



حسرت گذشته را نخورید و آرزوی دور نداشته باشید

مه‌لقا خانم سریال «نون خ» که چندروز پیش ۷۴ ساله شد از راز و رمز جوان و بانشاط بودنش می‌گوید

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

چندی پیش خبری منتشر شد که خانم فریده سپاه منصور، بازیگر قدیمی سینما و تلویزیون گفته بود ۵۱ سال است که صخره‌نوردی می‌کند. به این بهانه با او تماس گرفتیم تا از چند و چون ماجرا باخبر شویم که با خنده گفت، منظورش در آن مصاحبه این بوده که عشق‌اش به بازیگری مانند صخره‌نوردی با بدن مجروح در این سال‌هاست! خانم سپاه منصور که با نقش «مه‌لقا خانم» در فصل اول سریال «نون خ» شناخته می‌شود، از دهه ۱۳۴۰ کار هنری می‌کند و حالا مادر بودن، خانواده‌ورندگی‌اش را بر هر نقشی ترجیح می‌دهد. او درباره این که اکنون در چه حالی است، به تعبیر جالبی اشاره دارد: «در حال فرار از کرونا هستم!» در ادامه با این بانوی هنرمند خوش‌صحبت درباره روزگار سالمندی گپ زدیم.

فرمول جوان ماندن مه‌لقا خانم

فریده سپاه منصور همسر هوشنگ توکلی، بازیگر پیش‌کسوت است و دو فرزند دارد. از او درباره راز جوان ماندنش می‌پرسیم، می‌گوید: «همه آدم‌ها وقتی جوان هستند از دوران سالمندی می‌ترسند. فکر می‌کنند که قرار است چه اتفاقی برایشان بیفتد. ولی ما با تاریخ‌تولدروی شناسنامه‌مان زندگی نمی‌کنیم. ما لحظه لحظه عمرمان را زندگی می‌کنیم. گاهی این قدر به مسائل گذشته فکر یا آرزوهای دور و درازی را در ذهن‌مان مرور می‌کنیم که دچار عصبانیت می‌شویم. این‌طوری از لحظات عمرمان لذت نمی‌بریم و خیلی زود همه جسم و روح‌مان را خسته می‌کنیم. این جمله را کسی می‌گوید که ۷۴ سال زندگی را تجربه کرده است. من الان و بعد از این همه سال از خودم می‌پرسم که چرا باید فکرم را درگیر اتفاقات و بدی‌های گذشته کنم؟ این را به جوان‌ترهامی‌گویم که این قدر حسرت گذشته را نخورید و آرزوهای دور و دراز هم نداشته باشید. چون خیلی از آرزوها اصلا دست



خودمان نیست. چرا باید اعصاب‌مان را برای آینده‌ای که معلوم نیست به چه شکل پیش می‌رود، خرد کنیم؟»

آموزش زبان ایتالیایی در ۷۴ سالگی!

از او می‌پرسم که با چه چیزی سرگرم می‌شود، پاسخ می‌دهد: «من بازیگرم و باید متن‌های بلند فیلم‌نامه‌ها را به حافظه‌ام بسپارم. مدتی می‌شنیدم که اگر می‌خواهید حافظه‌تان قوی باشد باید جدول حل کنید، کتاب و شعر بخوانید یا یک زبان دیگر یاد بگیرید. تا مدتی پیش حدود ۷۰-۸۰ شعر از حافظ را حفظ کردم. مدتی هم جدول حل می‌کردم، اما از چند سال پیش به این فکر افتادم که یک زبان دیگر یاد بگیرم. الان پنج سال است که زبان ایتالیایی کار می‌کنم. روزانه ۲-۳ ساعتی را تمرین می‌کنم و آموزش می‌بینم. این به من کمک کرده سر کار و موقع خوش‌وبش با دیگران از جوان‌ها کم‌نیارم. تمرین‌های هرروزه باعث شده که قرنطینه هم راحت‌تر بگذرد. در یکی دو سال کرونایی من فقط چندبار و آن هم در خیابان دختر مرادیده‌ام. با همین ترفندها خودم را سرگرم می‌کنم.»

دعای منم جوان‌ها پیر بشوند!

مه‌لقا خانم می‌گوید: با سنش مشکلی ندارد و صحبت‌هایش را این‌گونه به پایان می‌رساند: «وقتی به ۷۴ سال گذشته فکر می‌کنم یا دیگران با سن و سالم شوخی می‌کنند، ناراحت نمی‌شوم و خنده‌ام می‌گیرد. خداوند به من ۷۴ سال عمر داده و الان از این تجربه لذت می‌برم. هیچ وقت دوست ندارم که بروم موهای سفیدم را رنگ کنم یا پوستم را بکشم تا جوان‌تر به نظر برسم. چون هر سنی زیبایی‌های خودش را دارد. مگر الان که در ۷۰ سالگی نقش مه‌لقا خانم یا مادر بزرگ‌ها را بازی می‌کنم دیگران از من متفرند؟ به نظر من سن بیشتر از ۶۰ سال این قدر جذابیت دارد که باید تجربه‌اش کنید. دعای منم جوان‌ها پیر بشوند و سن ما را درک کنند.»



شترنج حشرات

هفته‌های گذشته به پیام‌دادید و خواستید بازی غیر موبایلی بهتان معرفی کنیم. امروز بایک پیشنهاد عالی و تضمینی آمده‌ایم که طرفداران بازی‌های موبایلی و غیر موبایلی را به یک اندازه راضی می‌کند؛ «هایو» (Hive) یا کندویک بازی فکری مهره‌ای که مدتی است در جهان بسیار پرطرفدار شده است. شما در این بازی با تعدادی مهره شش‌ضلعی سروکار دارید که هر کدام‌شان نقش یک حشره را بازی می‌کنند؛ مورچه، ملخ، سوسک و تعدادی جانور دیگر. کار شما این است که به کمک این حشرات از ملکه کندوی‌تان مراقبت کنید و ملکه حریف را به چنگ بیاورید. هر کدام از حشره‌ها شیوه حرکت مخصوصی دارند. یکی می‌جهد، یکی نیش می‌زند، یکی فقط سه خانه جابه‌جایی می‌شود. یاد شترنج افتادید، نه؟ خب به همین دلیل هم هست که «هایو» به شترنج حشرات معروف شده است و ملکه هم در آن حکم شاه شترنج را دارد.

در هایو از صفحه بازی خبری نیست؛ شما می‌توانید روی هر سطحی که خواستید، حشرات را از ادو بازی را شروع کنید ولی یادتان باشد که مهره‌ها باید به هم پیوسته باشند و همین پیوستگی است که می‌تواند باعث برد یا باخت شما شود. اگر مهره‌های حریف به ملکه کندوی شما بچسبند، دیگر کار تمام است. هایو، جزو بازی‌های استراتژیک است؛ یعنی قوانین ساده‌ای دارد ولی برای برنده شدن در آن باید حسابی تمرکز کنید. یعنی حواس‌تان باشد که هر حشره چطور حرکت می‌کند، بهترین حرکت در هر مرحله کدام است، حریف دارد از کدام سمت پیشروی می‌کند و ملکه رقیب را چطور باید به دست آورد؛ و این‌ها یعنی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دقت و تمرکز و به کار انداختن حافظه در روز. خب منتظر چی هستید؟

این هم مشخصات بازی:

تعداد بازیکنان: ۲

سن بازیکنان: ۱۰ تا ۱۰۰ سال

قیمت: حدود ۱۴۰ هزار تومان

از کجا بخریم؟

اسباب بازی فروشی‌ها،
لوازم تحریرها و فروشگاه‌های
اینترنتی (پیشنهاد ما سفارش
تلفنی و اینترنتی است)

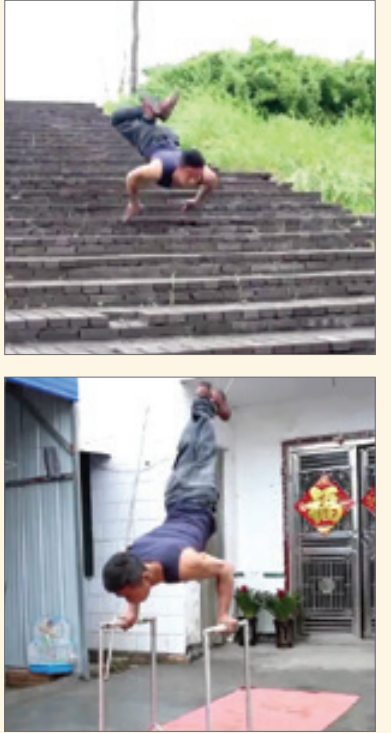
برای مسابقه این هفته عکس نوجوانی یکی از چهره‌های هنری کشور در دهه ۶۰ را انتخاب کردیم که باید نام‌شان را با نام و سن خودتان برای ما بفرستید. ببینیم چه می‌کنید! پاسخ مسابقه قبل هم آقای داریوش ارجمند بازیگر نقش حشمت فردوس در سریال ستایش بودند که از بین شرکت‌کنندگان نام‌خانم سمیرا مدنی از درگز انتخاب شد.



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

راه رفتن مرد عقربی

ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که تعجب کاربران بسیاری را برانگیخته است. در این ویدئو مردی را می‌بینیم که به جای پا، روی دست‌هایش راه می‌رود و آن قدر راحت این کار را انجام می‌دهد که انگار نیروی جاذبه زمین رویش تاثیری ندارد. این مرد «لیو جینگ‌جی» سرآشپز بازنشسته چینی است که قدرت دست‌هایش را به نمایش می‌گذارد. بالا و پایین رفتن از پله‌ها، پریدن، آویزان شدن از میله، شنا و... کارهایی است که این مرد چینی به راحتی آب خوردن فقط با دست‌هایش انجام می‌دهد. او که از استفاده کردن از پاهایش خسته شده، لقب «مرد عقربی» گرفته و خیلی شاداب قدرت‌ش را نشان می‌دهد. بیشتر کاربران زیر ویدئوی او از قدرت حیرت‌انگیزش نوشته‌اند و عده‌ای او را برای شرکت در مسابقات ژیمناستیک المپیک تشویق کرده‌اند. بعضی هم کارش را حاصل جلوه‌های ویژه تصویری می‌دانند!



اشتباهات آسیب‌رسان به رابطه زناشویی در سالمندی

سی، چهل سال است که دارید با همسر‌تان زندگی می‌کنید. روزهای سخت و پرچالش را از سر گذرانده‌اید و حالا در مرحله ثبات و آرامش نسبی به سر می‌برید. این تجربه پرفراز و نشیب شاید مجاب‌تان کرده باشد که رابطه زناشویی‌تان دیگر نیاز به مراقبت ندارد. اما این نهال رابطه که به‌طور مشترک کاشته‌اید و حالا به درخت پرباری تبدیل شده است، برای سبز ماندن همچنان به رسیدگی نیاز دارد. در ادامه تعدادی از اشتباهاتی را که معمولاً سالمندان در روابط‌شان مرتکب می‌شوند، با هم مرور می‌کنیم.



عکاس: میثم دهقانی