



از دواج در وقت ۶۰+

پای صحبت زوج سالمند عاشقی که از ماجرای ازدواجشان در این سن می گویند

علیرضا کاردار | روزنامه نگار

حاج آقا و حاج خانم، زوج ۸۰ و ۶۹ ساله سرزنده ای هستند که چندی پیش با کمی جست و جو پیدای شان کردم و در حالی که هنوز جایی به دلیل شیوع مجدد بیماری کرونا تعطیل نشده بود، داخل یک پارک با آن ها قرار گذاشتم. شاید در نگاه اول زن و شوهری هستند که سنی از شان گذشته و حالا در دوران بازنشستگی سرشان به نوه داری گرم است، ولی جالب است بدانیم که این زوج مسن، فقط دو سال است ازدواج کرده اند و به نوعی تازه عروس و دامادند! داستان را لونی دهم تا خودشان تعریف کنند، ولی طبق درخواستی که داشتند قول دادم تا نامشان را نیاورم. گفت و گورا که بخوانید دلیلش را خواهید فهمید.

رفتن خود خواسته به خانه سالمندان

حاج آقا که خیلی بانمک است، ذوق زده دست حاج خانم را در دست گرفته و مدام به صورتش نگاه می کند و می خندد و در پاسخ دادن پیش قدم می شود. داستان زندگی مشترکشان را این گونه تعریف می کند: «پنج سال از فوت مرحوم همسر گذشته بود. تنها در خانه مان که زمانی هر روز پاتوق فرزندان و نوه ها بود و پس از فوت همسر دیگر سوت و کور شده بود، زندگی می کردم. ۵۲ سال با هم زندگی عاشقانه داشتیم که بر اثر بیماری آن خدا بیا مرز، تمام شد. این جای صحبتش با لبخند به حاج خانم نگاه می کند و ادامه می دهد: «بالاخره خودم برای این که سر بار بچه ها نباشم تصمیم گرفتم به خانه سالمندان بروم. ابتدا همه مخالفت کردند و با قهر و دعوا هر کسی می گفت باید به خانه من بیایی، ولی به هیچ وجه نمی خواستم مزاحم کسی شوم. یک چمدان برداشتم، در خانه را قفل کردم و به خانه سالمندان رفتم.»

ملاقاتی که باعث خیر شد

حاج خانم داستان را این طوری ادامه می دهد: «خواهر من که دچار آلزایمر شده بود سال ها در خانه سالمندان زندگی می کرد. یک روز که با دخترم برای دیدنش به آن جا رفتم، حاج آقا را دیدم... حاج آقا به سرعت ادامه می دهد: «ویک دل نه صد دل عاشقم شد!» هر دو می زند زیر خنده. حاج خانم می گوید: «ما شاء... همین قدر بانمک بود و شوخی می کرد و برای همین توجهم جلب شد. همان جا دخترم تا متوجه شد، چشمکی به من زد. آن موقع بهش اخم کردم ولی بعد از تشکر کردم که بانی خیر

موفقیت به وقت ۶۰+



سلامت

دیابت با کاهش شنوایی در سالمندی ارتباط دارد؟

منبع: diabetes.org

اللهه توانا | روزنامه نگار

برساند. دانشمندان فعال اظهار نظر دیگری در این باره نکرده اند و تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا کشف شود که چرا میزان کم شنوایی در افراد دیابتی بالاتر است. نکته مهم در کاهش شنوایی مرتبط با دیابت این است که این مشکل معمولاً به آهستگی اتفاق می افتد و اغلب این اطرافیان فرد مبتلا هستند که قبل از خود او متوجه کاهش میزان شنوایی می شوند.

یک تحقیق جدید ثابت کرده است که کاهش شنوایی در افراد مبتلا به دیابت، دو برابر دیگران است. در بین ۸۸ میلیون بزرگ سال مبتلا به پیش دیابت در آمریکا، میزان کاهش شنوایی ۳۰ درصد بالاتر از افرادی است که قند خون طبیعی دارند. هم اکنون دقیقاً نمی دانیم که دیابت چطور با کاهش شنوایی ارتباط دارد. این احتمال وجود دارد که سطح بالای گلوکز خون مرتبط با دیابت، باعث آسیب به رگ های خونی در گوش داخلی شود؛ به همان ترتیبی که دیابت می تواند به چشم و کلیه آسیب



عکس تریشی از پیچم دهگانی

شد. این گونه می شود که دختر حاج خانم موضوع را با دیگر فرزندان ایشان در میان می گذارد. ابتدا پسر حاج خانم مخالفت می کند ولی بعد از مدتی و چند بار ملاقات با حاج آقا، او هم راضی می شود.

تلخ و شیرین از دواج سالمندی

اما همه چیز به این راحتی ادامه پیدا نمی کند. مسئله مهم نارضایتی پسر حاج آقا است که این روزها کمتر شده ولی هنوز به طور کامل برطرف نشده است. به همین دلیل هر دو می خواهند تا نامشان محفوظ بماند که مصاحبه موجب دلخوری او نشود. آقا داماد تعریف می کند: «بعد از این که متوجه شدم همسر ایشان هم بهر حمت خدارفته و به خانه فرزندانش در رفت و آمد است، یکی دو هفته در خانه سالمندان با هم ملاقات کردیم تا یک روز به حاج خانم گفتم اگر مایل است می توانم سایه سرش باشم!» هر دو می زنند زیر خنده و حاج خانم با حالت دلبری حاج آقا را اهل می دهد. این طوری می شود که مراسم خواستگاری و عقد و عروسی، همزمان در خانه سالمندان با حضور خانواده های عروس و داماد و دیگر سالمندان برگزار می شود و این زوج خوشبخت به خانه آقا داماد نقل مکان می کنند.

حل مشکلات با توکل و تلاش

بعد از گذشت دو سال، زندگی مشترک جدیدشان را این گونه توصیف می کنند: «عشق پیری گر بجنبند، سر به رسوایی زند!! البته حاج آقا توضیح می دهد: «رسوایی که نه، همه چیز خیلی عالی است. فرزندان مان دیگر ما را پدر و مادر خودشان می دانند. نوه ها که اصلاً فراموش کرده اند قضیه چه بوده. من خوشبختی الانم را مدیون امام رضا (ع) و بعد این عروس خانم خوشگل هستم!» حاج خانم که لپ هایش گل انداخته ادامه می دهد: «کاش امکانش برای همه همسن و سال های ما باشد تا در سالمندی بتوانیم همدی داشته باشیم. البته زندگی بدون مشکل که نمی شود ولی اگر خدا بخواهد زن و شوهر دست به دست هم بدهند و فرزندان و اطرافیان هم همکاری کنند، همه چیز حل می شود.»

کشاورزی در ۸۰ سالگی بازبان روزه

خبرگزاری مهر زندگی روزانه حاج حسین دقایان معروف به حسین اصغر، پیرمرد ۸۰ ساله اهل محمدآباد یزد را به تصویر کشیده است. او که در ماه مبارک رمضان بازبان روزه مسیر طولانی خانه تا مزرعه را با دو چرخه طی می کند، در طول روز هم به کشاورزی می پردازد. اذان مغرب که می شود حاج حسین به حسینیه محمدآباد می رود، ابتدا نماز جماعت را به جا می آورد، همان جا با لیوانی آب جوش افطار می کند و بعد راهی منزل می شود.



آشپزی

افطاری های سالم برای سالمندان

خوراکی های سالم و سرشار از ویتامین، متابولیسم فرد سالمند را حفظ، میزان قند خون را تنظیم و اشتهايش را کنترل می کند. در عوض عادت به خوردن خوراکی های خیلی شیرین، چرب یا پر نمک آسیب زیادی به سالمندان وارد می کند و دلیل اصلی بیماری هایی مثل فشار خون بالا، چاقی مفرط و دیابت در این افراد است. مخصوصاً در این ایام ماه رمضان که اگر سالمندی قصد روزه داری داشته باشد باید بیشتر مراقب خوراکش باشد.



حمص

یک لیوان نخود را از شب قبل خیس و تاروز بعد چند بار آب آن را عوض کنید. نخود را با چند لیوان آب و چهار حبه سیر خوب بپزید. بعد از پخت نخود تا جایی که ممکن است پوست شفاف روی آن را جدا کنید. نخود پخته، سیرهای نرم شده، چهار قاشق غذاخوری روغن زیتون، دو قاشق غذاخوری آب لیمو، نمک و فلفل و چهار قاشق غذاخوری ارده را داخل غذا ساز بریزید تا یک دست شود. اگر حمص غلیظ تر از چیزی است که دوست دارید، کمی آب نخود به آن اضافه کنید. حمص را با کمی روغن زیتون و نان خشک و سبزیجاتی مثل خیار، کاهو، هویج و فلفل دلمه ای میل کنید. نخود حاوی فیبر است و باعث دفع برخی از ترکیبات و موادمسمی از بدن می شود و به این ترتیب قند و اسیدهای چرب موجود در خون را کاهش می دهد.

منبع: greenher, nabzema, zimed



سالاد جوانه

یک بسته جوانه ماش، یک لیوان لوبیای پخته (بدون آب)، یک پیما نه خیار شور سرکه ای خرد شده، یک پیما نه کرفس خرد شده، یک پیما نه گوجه فرنگی خرد شده و یک پیما نه هویج خرد شده را در یک ظرف مخلوط کنید. از نصف لیوان ماست، آب لیمو و نمک هم به عنوان سس سالاد استفاده کنید. جوانه با وجود حجم کم، اشتها آور و انرژی زاست و پروتئین از دست رفته را جبران می کند. پزشکان مصرف جوانه را برای کاهش تورم، افسردگی و حتی استرس و بسیاری مشکلات کبدی به سالمندان توصیه می کنند.

مسابقه

برای مسابقه این هفته چهره یک هنرمند دیگر کشور را انتخاب کرده ایم تا علاوه بر نام خودش، نام شخصیتی را که بازی کرده و در این تصویر دیده می شود هم با نام و سن خودتان، بر ایمان بفرستید. پاسخ مسابقه هفته پیش هم مرحوم استاد عزت... انتظامی بود که از بین شرکت کنندگان، نام آقای بیژن کچرانلوئی ۵۵ ساله، انتخاب شد.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

