



موفقیت به وقت +۶۰

خالق خاطرات چند نسل

مروری بر سبک زندگی و روحیات صادق صندوقی هنرمندی که با طراحی هایش مشهور بود از زبان دختر و شاگردش

مهدیس مرادیان | خبرنگار

صادق صندوقی یکی از ماندگارترین نام‌ها در حوزه تصویرگری کتاب‌هاست، تصویرگری دیوان حافظ، کتاب‌های ژول ورن و از همه به یادماندنی‌تر، کارت‌های تشویق دانش‌آموزان دهه شصتی در دوره‌ای که طراحی کامپیوتری وجود نداشت، نگاه مشتاق علاقه‌مندان را به خود خیره می‌کرد و در نوجوانان و جوانان آن دوره شوری برای خواندن می‌آفرید.



تا آخرین لحظه فعال بود

زنده‌یاد صندوقی در سال ۱۳۲۵ در همدان به دنیا آمد. برای ادامه تحصیل خود را به هنرستان هنرهای تجسمی رساند. کار نقاشی را ادامه داد و حدود نیم قرن تلاش مستمر در زمینه نقاشی و تصویرگری را در کارنامه حرفه‌ای خود ثبت کرد. یکی از شاگردانش در توصیف احوال او در دوران سالمندی اش می‌گوید: «با آن که



کمر خمیده‌اش دردمی کرد، همچنان قلم در دست داشت و خوابیده نقاشی می‌کرد. مهربان بود و آن چه می‌دانست با دست و دلبازی بسیار شرح می‌داد و سخاوتمندانه رازهای طراحی را برایمان افشا می‌کرد.» او در زندگی خانوادگی اش نیز موفق بود و خاطرات شیرینی از خود به جا گذاشته است. سه فرزند با نام‌های شهرزاد، شیرین و شادی دارد که هر کدام در ادامه راه پدر، دستی در هنر و ادبیات دارند.

سلامت

چطور چشم‌های جوان داشته باشیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

شنیده‌اید که می‌گویند چشم‌ها در بچه‌ای به روح انسان اند؟ باید این جمله را این‌طوری تصحیح کنیم: «چشم‌ها در بچه‌ای به روح و سن انسان اند». وقتی از غریبه‌ای می‌خواهید سن تان را حدس بزنند، چشم‌ها یکی از مهم‌ترین فاکتورهای ظاهری در قضاوت اوست. در ادامه مطلب یاد می‌گیریم چطور چشم‌هایی جوان داشته باشیم.



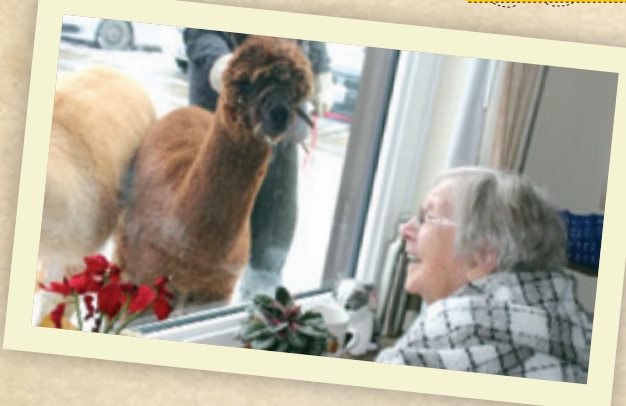
متورم می‌کند و باعث می‌شود چشم‌های شما همیشه پف کرده به نظر برسد. یکی دیگر از دلایل پف و تیرگی زیر چشم، مصرف کم آهن است؛ پس علاوه بر دوری از نمک، لوبیا قرمز، اسفناج و شکلات تلخ را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

از چای سبز کمک بگیرید

اگر از طرفداران نوشیدن چای سبز هستید، خبر خوب این که این نوع چای می‌تواند به محو کردن پف و تیرگی زیر چشم کمک کند. چای کیسه‌ای سبز را مدتی در یخچال بگذارید و بعد از خنک شدن زیر چشم‌ها قرار دهید. ترکیب کمپرس سرد و «تانن» (نوعی ماده شیمیایی) موجود در چای سبز به انقباض رگ‌های خونی و کاهش ورم کیسه‌های چشم منجر می‌شود.

منبع: thirdage.com

قاب خاطره



یکی از ساکنان اقامتگاه سالمندان در کانادا، از دیدار «جیمی» ذوق زده شده است. مسئولان این اقامتگاه برای سرگرم کردن سالمندانی که در قرنطینه هستند، دست به این ابتکار زده‌اند و از چند لامپا که یکی از آن‌ها «جیمی» است در محوطه آن نگهداری می‌کنند تا سالمندان از تنهایی دریابند.

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

داده تصویری



فواید بازی‌های رایانه‌ای مناسب برای سالمندان



روان شناسی

۳ راه برای افزایش اعتماد به نفس در سالمندان

منبع: livingbetter50.com

باسمین مشرف | مترجم

بسیاری از افراد با بالا رفتن سن، احساس اعتماد به نفس کمتری می‌کنند. سفید شدن مو، مشکلات جسمی و کاهش توانایی فیزیکی از مواردی هستند که افراد سالمندان را برای خود نوعی نقص می‌دانند، نقص‌هایی که باعث می‌شود آن‌ها احساس متفاوتی را جمع به دوران جوانی خود داشته باشند. نکات زیر به افزایش اعتماد به نفس سالمندان کمک می‌کنند:

به ظاهر تان رسیدگی کنید

ممکن است بعضی ویژگی‌های ظاهری باعث شود احساس ناخوشایندی داشته باشید و این می‌تواند یکی از دلایل عزت نفس پایین باشد. برطرف کردن این ویژگی‌ها به افزایش اعتماد به نفس شما کمک می‌کند. به عنوان مثال اگر دندان‌هایتان تغییر رنگ داده یا شکل ظاهری خوبی ندارد می‌توانید از روکش دندان استفاده کنید. هزینه روکش دندان ارزش داشتن لبخندی زیبا را که

احساس خوبی به شما

می‌دهد خواهد داشت.

به موهایتان رسیدگی

کنید تا ژولیده و نامرتب

به نظر نرسد. لباس‌های

مرتب و مناسب بپوشید.

هر چند وضعیت ظاهری

نمی‌تواند همه چیز باشد

اما اگر ظاهر بهتری

داشته باشید حتما

احساس بهتری نیز

خواهید داشت.

فعال باشید

ورزش یک روش خارق‌العاده برای افزایش اعتماد به نفس است. ورزش در درجه اول باعث می‌شود از نظر جسمی احساس بهتری داشته باشید. کاهش دردها و مشکلات جسمی به شما احساس جوانی و اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد. فعالیت فیزیکی به بهبود ظاهر شما هم کمک خواهد کرد؛ پوست شما صاف می‌شود و لباس‌هایتان بیشتر به شما می‌آید. ورزش همچنین باعث انتقال هورمون‌اندورفین در بدن می‌شود که یک تقویت‌کننده روحیه عالی است.

تمرینات خودآگاهی انجام دهید

معمولاً یک صدای درونی به شما می‌گوید که نمی‌توانید به خوبی از عهده انجام کارها برآید. خوشبختانه روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند صدایی مثبت را جایگزین این صدا کند. به این روش‌ها که راهی برای ایجاد عادت مثبت‌اندیشی هستند تمرینات خودآگاهی گفته می‌شود و موثرترین آن‌ها مدیتیشن است. مدیتیشن یک روش عالی برای تنظیم صداها منفی و تقویت تمرکز است. روزانه به مدت ۲۰ یا ۳۰ دقیقه قدم بزنید یا مکانی آرام برای مدیتیشن پیدا کنید.



عکاس: میثم دهقانی