



۵ توصیه برای افراد مبتلا به نقرس



مطالعه و پیاده روی در کنار همسر

امین... رشیدی، هنرمند مردمی و دوست داشتنی در آستانه ۹۵ سالگی از امید به زندگی می گوید

صادق جهانی | روزنامه نگار

امین... رشیدی، آهنگ ساز و خواننده مشهور کاشانی، سال ۱۳۰۴ در خانواده ای اهل شعر و ادب متولد شد. نواده ادیب بیضایی کاشانی صاحب کتاب های «از کاشان تا کاناری» (سفر نامه) و «عطر گیسو» است که سال های طولانی در کنار موسیقی، به شغل سر دفتری هم مشغول بوده است. در صفحه ۶۰+ امروز با این هنرمند موی سپید کرده که هنوز جوانی در صدایش موج می زند گپی زدیم و حال و هوای این روز هایش را جویا شدیم. همچنین استاد رشیدی قطعاتی را به طور زنده برای ما خواندند که به مرور در کانال «زندگی سلام» قرار خواهیم داد.



۱۰ کیلومتر پیاده روی در روز

استاد رشیدی در ۹۵ سالگی هم نفسی گرم و صدایی گیرا دارد. او صحبتش را با حال و هوای این روز هایش آغاز می کند: «هم اکنون مانند همه جهانیان بیشتر اوقاتم را در خانه می گذرانم، گاهی هم در حد نیم ساعت پیاده روی می کنم. خوب است بدانید قبل از کرونا به طور مرتب روزی ۱۰ کیلومتر پیاده روی می کردم. همچنین کتاب های زیادی به ویژه کتاب های تاریخ و ادبیات را مطالعه می کنم، چون به قول گوستا وفلور فرانسوی معتقدم که یکی از راه های تحمل زندگی، روی آوردن به ادبیات و غرق شدن در آن است. در کنار این ها به همسر عزیزم هم کمک می کنم».

آغاز زندگی مشترک با ۲ مراسم عروسی!

«اهل کاشانم و روز گارم بد نیست»، رشیدی با این مقدمه ما را به خاطرات جوانی اش می برد و به ماجرای آشنایی و ازدواج با همسرش، اشاره می کند: «خانواده می گفتند اگر بایک دختر کاشانی ازدواج کنی بهتر است و به همین دلیل مادر را برای خواستگاری از خانواده محترم غفارپور به کاشان فرستادیم. زمانی که به تهران برگشتند، گفتند من عروسم را پسندیدم و این طور شد که من هم موافقت خودم را اعلام کردم. بعد از چند وقت به همراه خانواده، فامیل و چندتن از دوستان هنرمند به کاشان رفتیم و جشنی گرفتیم. بعد از آن دوستان تهرانی گفتند باید یک جشن هم برای مادر تهران بگیرد و بالاخره مراسم دوم را هم در تهران برگزار کردیم».



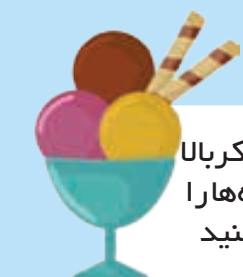
آهنگی به افتخار تولد دخترم

وی که به گفته خودش ۶۰ اثر جدید آماده انتشار دارد، درباره مهم ترین اثرش می گوید: «قطعه افسانه شناسنامه من شده، منظوم «شیدای زمانم»، رسوای جهانم» است. در واقع همه مردم ایران مرا با این اثر می شناسند. داستان این قطعه هم جالب است. در دلم افتاده بود که فرزندم دختر است و دوست داشتم که اسمش را افسانه بگذارم، به همین دلیل پیشاپیش و یک ماه قبل از تولد تنها دخترم قطعه افسانه را ساختم و بعد هم اسم دخترم را افسانه گذاشتم. به جز افسانه یک پسر به نام صبا دارم که هر دوازده موسیقی بهره برده اند، پسرم پیانو می نوازد و دخترم هم سه تار».

سخت نگیرید

توصیه رشیدی به هم نسلانش، پایان بخش گفت و گوی صمیمانه ام با اوست: «من هنوز در این سن و سال آرزوی جهانگردی دارم. به همسن و سالانم می گویم که امید به زندگی هنوز باید در شما جاری باشد و به هر نحوی که می توانید خودتان را سرگرم کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب مطالعه کنید، به گردش بروید، سال های عمر را زیاد سخت نگیرید و در بند مال و منال نباشید. چون این فکر آدم را مریض می کند و ما را از بین می برد. تعلق به مادیات بدترین چیز است. البته مادیات خوب است، اما به اندازه خودش».

اگر دارویی برای شما تجویز شده است، آن را مرتب مصرف کنید



مواد غذایی با شکر بالا و به ویژه نوشابه ها را کم مصرف کنید

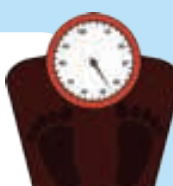


گوشت قرمز و به ویژه جگر را محدود مصرف کنید

نوشیدن آب را فراموش نکنید



اگر اضافه وزن دارید، برای کاهش آن اقدام کنید



منبع: arthritis-health.com

یکی از چندین فایده تاهل سالمندان

نرگس عزیزی | روزنامه نگار

سال ۲۰۱۸ دو محققان انگلیسی به مرور ۱۵ مطالعه در زمینه ارتباط بین وضعیت تاهل و ابتلا به آلزایمر در سنین سالمندی پرداختند. آن ها دریافتند احتمال بروز آلزایمر برای سالمندانی که در طول زندگی خود اصلاً ازدواج نکرده اند ۴۰ درصد بالاتر از سالمندان متاهل است و احتمال بروز آلزایمر میان سالمندان بیوه یا طلاق گرفته ۲۰ درصد بالاتر از سالمندان متاهل است. در اولین مطالعه آمریکا در این حوزه که نتایج آن در سال ۲۰۱۹ منتشر شده اما نتایج کمی متفاوت است. طبق این مطالعه ۱۴ ساله سالمندانی که سابقه ازدواج نداشتند ۶۰ درصد بیش از سالمندان متاهل، درگیر آلزایمر شدند و سالمندان بیوه و طلاق گرفته بین ۵۰ درصد تا دو برابر بیشتر علایم آلزایمر را تجربه کردند، اما چرا متاهل بودن در سالمندی با کاهش خطر آلزایمر رابطه دارد؟

وضعیت اقتصادی بهتر

به صورت معمول سالمندان متاهل وضعیت اقتصادی بهتری دارند. درباره این موضوع اهمیتی ندارد که همسران از دوره جوانی در کنار هم باشند

آشنایی

چند دسر هیجان انگیز

قلب، چربی های خوب و پتاسیم هستند. کافی است دو موز رسیده متوسط، مالت، یک فنجان جو دوسر را در یک کاسه بریزید و سپس به یک چهارم فنجان گردوی خرد شده اضافه کنید. دایره هایی به اندازه قاشق از مواد درست کنید و روی سینی فر با کاغذ روغنی قرار دهید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه در فر با دمای ۲۵۰ درجه بپزد. جو دوسر ادر آو و ملین است، بیوست را بر طرف می کند و قند خون را متعادل می کند.

میوه های کبابی | سرشار از ویتامین ث

این دسر کم کالری به دلیل استفاده از انواع میوه به ویژه توت فرنگی سرشار از ویتامین ث است. برای تهیه این خوراکی به میوه های موجود در هر فصل مثل کیوی، گلابی، توت فرنگی، موز و نعنای برای تزئین نیاز داریم. میوه ها را خوب بشویید و میوه های بزرگ تر را



به قطعات مکعبی نسبتاً کوچک خرد کنید. بهتر است در صورت استفاده از میوه هایی مثل سیب و گلابی پوست آن ها را بکنیم. قطعات میوه را به صورت یک در میان وارد سیخ چوبی کنید. این سیخ ها را باید در لحظه گریل کنید و در صورت دلخواه با ماست بدون قند یا شکلات تلخ دوب شده نوش جان کنید.

خاگینه موز | مفید برای فشارخون و کلسترول به ازای هر یک عدد موز رنده شده، ۲ عدد تخم مرغ، ۲ قاشق غذاخوری ماست و آرد، دارچین، پودر گل محمدی و کمی بیکینگ پودر را توی کاسه با چنگال هم بزنید. کف ماهی تابه نجسب را خیلی کم چرب کنید و مایه مد نظر را در سه مرحله در تابه سرخ کنید. خاگینه ها را با مقدار کمی شیر خرمایا هر شیر طبعی دیگر و پودر گردو نوش جان کنید. گردو حاوی اسید چرب امگا ۳ است که برای قلب و عروق، کاهش کلسترول بد خون، کاهش فشار خون و تولید کلسترول خون بسیار مفید است. موز رسیده سرشار از پتاسیم با قابلیت جوییدن و هضم آسان برای سالمندان است و در کاهش فشار خون و درمان افسردگی و فراموشی موثر است.



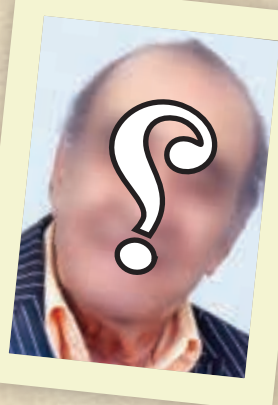
کوکوی جو دوسر | برطرف کننده بیوست و قند خون سه جزء تشکیل دهنده این کوکی گردو، جو دوسر و موز است که منبع عالی تقویت کننده



نامبر گرافی

مسابقه

مسابقه هفته پیش با این که آسون بود ولی تعداد شرکت کننده کمتری داشتیم، شاید آوانوی که سن شون به بازی های مرحوم خانم حمیده خیر آبادی می خوره کمتر تو مسابقه شرکت کرده بودن. از بین مخاطبان صفحه ۶۰+ به قید قرعه نام آقای سید محسن زاهد موسوی انتخاب شد. حالا برای این هفته به عکس ساده تر از یک هنرمند در قید حیات انتخاب کردیم، ببینیم چه می کنین.



تا ۳۵ سی سی مایعات به ازای هر کیلو وزن روزانه ۱/۵ لیتر مایعات، برای سالمندان کافی است. تقریباً ۵۰ درصد وزن بدن سالمندان را آب تشکیل می دهد. جایگزینی روزمره مایعات بدن امر مهمی است خصوصاً در کسانی که تمرینات بدنی منظم دارند، پروتئین زیاد، داروهای ادرار آور یا ملین مصرف می کنند یا در مناطق گرمسیر ساکن هستند. همچنین کمبود مصرف مایعات در زمان ابتلا به اسهال یا تب در سالمندان می تواند باعث ایجاد علایم شدید شود و فرد مجبور به بستری شود.