



## نقاشی و طبیعت گردی در ۷۵ سالگی

هنرمند جانباز اهوازی از حال و هوای زندگی اش می گوید



صادق جهانی | خبرنگار

عشق به طبیعت یک بهانه که نه، تمام بهانه محمد هاشم بدری است که آن را با همه مختصاتش به تصویر می کشد. وی هنرمندی صاحب سبک است که با الهام از فضای طبیعت به خصوص در ختان،

آثار بارز شی خلق می کند. بدری باز نشسته ار تش است که در دوران هشت سال دفاع مقدس از ناحیه پا و کمر هدف اصابت خمپاره دشمن قرار گرفته و به مقام جانبازی نایل شده است. این نقاش چیره دست مبدع سبکی به نام پدر بسم بوده که سال ها قبل موفق به ثبت آن در فرانسه شده است. وی که عضویت در انجمن نقاشان فرانسه، برگزار کننده بیش از پنجاه نمایشگاه داخلی و خارجی و آموزش به برخی روشندان شهرش را در کارنامه هنری خود دارد، در گفت و گو با صفحه مثبت شصت از علاقه و اشتیاقش به هنر و طبیعت در این سن و سال می گوید.

نقاشی از جوانی تا سالمندی

بدری متولد سال ۱۳۲۵ در روستای چهار چشمه استان مرکزی است، اما به واسطه شغلش از روزگار آن قدیم در اهواز سکونت دارد. او صحبتش را این طور آغاز می کند: «با زدن به دل طبیعت، شیفته در ختان به خصوص صنوبر می شدم و حس و حال خیلی خوبی پیدا می کردم. سال ۱۳۴۰ در رشته

اشپزی

## میان وعده های سالم برای سالمندان

میان وعده های سالم و سرشار از ویتامین، متابولیسم فرد سالمند را حفظ و میزان قند خون را تنظیم و اشتها را سالمند را کنترل می کند. در عوض عادت به خوردن خوراکی های خیلی شیرین، چرب یا پرنمک آسیب زیادی به سالمندان وارد می کند که دلیل اصلی بیماری هایی مثل فشار خون بالا، چاقی مفرط و دیابت در این افراد است.

### ◀ حریره بادام زمینی با جودوسر

یک فنجان جو پوست کنده را درون یک ماهیتابه روی حرارت متوسط بگذارید تا کمی گرم شود. سپس یک فنجان آب به آن اضافه کنید و بگذارید برای پنج دقیقه خیس بخورد. دو فنجان آب دیگر را همراه با پودر دارچین درون یک قابلمه بریزید و بگذارید تا بجوشد. جو خیس خورده را همراه با آب آن، به مواد درون قابلمه اضافه کنید تا بجوشد. با شعله کم، مرتب آن را هم بزنید و اجازه دهید تا چند دقیقه ای مواد پخته شوند. قابلمه را از روی حرارت بردارید و ۱۰-۱۵ عدد بادام زمینی برشته و بدون نمک، یک چهارم فنجان کشمش، یک فنجان شیر و یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید. قطعات یک عدد



موز را هم اضافه و خوب با هم مخلوط کنید. مصرف ۱۰ عدد بادام زمینی در هفته در صورت نداشتن آلرژی به آن، می تواند رشد سلول های سرطانی در پستان، روده بزرگ، ریه و پروستات را کاهش دهد.



### ◀ پنکیک با جودوسر پرک

نصف لیوان جودوسر پرک صبحانه را با یک و نیم لیوان آب یا شیر مخلوط کنید. یک قاشق چای خوری دارچین، یک قاشق چای خوری عصاره فرا (قابل خرید در فروشگاه های لوازم قنادی)، و یک عدد موز کوچک را با هم ترکیب کنید. مواد را درون یک ماهیتابه بریزید و پشت و رویش را سرخ کنید. در نهایت با ریختن یک قاشق غذاخوری عسل روی مواد از خوردن آن لذت ببرید. جودوسر موجب سلامت قلب و استخوان، در مان دیابت، رفع یبوست، تنظیم فشار خون، بهبود سیستم ایمنی بدن، کاهش وزن، بهبود کیفیت خواب و افزایش انرژی می شود.

قاب خاطره



عکسی که این روزها احساسات خیلی ها را در جهان برانگیخته است. «مری کوک» ۹۰ ساله در خانه سالمندانی در اسکاتلند با گذشت چندین روز از دریافت واکسن کرونا، پس از ماه ها با دخترش ملاقات می کند. به امید پایان این دوران کرونایی و تازه شدن دیدارها، منتظر عکس های حال خوب کن شما هستیم.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

داده تصویری



## ویژگی یک سمعک خوب برای سالمندان چیست؟



سبک زندگی

## اتفاقات مثبتی که می تواند در سالمندی برای شما بیفتد!

شیوا رضایی | روزنامه نگار منبع: webmd.com

برای بسیاری دوره سالمندی به معنی از دست دادن برخی توانایی هاست، اما جالب است بدانید مطالعات نشان می دهد با افزایش سن، وضعیت افراد در برخی حوزه ها نه تنها افت نمی کند که بهتر هم می شود!



### ◀ استرس کمتر درباره مسائل مالی

مطالعات نشان می دهد افراد در دوره سالمندی به صورت معمول استرس کمتری در خصوص مسائل مالی خود دارند. البته این به معنای آن نیست که وضعیت مالی سالمندان عالی است، بلکه کمتر بودن مشکل، بیشتر به این دلیل است که سالمندان مهارت بهتری در مدیریت مسائل مالی دارند و در عین حال معمولاً دیگر برای به دست آوردن پول بیشتر حرص نمی خورند.

### ◀ شکوفایی بیشتر هوش متبلور

برخی نظریات روان شناسی هوش را به دو بخش سیال و متبلور تقسیم کرده اند. هوش سیال تا اواخر نوجوانی افزایش می یابد و بعد آرام آرام کاهش پیدا می کند اما هوش متبلور که وابستگی زیادی به یادگیری و کسب تجربه دارد، تا سالمندی می تواند افزایش پیدا کند و برای همین هم سالمندان در این بُعد قوی تر از سایر گروه های سنی هستند.

### ◀ مهربانی بیشتر

بررسی ها نشان می دهد افراد بعد از ۶۰ سالگی به صورت معمول مهربان تر و آرام تر می شوند. چرایی این موضوع دقیقاً مشخص نیست. بخشی از ماجرا ممکن است برای مهارت مدیریت هیجانات باشد که افراد با افزایش سن، تسلط بهتری در آن پیدا می کنند. برخی دیگر اما معتقدند این تغییر به خاطر آن روی می دهد که افراد با افزایش سن، متوجه محدودیت زمان می شوند و برای همین هم تر جیح می دهند به شکلی بهتر از زمانی که در اختیار دارند، بهره ببرند.

### ◀ خداحافظی با میگردن

هر کسی که تجربه سردردهای میگرنی را داشته باشد می داند که این سردردها گاهی چقدر آزار دهنده و حتی ناتوان کننده است. بررسی ها نشان می دهد با افزایش سن و به ویژه بعد از گذر از ۷۰ سالگی، بسیاری از افرادی که سابقه میگرن داشته اند، دیگر دچار چنین سردردهایی نمی شوند.