند، خودمان مجبور بودیم برای خودمان سرگرمی طراحی کنیم. یکی از بازی‌های ابداعی خیلی محبوب در جمع‌های خانوادگی و دوستانه، رمزنگاری از جملات تصویری بود. مثلاً یک نفر روی کاغذ تصویر یک مار می‌کشید، کنارش شال گردنی نقاشی می‌کرد و بعد هم دوتا گل می‌کشید. همه، کاغذ را دست‌به‌دست می‌چرخاندند و کسی که زودتر رمز جمله را پیدا می‌کرد، هوش و دقت‌اش تحسین می‌شد. یادتان هست رمز این جمله چی بود؟ خب این هفته می‌خواهم یک بازی موبایلی مشابه آن سرگرمی قدیمی بهتان معرفی کنم.

اسم بازی: چیموجی

حجم: ۲۱ مگابایت

از کجا دانلود کنیم؟ کافه‌بازار

اگر تلفن همراه هوشمند دارید، پس «ایموجی»‌ها را می‌شناسید؛ صورتک‌هایی که احساسات و اشیاء و اعمال مختلف را نشان می‌دهند و کار نوشتن را ساده کرده‌اند. خیلی‌ها وقتی می‌خواهند بگویند «وای چقدر بامزه بود، کلی خندیدم»، فقط یک صورتک خندان می‌گذارند. بازی «چیموجی» که اسمش را از این صورتک‌ها گرفته است، با استفاده از ایموجی، عبارت‌هایی می‌سازد و شما باید کلمه پشت آن‌ها را رمزگشایی کنید. مثلاً در مرحله اول، تصویر یک سیب قرمز و یک کره زمین به شما نشان می‌دهد. هشت خانه خالی زیر این تصویر قرار دارد که نشان‌دهنده تعداد حروف رمز است. همان‌طور که حدس می‌زنید جواب معما می‌دهد. هر چه پیش می‌رود، رمزگشایی سخت‌تر می‌شود و شما حسابی به کار کشیدن از حافظه و ذخیره لغات‌تان نیاز خواهید داشت. راستی رمز جمله تصویری ابتدای متن، «مارشال دو گل» بود. امیدوارم این بازی را دوست داشته باشید.

سرگرمی

با توجه به تصویر، کدام سایه متعلق به آن است؟ (پیدا کردن پاسخ زیر ۲۰ ثانیه، سرعت عمل و توانایی مغز شمار ابالامی برد)



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

با اسکن کردن کد، این ویدئوی جالب را در زندگی سلام ببینید

