

# چرا باید از تنهایی دوری کنیم؟



## ماجرای ۵۵ سال عشق و عاشقی پروفیسور و همسرش

پای صحبت پروفیسور پرویز کردوانی که چند روز دیگر ۹۰ ساله می‌شود

مهدیس مرادیان | خبرنگار

پروفیسور کردوانی از افرادی است که دوستان و اقارب محیط زیست و حتی مردم عادی هم او را با نظریاتش در موضوعات زیست محیطی می‌شناسند. او که فرزند کویر است، سال‌ها در این زمینه به تحقیق و تحصیل پرداخته است و به عنوان پدر علم کویرشناسی شناخته می‌شود. وی درباره فعالیت کم‌این روزهایش می‌گوید: «این دومین مصاحبه‌ای است که بعد از دوران بیماری‌ام انجام می‌دهم. مدتی است به بیماری خونی دچار شده‌ام اما الان حالم جا آمده است، کم‌کم باید راه بیفتم و روال سابق را در پیش بگیرم.» گفت‌وگوی ما با این استاد دوست داشتنی را بخوانید.

این روزها چه می‌کنید؟

در این دوران کرونا بیشتر وقت‌مان را در خانه گذرانده‌ایم. ابتلای من به بیماری هم این فرصت را طولانی‌تر کرده است. اما تمام این اتفاقات یک حسن داشت، آن هم خودکفا شدن همسر من بود. او از دوران کودکی در خانه‌شان مستخدم داشت و اصلاً به خانه‌داری وارد نبود ولی در مدت بیماری من مثل یک پرستار صمیمی به من می‌رسید و از من نگهداری می‌کرد. همین موضوع ما را به هم نزدیک‌تر کرد. همیشه به جایگاه و شخصیت ممتازی که همسر من دارد

افتخار می‌کنم. مراسم عروسی من را در ساده‌ترین حالت ممکن برگزار کردیم. تا الان هم در زندگی مشترک‌مان موفقیم و از وضعیت بچه‌ها هم ارضی هستیم. باین که ۵۵ سال از زندگی مشترک‌مان می‌گذرد حتی یک بار هم دعوا و بحث نداشته‌ایم.

از زندگی مشترک‌تان بیشتر بگویید

در دوران تحصیلاتم در خارج از کشور شاگرد ممتاز بودم. آشنایی‌ام با فریده هم به همان زمان بازگشتم به ایران برمی‌گردد. او قرار بود کسی را برای ازدواج به من معرفی کند که اسمش سیما بود ولی همان‌جا زیر آب او را زد و گفت سیمای زیبایی دار اما نامی دانه سیرت زیبایی هم دارد یا نه؟! آن زمان فریده در دانشگاه تهران روزنامه‌نگاری می‌خواند، من شیفته سواد و کمالاتش شدم. او خانواده مرفهی داشت اما ساده و باوقار لباس می‌پوشید. آن‌جا بود که فهمیدم او همانی است که من می‌خواهم. البته اهل کارخانه نبود! اوایل زندگی از مادرش دستور پخت چند غذا را پرسیده بود، با این که آن زمان مستخدم داشتیم ولی یک روز که داشت آشپزی می‌کرد از آشپزخانه صدای فریاد شنیدم که داد می‌زد خاموشش کند! فکر کردم چیزی آتش گرفته اما بعد فهمیدم فریده خطاب به مستخدم می‌گفته زیر تخم مرغ را خاموش کن، چون فکر می‌کرد اگر چند دقیقه بیشتر بجوشد خراب می‌شود!

راز سرزندگی و شادابی شما چیست؟

در گذشته بیشتر سبزیجات و میوه مصرف می‌کردم اما الان به خاطر شرایطی که دارم پروتئین و ویتامین را در برنامه غذایی‌ام گنجانده‌ام. در طول روز پنج وعده خوراکی می‌خورم و همیشه گرسنه‌ام. ساعت ۱۰:۳۰ می‌خواهم و ساعت ۳:۳۰ صبح بیدار می‌شوم. تا ۴ و نیم ورزش می‌کنم و صبحانه‌ام را می‌خورم. تا چند ماه پیش که به دانشگاه می‌رفتم، مرتب در حال تحرک و ورزش بودم و در تمام عمرم حتی یک بار هم سوار آسانسور نشده‌ام. همیشه همه‌جایی گویم نگذارید افراد مسن برای کارهایشان به شما وابسته شوند، اجازه دهید روی پای خودشان بایستند. به هم‌سن و سال‌های خودم هم می‌گویم صرفه‌جویی کنید، از مواد غذایی سالم استفاده کنید، کم‌بخورید، مطالعه کنید و از زندگی لذت ببرید.



نداشتن روابط اجتماعی و تنهایی باعث افزایش ۵۰ درصدی ابتلا به زوال عقل می‌شود



انزوا و تنهایی باعث افزایش ۲۹ درصدی بیماری‌های قلبی و افزایش ۳۲ درصدی احتمال سکته قلبی می‌شود



احتمال فوت در بیمارانی قلبی که تنها زندگی می‌کنند، ۴ برابر بیش از بیمارانی است که روابط اجتماعی قوی دارند



تنهایی با افسردگی، اضطراب و احتمال دست‌زدن به رفتارهای پرخطر ارتباط دارد



منبع: cdc.gov

سلامت

## چند خاصیت شگفت‌انگیز کدو حلوائی

❖ باعث خواب راحت‌تر می‌شود | تخم کدو سرشار از تریپتوفان است که به احساس خواب‌آلودگی، آرامش و راحتی بدن کمک می‌کند. تخم کدو تنبل نه تنها موجب خواب بهتر بلکه سروتونین حاصل از آن باعث خلق و خوی بهتر هم می‌شود.

❖ آب کدو حلوائی برای کلیه‌های سنگ‌ساز مناسب است | برای افرادی که از سنگ‌های کلیه و کیسه صفرا رنج می‌برند، مصرف روزانه آب کدو حلوائی به مدت ۱۰ روز پیشنهاد می‌شود. در این دوره کافی است روزی سه مرتبه و هر بار نصف لیوان آب این میوه را مصرف کنند.

❖ از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند | کدو حلوائی منبع غنی ویتامین‌های C، E و بتاکاروتن است که همه آن‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و مصرف آن برای افرادی که مستعد سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصل سرد هستند، بسیار مفید است.



این گیاه کم‌کالری خواص زیادی و عجیبی دارد که اگر از فواید منحصر به فرد آن مطلع شوید، حتماً به مصرف آن بیشتر علاقه‌مند می‌شوید. اگر بیماری یا مشکل خاصی دارید حتماً برای مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید. خاصیت‌های کدو آن قدر زیاد است که به ناچار آن‌ها را در دو قسمت در صفحه ۶۰+ چاپ می‌کنیم. قسمت بعدی را یکشنبه آینده همین‌جا بخوانید.

❖ از سرطان پروستات محافظت می‌کند | مقدار زیاد کاروتنوئید و روی موجود در کدو تنبل، از بزرگ شدن پروستات و تحریک هورمون‌های مردانه که باعث مشکلات پروستات می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

❖ به حفظ سلامت سیستم گوارشی کمک می‌کند | فیبر موجود در کدو همچون یک ملین طبیعی، حرکت روده را بهبود می‌بخشد و مواد را از بدن حذف می‌کند. در صورت مصرف بیش از حد باعث سوءهاضمه یا هضم نادرست، درد شکم، سوزش سردل، گاز معده و نفخ روده می‌شود.

داستانک

## خودنویس گم شده

را موقع گشتن کیفش دیدم در دلم به زرنگی خودم خندیدم. هر چه بیشتر می‌گشت کمتر به نتیجه می‌رسید. تا این که خودش به سمت من آمد و گفت: «مرا ببخش، من آدم بی‌عرضه‌ای هستم. برای تولدت یک خودنویس زیبا خریده بودم ولی مثل این که گمش کردم!»

چند بار آن خودنویس نو و زیبارا توی کیفش دیدم ولی او فکر می‌کرد که من ندیده‌ام و از من پنهانش کرد. تا این که وسوسه شدم خودنویس را از توی کیفش بردارم. بالاخره زنگ تفریح این کار را کردم. زنگ بعد وقتی که اضطراب و نگرانی‌اش

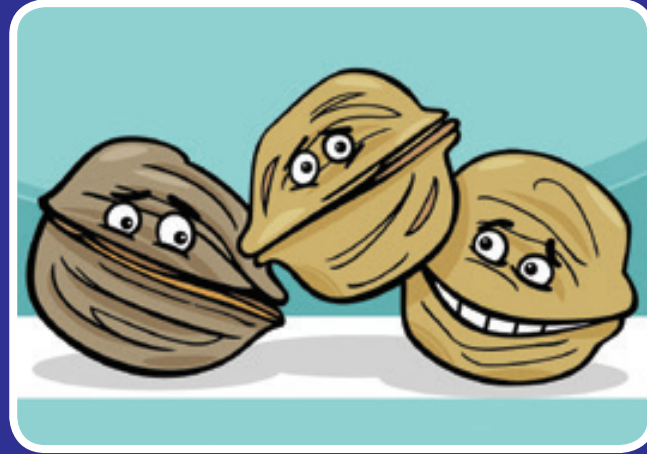


قاب خاطره

نامبرگرافی

# اتفاق

عدد گردو به دلیل داشتن امگا ۳ برای مصرف روزانه به سالمندان توصیه می‌شود. گردو جزو روغن‌های بافت گیاهی است که می‌تواند جنبه حفاظتی برای عروق سالمندان داشته باشد.



کاربری با انتشار این عکس نوشته است: «نوه کلاس اولی اومده به مادر بزرگم سرمشق داده. ایشون هم خیلی جدی داره مشق می‌نویسه.» امیدواریم همه پدر و مادرها و پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها در این روزهای سخت کرونایی خوب و خوش باشن و بتونن فرزندان و نوه‌هاشون رو ببینن و دل‌شون شاد بشه. منتظر عکس‌های زیبای شما هستیم.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰