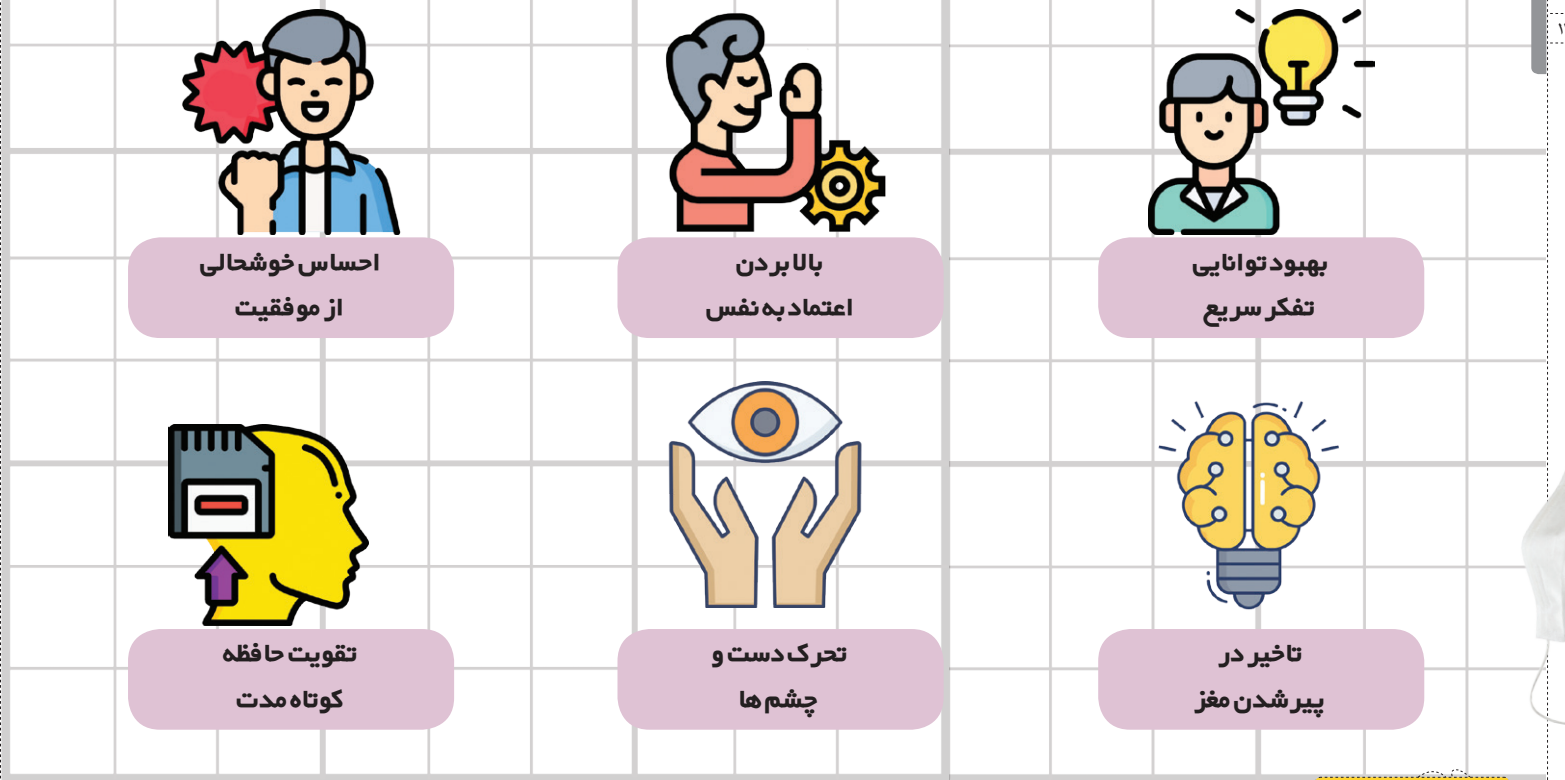




فواید حل کردن جدول برای سالمندان



کلیدهای از دواج در دوران سالمندی

الیه توانا | روزنامه نگار

وقتی پایه سن می گذاریم، از دست دادن شریک زندگی از بحران هایی است که به ناچار تجربه اش می کنیم. بعضی از سالمندان ترجیح می دهند ادامه مسیر زندگی را تنهایی طی کنند و بعضی های دیگر انتخاب شان، از دواج مجدد است. اگر جزو گروه دوم هستید، پیشنهادهایی برای تان داریم تا قرار آشنایی بهتری داشته باشید.

۱ افراد ۵۰ ساله و بالاتر، معمولاً شور و هیجان کمتری دارند و همین موضوع کمک می کند بهتر تصمیم بگیرند. با این حال و به رغم این واقعیت که قلب تان می گوید: «این همانی است که می خواستم»، لازم است درباره مسائل کلیدی با طرف مقابل صحبت کنید؛ موضوعاتی مثل وضعیت مالی، سابقه رابطه و هدف از ازدواج.

۲ بالاتر گفتیم که ندای قلب برای تصمیم درست کافی نیست و به

صحبت کردن بیشتر نیاز دارید، اما برعکس این موضوع معمولاً صادق نیست. اگر در برخورد اول احساس خوبی به طرف مقابل ندارید، به این تشخیص غریزی اعتماد کنید.

۳ هر دو نفر شما تجربه مفصلی از زندگی دارید و باید بتوانید به تجربه یکدیگر احترام بگذارید.

برای مثال اگر طرف مقابل به شما می گوید که سال ها معلمی کردن شما صرافا وقت تان را تلف کرده و بهتر بوده که از همان اول سراغ تجارت می رفتید، معنی اش این است که او فرد مناسبی برای شما نیست چون تجربه شمارا درک نمی کند.

۴ شما در این سن بیش از هر چیز به کسی نیاز دارید که

و جوه تشابه زیادی با شما داشته باشد. احتمال تغییر رویه دادن و اصلاح کردن عادت های رفتاری به ویژه در سنین بالا بسیار کم است؛ پس بهتر است دنبال فردی باشید که خلق و خو و منشی مشابه با شما داشته باشد. منبع: aarp.org



منتظر نشوید

در سال ۱۹۷۷ یک مرد ۶۳ ساله فرانسوی، در جریان تصادفی که برای خودش و نوه اش اتفاق افتاد، متوجه شد که دست نوه ۸ ساله اش زیر خودرویی که واژگون شده گیر کرده است. پیر مرد به سرعت دست به کار شد و خودرو را از روی زمین بلند کرد تا دست نوه اش را از زیر آن بیرون بکشد. جالب این بود که پیر مرد قبل از آن، هیچ چیزی سنگین تر

تورگردشگری ترسناک

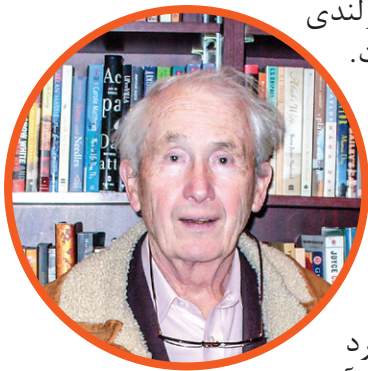
به دست آورده است. این حادثه در دناک تاثیر منفی زیادی بر میلیون ها نفر از مردمی که در این شهر زندگی می کردند یا بعد از این اتفاق در این شهر به دنیا آمده اند گذاشته است. شاید برای شما جالب باشد که بدانید این تاثیر به قدری مخرب بوده است که آثار آن هم اکنون در برخی از بخش های مختلف این شهر مشاهده می شود و بازدید از این بخش ها برای مردم عادی و گردشگرانی که به این شهر سفر می کنند ممنوع است.

اما مقامات شهری به تازگی تصمیم گرفته اند تا با برگزاری تورهای گردشگری در این شهر، دست به درآمدزایی بزنند. برای همین دو چرخه سواران مشتاق برای تعطیلات، با انتخاب مسیرهای دیدنی عازم چرنوبیل هستند تا پس از ۳۵ سال از وقوع بدترین فاجعه هسته ای جهان، نوع جدیدی از گردشگری را پایه گذاری کنند. منطقه ممنوعه که بیش از ۳۰ کیلومتر را در بر می گیرد، هنوز دارای هشدارهای نگران کننده هسته ای است. سفر در این مسیر فقط از طریق راهنمای معتبر امکان پذیر است و البته دو چرخه سواران با پایان گردش جمعی و پیش از خروج از منطقه، از نظر میزان تشعشع هسته ای بررسی می شوند.



درصد سالمندان بالای ۶۵ سال طبق اعلام سازمان های بهداشتی، درگیر بیماری دیابت هستند. رژیم غذایی سالم و داشتن فعالیت بدنی، مهم ترین عوامل جلوگیری از ابتلا به این بیماری است.

کسب عنوان پرفروش ترین نویسنده در ۶۶ سالگی



فرانک مک کورت، معلم و نویسنده مشهور ایرلندی تبار آمریکایی و برنده جایزه ادبی پولیتزر است. مک کورت که بیشتر با رمان «خاکسترهای آنجلا» شناخته می شود، در ۱۹ آگوست ۱۹۳۰ در یک خانواده فقیر ایرلندی ساکن بروکلین نیویورک به دنیا آمد. چهار ساله بود که پدرش به علت بیکاری ناشی از بحران بزرگ اقتصادی راه بازگشت به ایرلند را در پیش گرفت. در ۱۳ سالگی دبیرستان را رها کرد و برای گذران زندگی به کارهای مختلفی روی آورد.

خشم ناشی از محروم ماندن از مدرسه، بعدها در کتاب خاکسترهای آنجلا بازتاب یافت. رمان خاکسترهای آنجلا، که معروف ترین رمان مک کورت است در سال ۱۹۹۶ به چاپ رسید و او را برنده جایزه پولیتزر، جایزه ملی حلقه منتقدان کتاب و جایزه کتاب لس آنجلس تایمز کرد. مک کورت در این کتاب که خاطرات کودکی او از بروکلین تا ایرلند است به شرح حرمان مادرش پرداخته و به صورت نمادین خاکسترهای اجاق سوت و کورخانه را با کالبد بی روح و فاقد زندگی مادرش قیاس کرده است. انتشار این رمان در ۶۰ سالگی نویسنده، او را صاحب جایگاهی در دنیای ادبیات کرد و با فروش بیش از ۱۰ میلیون نسخه، یکی از کتاب های پرخواننده قرن شد. به این ترتیب مک کورت در ۶۶ سالگی، عنوان پرفروش ترین نویسنده را از آن خود کرد و در پی آن میلیونر شد.

کتاب «تیز» او هم در سال ۱۹۹۹ انتشار یافت. این کتاب دنباله کتاب اول فرانک بود. او در سال ۲۰۰۵ و در ۷۴ سالگی کتاب «آقامعلم» را که در بردارنده تجربیاتش به عنوان معلم بود به چاپ رساند. آثار این نویسنده ایرلندی در ادبیات داستانی، نماد عینی رنج های انسان های مهاجر در سراسر جهان است. رمان خاکسترهای آنجلا در ایران با عنوان «اجاق سرد آنجلا» توسط گلی امامی ترجمه شده است. این رمان پرفروش بعدتر توسط «آلن پارکر»، فیلم ساز انگلیسی به فیلم تبدیل شد. مک کورت در ۱۹ جولای ۲۰۰۹ در ۷۸ سالگی از دنیا رفت.



این عکس زیبا را خانم عرفانه سعیدیان گرفته و در صفحه اش گذاشته است. بخشی از متن زیر این عکس را می خوانیم:

«...ناز خانم اما نشسته بود توی ایوان. همان طور آرام و باوقار و همان طور مادرانه و مهربان. با لبخندش دوباره آمد به استقبال من. در بین این همه مادر بزرگ های سرزمینم که با افتخار، نگاه های بی نظیرشان را همزمان چشم دوربینم کرده ام، انگار ناز خانم با همه فرق داشت. بیش از همه به دلم می نشست...»