



ارباب خودم چر انمی خندی؟

جواد انصافی، معروف‌ترین عمونوروز و حاجی فیروز ایرانی می‌گوید شاد باشید که شادی در اصالت ماست

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار



سماق / سکه و سر که و سیر و سمنو باید چید / بار الها سببی ساز که مردم همگی / شاد باشند و ز غم دور در این عید سعید».

آداب چیدن هفت سین را یاد بگیریم

جواد انصافی علاوه بر بازی در آثار نمایشی مربوط به نوروز، پژوهش‌های زیادی درباره این آیین داشته است. او می‌گوید عید نوروز مان یا آن چیزی که در فرهنگ ایرانی است مقداری تفاوت دارد: «یک بار پژوهشی درباره نوروز داشتم. به این رسیدم که حتی چیدن هفت سین هم آداب خودش را دارد. مثلاً نخستین سین که سر سفره چیده می‌شود سنجد است. سنجد از نظر لغوی از سنجیدن می‌آید. یعنی سنجیده عمل کردن و سنجیده اندیشیدن. این خوراکی نماد عقل و خرد و سنجیده عمل کردن است. مهم‌ترین چیزی که خداوند به آدم داده همین عقل و خرد است. بنابراین نخستین چیزی است که سر سفره گذاشته می‌شود. بعد از سنجده هم سیب گذاشته می‌شود که نماد سلامتی است و... من این آداب و رسوم را رعایت می‌کنم. چون پشت هر کدام کلی نکته جالب نهفته که خوب است مردم درباره اش بخوانند.»

عیدی‌ها محفوظ است

از جواد انصافی می‌پرسیم که برنامه‌اش برای تحویل سال چیست؟ او می‌گوید: «من و خانواده‌ام حتماً دور هم و در منزل هستیم. با این که همکارانم فشار می‌آورند لحظه تحویل سال را در تلویزیون باشیم اما من می‌گویم که می‌خواهم این لحظه را در خانه باشیم مگر این که همه خانواده‌ام در تلویزیون و در کنار ما باشند. این امکان‌پذیر نیست. الان کار به جایی رسیده که چند برنامه را ضبط کردیم. البته یکی از همکاران هم اصرار می‌کند که حداقل صبح روز عید را به تلویزیون بروم و موقع سال تحویل در خانه باشیم. شاید قبول کردم.» از او می‌پرسیم چه چیزهایی عیدی می‌دهد؟ می‌گوید: «من و همسر معمولاً برای بزرگ‌ترها چیزهایی می‌خریم که در شان آن‌ها باشد، مثل لباس و... بچه‌ها اما پول دوست دارند. این عیدی فقط برای نوه‌هایم نیست. البته امسال به خاطر کرونا فقط بچه‌ها و نوه‌هایم را می‌بینم اما عیدی بقیه‌ها را می‌دهم. سر جای خودش محفوظ است. به همه قول داده‌ام که هر موقع کتابم چاپ شد، برایتان می‌فرستم.»



سال ۹۹ برایم خیلی بد نبود

جواد انصافی درباره سال ۹۹ می‌گوید: «امسال حال و روز مردم خیلی خوب نبود اما من خیلی کارها کردم. قبل از سال ۹۹ نوشتن کتابی را شروع کرده بودم که به تمام هنرمندان ایرانی از دوره اشکانیان تا همین حالا مربوط می‌شود. امسال به خاطر کرونا زمان بیشتری را باید در خانه می‌ماندم. من هم از زمان قرنطینه و محدودیت‌های کرونایی استفاده و کتابم را تکمیل کردم. به دلیل این که همه تحقیقاتم درباره این آدم‌ها به صورت تلفنی و واتس‌آپی انجام می‌شد خیلی سرگرم بودم.»

شادی در اصالت ماست

جواد انصافی در این سن حتی بیشتر از جوان‌ها اهل صحبت و شوخی و خنده است. او درباره روحیه شاداش می‌گوید: «نمی‌شود بگویید یک نفر همیشه شاد است. چون گرفتاری‌های زندگی نمی‌گذارد که آدم‌ها همیشه خوشحال باشند. من اما تلاش می‌کنم که روحیه خوبی داشته باشم تا بتوانم این روحیه خوب را انتقال بدهم. سعی می‌کنم در فضاهای آرام باشم. مثلاً در خانه و کنار همسر به خوبی‌ها فکر می‌کنم. اتفاقاً در ایران باستان هم همیشه به فکر کردن درباره خوبی‌ها دعوت شده‌ایم و شادی، بخشی از اصالت ماست. عبارت پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک مثال واضحی از آن است.» از حاجی فیروز و عمونوروز معروف ایرانی می‌خواهم که برای مردم ایران آرزوی بکند. او می‌گوید: «آرزوی من آرزوی سلامتی برای همه مردم است.» جواد انصافی شعری را به همه مخاطبان تقدیم می‌کند و می‌خواند: «سنجد و سبزه سر سفره گذارید و

سبک زندگی



عکس: فیم هفانی

خودمراقبتی در سالمندان چیست؟

خودمراقبتی اولین گام سلامتی است. طبق تحقیقاتی که روی سالمندان انجام شده ۸۰ درصد سالمندان بالای ۶۵ سال از یک بیماری مزمن و ۵۰ درصد آن‌ها از دو بیماری مزمن رنج می‌برند. به همین دلیل باید سعی کنیم به سالمندان روش‌های خودمراقبتی را آموزش دهیم تا از پیشرفت هر گونه بیماری جلوگیری شود.

خودمراقبتی روحی و عاطفی

یکی از اصلی‌ترین بیماری‌هایی که در زمان کهن سالی بیشتر سالمندان با آن مواجه هستند، افسردگی است. معاشرت با افراد، رفتن به پارک و همچنین ورزش کردن می‌تواند در روحیه شما بسیار موثر باشد.

خودمراقبتی اجتماعی

سالمندان باید از معاشرت با افرادی که دچار منفی‌بافی هستند، جلوگیری کنند. همچنین می‌توانید محل زندگی خود را به فضای جذاب‌تری تبدیل کنید. برای رنگ کردن خانه و محیط از رنگ‌های روشن و طرح‌های جذاب استفاده کنید. در پایان اگر احساس تنهایی می‌کنید و همسر خود را از دست داده‌اید، می‌توانید به گزینه ازدواج مجدد فکر کنید. منبع: zimed

سرگرمی

لطفاً از حمت بکشین و عمو نوروز رو به ننه سرما برسونین تا بهار بیاد!



کارتنویست: علی کاشانی

ترک کردن رمز پرسیدن!

پدر بزرگ سال‌ها در مغازه خودش پشت دکل می‌نشسته و از مشتریان پول می‌گرفته است ولی این روزها چون عمل کرده، مغازه‌اش دست شاگرد است و خودش روزی یک ساعت به آن جاسرمی‌زند. چند وقت پیش رفتم دنبالش که سر راه گفت می‌خواهد نان بخرد. هر چه اصرار کردم من بخرم، قبول نکرد. با هم رفتیم که مراقبش باشم. وقتی شاطر نان را داد، پدر بزرگم کارت کشید و به نانوا گفت: «رمزتون؟» من و نانوا با تعجب به هم نگاه کردیم که پدر بزرگ دوباره گفت: «رمزتون چنده؟» هنوز ما توی شوک بودیم که برای بار سوم محکم‌تر گفت: «آقای عزیز پرسیدم رمزتون چنده؟...» بلافاصله خودش ز دیز خنده گفت: «ترک عادت، موجب مرزه» و رمزش را زد!

داده تصویری



پیشنهاده



برنامه‌ای برای یادگیری و آموزش آشپزی

آشپزی برای بزرگ‌ترها مثل آب خوردن است؛ نه نیازی به اندازه‌گیری و پیما نه دارند، نه دستور پخت‌های مختلف یک غذا گیج‌شان می‌کند. فوت‌وفن‌های آشپزی را از برند و بدون نگرانی، دستورهای اصلی را به سلیقه خودشان تغییر می‌دهند. شما اگر جزو بزرگ‌ترهایی هستید که سال‌ها با علاقه و مهارت آشپزی کرده‌اند، حتماً حرفه‌ها را تصدیق می‌کنید. خوب حالا می‌خواهم یک نرم‌افزار آشپزی بهتان پیشنهاد کنم که دقیقاً کار شماست، مخصوصاً در این روزهای تعطیلی نوروز.

اسم: سرآشپز پایپون

حجم: ۱۴ مگابایت

از کجا دانلود کنیم؟ کافه بازار



«سرآشپز پایپون» مثل همه نرم‌افزارهای آشپزی دیگر، انواع دستور پخت‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهد؛ غذای سنتی، غذای مدرن، سوپ، سالاد، خوراک، کیک و شیرینی، مر با و خلاصه همه نوع خورده‌نی و نوشیدنی اما چرا گفتیم این برنامه مخصوص شماست؟ چون بخشی دارد به اسم «ار سال دستور پخت» که به شما امکان می‌دهد

مهارت آشپزی‌تان را به دیگران آموزش بدهید. منوی

سه خطی سمت راست نرم‌افزار اباز و گزینه «ثبت نام» را انتخاب کنید. حالا یک حساب کاربری دارید و می‌توانید کار را شروع کنید. مواد اولیه و طرز تهیه غذای مدنظر تان را در صفحه‌ای که مخصوص شماست، می‌نویسید و آموزش‌تان را با عکس یا ویدئو از مراحل کار تکمیل می‌کنید. آن وقت بقیه کاربرها از راه می‌رسند و بالایک (پسند) کردن و نظرات‌شان، بهتان باز خورد می‌دهند.

پایپون، یک بخش جالب دیگر هم دارد به اسم «امروز چی بپزم؟» گاهی پیش می‌آید که دو، سه قلم مواد اولیه بیشتر ندارید و دل‌تان هم نمی‌خواهد غذای تکراری بخورید. خوب می‌توانید در این قسمت، مواد اولیه در دسترس‌تان را به نرم‌افزار بدهید، همچنین تعیین کنید که درست کردن غذای مدنظر تان چند دقیقه طول بکشد و میزان سختی‌اش چقدر باشد؛ نرم‌افزار طبق این اطلاعات، فهرستی از غذاهای متنوع برای‌تان آماده می‌کند.

اگر از این برنامه تلفن همراه استفاده کردید و غذای جدید پختید، عکسش را برای ما بفرستید.

