

راهکارهایی برای کمتر فراموش کردن موضوعات

فعالیت هایی را که می خواهید انجام دهید با جزئیات در ذهن تجسم کنید

برای وسایل جای مشخص و برای کارها، زمان مشخص تعیین کنید

اسامی جدید را با صدای بلند تکرار کنید

استفاده از یادداشت و زنگ برای یادآوری مسائل را جدی بگیرید

برای فعال نگه داشتن ذهن، چیزهای جدید یاد بگیرید

روزانه دست کم ۱۰ دقیقه با دیگران گفت و گو کنید

بین موضوعات ارتباط برقرار کنید، مثلاً مطب دکترتان نزدیک خانه کیست

سلامت

نکاتی برای دوری از زانو درد

زانودرد یکی از ناراحتی های رایج به ویژه در بین سالمندان است. با رعایت این نکات ساده می توانید به مقدار زیادی این درد ناخوشایند را از بدن تان دور کنید:

- زمان نشستن از تا کردن زانو خودداری کنید؛ چه زمانی که روی زمین نشسته اید و چه وقتی روی مبل می نشینید.
- از صندلی ها و مبل های کم ارتفاع که موقع نشستن در آن ها فرو می روید، استفاده نکنید.
- اگر صندلی ارتفاع کمی دارد، از بالش کوچکی برای افزایش ارتفاع سطح نشیمن آن کمک بگیرید.
- زمانی که می نشینید، کف پای شما باید روی زمین باشد، پس صندلی با ارتفاع زیاد ممنوع!
- از کج نشستن و انداختن وزن خود، روی نیمی از بدن خودداری کنید.
- طولانی مدت نشینید. هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و چند قدم راه بروید.

داستانک

سم های ذهن ما

یک روز دختر نزد عطاری رفت و از او سمی خواست تا بتواند مادر شوهرش را بکشد! عطاری گفت که اگر سم خطرناکی بدهد و مادر شوهرش کشته شود، همه به او شک خواهند کرد. پس معجونی به دختر داد و گفت که هر روز مقداری از آن را در غذای مادر شوهرش بریزد تا سم کم کم اثر کند و او را بکشد و توصیه کرد که در این مدت با مادر شوهر مدارا کند تا کسی به او شک نکند.

دختر معجون را گرفت و خوشحال به خانه برگشت و هر روز مقداری از آن را در غذای مادر شوهر می ریخت و با مهربانی به او می داد. هفته ها گذشت و با مهر و محبت عروس، اخلاق مادر شوهر هم بهتر و بهتر شد تا آن جا که یک روز دختر نزد عطاری رفت و به او گفت: «دیگر از مادر شوهرم متنفر نیستم. حالا او را مانند مادرم دوست دارم و دیگر دلم نمی خواهد او بمیرد، خواهش می کنم داروی دیگری به من بدهید تا سم را از بدنش خارج کنم.»

عطاری لبخندی زد و گفت: «دخترم! نگران نباش. آن معجونی که به تو دادم، سم نبود، بلکه سم در ذهن خود تو بود که حالا با عشق به مادر شوهرت از بین رفته است!»



تصویر از آلبوم شیشه های غزاله

دختری از دواج کرد و به خانه شوهر رفت. ولی هرگز نمی توانست با مادر شوهرش کنار بیاید و هر روز با هم جروبخت می کردند. عاقبت

نامبرگرافی

قاب خاطره



عکسی که مدتی است در شبکه های مجازی دست به دست می شود و گویا در پاکستان یا یکی از کشورهای عربی گرفته شده، پیرمردی را نشان می دهد که به دیدار عزیزی می رود. صحنه ای زیبا که در عین حال بیننده را به فکر فرو می برد که عشق و انسانیت سن و سال نمی شناسد. شما هم عکس های زیبای خود را برای ما بفرستید.

سال، سن مسن ترین فردی است که امسال اقدام به گرفتن گواهی نامه موتورسیکلت کرده است. بنا به گفته رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا همچنین در ۹ ماه اول امسال برای گواهی نامه پایه ۳، فردی با ۸۰ سال و برای پایه ۲، فردی با ۶۴ سن موفق به گرفتن گواهی نامه شده اند.

اندیشیدن و رای «خود»

گفت و گو با نوش آفرین انصاری، کتابداری که بیش از نیم قرن برای اعتلای فرهنگ تلاش کرده است

الیه توانا روزنامه نگار

نوش آفرین انصاری، سال ۱۳۱۸ در هندوستان متولد شد. به سبب شغل پدرش که دیپلمات وزارت خارجه بود، سال های کودکی و جوانی را در کشورهای مختلف گذراند و سال ۴۲ به ایران آمد. او آن وقت جوان ۲۴ ساله ای بود با سری پرسودا که در سوئیس کتابداری خوانده و در مسکو با کتابخانه های عمومی آشنا شده بود، در هندوستان وقتی «جواهر لعل نهرو» به او اختیار داد هر شغلی را که دوست دارد انتخاب کند، فعالیت در کتابخانه ای عمومی را برگزیده بود و حالا قصد داشت این دانش و تجربه را با ایده «کتاب برای همه» در کشور خودش پیاده کند. انصاری در همان سال برای جمعی از پایه گذاران شورای کتاب کودک از جمله «توران میرهادی» کارگاه کتابداری برگزار کرد و این نقطه شروع فعالیت حرفه ای ایشان در شورا بود. فهرست خدمات، تالیفات و افتخارات نوش آفرین انصاری از گنجایش حجم این مطلب فراتر می رود، پس دامنه بحث را محدود می کنم به سمت دبیری ایشان در شورای کتاب کودک و نقش ارزنده شان در «فرهنگنامه کودکان و نوجوانان» که به پیشنهاد خانم میرهادی از سال ۵۸ تا امروز که توران خانم در بین ما نیست و خانم انصاری ۸۱ ساله است، در حال تدوین است.

این روزها در حال چه کاری هستید؟

این روزها اگر چه بیماری دشوار و نفس گیر کرونا زندگی همه مان را تحت الشعاع قرار داده اما کار شورا و فرهنگنامه متوقف نشده است. طبق روال گذشته مقاله هایی که برای فرهنگنامه نوشته می شود، به دست من می رسد و در حال آماده سازی جلد بیست و دوم هستیم. به طور کلی به عنوان سیاست گذار و مشاور به فعالیت های فرهنگنامه و شورا رسیدگی می کنم؛ از جمله نظارت بر طرح «بامداد سخنگو» که هدفش تاسیس کتابخانه در مناطق محروم است. به علاوه استاد محقق [دکتر مهدی محقق، نویسنده و پژوهشگر] در سنی هستند که باید بیشتر در کنارشان باشم. بنابراین بخشی از روز در خدمت ایشان هستم و استادیاری یا استادداری می کنم که از این بابت خیلی خوشحالم. استاد خاطرات گذشته را تعریف می کنند، گرچه گاهی تکراری ولی لذت بخش است. گاهی هم به آشپزخانه سری می زنم و روز مثل برق و باد می گذرد.

در نسل شما چه خصلت و بینشی وجود داشت که

شخصیت های برجسته و تلاشگر بسیاری تحویل جامعه داد؟

من چون تا ۲۴ سالگی در ایران زندگی نکردم، نمی توانم بگویم آن نسل چگونه نسلی بود اما به نظرم افراد ویژه ای در آن دوره تربیت شدند که فکر می کردند خدمت به جامعه، یک ارزش است و هدف باید کار کردن برای دیگران و رشد دادن همه باشد. نوعی ایثار در افراد وجود داشت. حداقل در سال ۴۲ که عضو شورای کتاب کودک شدم، اعضای شورا چنین باورهایی داشتند. البته امروز هم جوان های زیادی داریم که مثل ما می اندیشند و بی دریغ خدمت می کنند. به نظر من نکته مهم این است که جامعه به جریان های مدنی توجه کند و به سازمان های مردم نهاد اجازه فعالیت داده شود. معتقدم امروز در دبیرستان و دانشگاه حس خدمت به اجتماع شکل نمی گیرد. من برای همه دنیا احترام قائلم ولی شناخت سرزمین و عشق ورزیدن به آن، رسالتی است که آموزش و پرورش باید برای خودش تعریف کند و از سن کم آموزشش بدهد.

شما از زندگی و تجربیات این سال ها چه آموختید؟

چیزی که به من لذت می دهد و در این سن هنوز من را شاد و مثبت نگه می دارد، «تفکر خارج از خود» است؛ یعنی داشتن هدف هایی بیرون از زندگی روزمره. به نظرم لازم است افراد بتوانند هدف هایی غیر شخصی و غیر مالی برای خودش تعریف کنند. نمی گویم این ها بد است؛ هم «خود» خیلی مهم است و هم داشتن امکانات مالی اما هدف زندگی باید فراتر از این ها باشد.

