



گفت‌وگو

از هر لحظه عمرتان استفاده کنید

«ایرج میلانی» معروف به مار کوپولوی ایران، از سال‌ها گردشگری و مطالعه تاریخ طبیعت می‌گوید

صادق جهانی | روزنامه نگار

همنشینی‌اش با طبیعت، گردشگری علمی و ماجراجویی‌هایش، داستان دیروز و امروز نیست و سر دراز دارد. بیش از ۴۰ سال است که رهسپار جای جای ایران می‌شود و دو دهه‌ای است که دستاوردهای سفرهایش را در قالب مستندهای تلویزیونی تقدیم نگاه هموطنان می‌کند. «ایرج میلانی» از نام‌آشنايان عرصه تولید برنامه‌های گردشگری است که سال ۱۳۴۲ در روستای «میلان» آذربایجان شرقی چشم‌به‌جهان گشود. طبیعت‌گردی را به صورت جدی از سال ۵۷ شروع کرد و بعد از دوران دانشگاه به همکاری با صداوسیما رو آورد. اولین برنامه تولیدی سفرهایش را سال ۸۱ روی آنتن برد و در نهایت در همان رسانه ملی بازنشر شده. آن‌چه در ادامه می‌خوانید گپ و گفت من با میلانی درباره تجربه سال‌ها طبیعت‌گردی و همچنین حال و هوای این روزهایش است.

این روزها مشغول چه کاری هستید؟

با درخواست صداوسیما مشغول مستندسازی در حوزه موضوعات اقتصادی هستم. البته ناگفته نماند فعالیت محیط‌زیستی و گردشگری‌ام هنوز برقرار است که یک جورهایی جنبه تولیدی دارد. در واقع در تلاشم تعدادی از سفرنامه‌هایم را در قالب پادکست ارائه دهم که اتفاقاً اولین اثرم به نام پادکست «سفرنامه خودمانی میلانی» را که تجربه سفر سه‌روزه‌ام به دره هزار جریب است، منتشر کرده‌ام و مردم عزیز می‌توانند با جست‌وجو در اینترنت دریافتش کنند.

در این ماه‌ها کرونا چه تاثیری بر زندگی شما داشته است؟

متأسفانه خودم همان روزهای ابتدایی شیوع ویروس مبتلا شدم اما خوشبختانه وخیم نبود و به خیر گذشت. بعد از مدتی ۱۰ سفر اساسی و مفصل به صورت فردی و بیشتر با دو چرخه به چهار گوشه ایران داشتم. یعنی دو چرخه‌ام را داخل اتوبوس می‌گذاشتم، در استانی پیاده می‌شدم و مسافت‌هایی را رکاب می‌زدم. بهتر بگویم پنج سفرم با دو چرخه و بقیه هم در قالب کوهنوردی و پیاده‌روی بوده است.

خانواده هم مانند شما عاشق طبیعت‌گردی هستند؟

یک دختر دارم که دانشجوی سینماست. چون جنس سفرهایم ماجراجویانه و برای خانواده نامناسب است، نه. چه جوری بگویم... آدم یلخی می‌شود دیگر. در واقع در سفرهایم ضرایب شرایط آب و غذا و امنیت را پایین می‌آورم، یعنی برایم مهم نیست شب کجا می‌خوابم و چه می‌خورم. برای همین خانواده علاقه‌ای به این سفرها ندارد.

اهل فیلم و کتاب هم هستید؟ اوقات فراغت را چگونه می‌گذرانید؟

فکر می‌کنم حالا که ستم بالاتر رفته و حجم کاری‌ام کمتر شده، ولع بیشتری

روان‌شناسی

پدیده «سالمندان تنها» راجدی بگیریم

نگاهی به چند راهکار برای پیشگیری از تنهایی در دوره سالمندی

شیوارضایی | روزنامه نگار

به تازگی حسام‌الدین علامه، رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان گفته طی ۲۰ سال آینده یعنی تا سال ۱۴۲۰، جمعیت سالمندان ایران دو برابر می‌شود. این مقام مسئول در بخشی از صحبت‌هایش به موضوع «سالمندان تنها» اشاره کرده و

گفته است با توجه به آمار طلاق، تک‌فرزندی در جمعیت میان سال، مجرد قطعی و فوت همسر، آمار سالمندان تنها رو به افزایش است. در این که لازم است دولت برنامه‌های مدونی برای حمایت از همه سالمندان داشته باشد شکی نیست اما ما به عنوان افرادی که یا سالمند هستیم یا در آستانه این دوره از زندگی قرار داریم، چگونه می‌توانیم از تنهایی در دوره سالمندی پیشگیری کنیم یا دست کم عوارض آن را کاهش دهیم؟

ورزش

این نرمش‌ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلاً آهسته راه بروید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن‌تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.



• کشش دست و شانه

بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و دستان‌تان در دو طرف بدن‌تان باشد. دست چپ را به طرف پایین بکشید. باید در مفصل ران راست، احساس کشش کنید و ۲ ثانیه در همین حالت بمانید. سپس دست راست را به طرف پایین بکشید. این حرکت را در هر سمت بدن، سه بار انجام دهید.

• کشش پا

کف دستان‌تان را روی دیوار بگذارید. پای راست خود را خم کنید و یک گام با پای چپ به عقب بردارید و پای چپ را صاف نگه دارید. کف هر دو پا باید روی زمین باشد. در این حرکت عضله ساق پای چپ کشیده می‌شود. این کشش را برای هر پایه سه مرتبه انجام دهید.



داده تصویری



آشپزی

مرغ با سرکه سیب، خوشمزه و مفید



برای این که تنوعی به غذاهای خود بدهید، بد نیست ستون آشپزی ما را دنبال کنید. خوراکی‌هایی که در این ستون آموزش داده می‌شوند، علاوه بر ساده و اقتصادی بودن، با موادی درست می‌شوند که برای سالمندان خواص فراوانی دارند.

فواید

سرکه سیب یکی از پرکاربردترین انواع سرکه در درمان‌های طبیعی است. سرکه سیب با تنظیم هورمون انسولین در بدن باعث جلوگیری از دیابت نوع ۲ می‌شود، یک مسکن قوی برای دردهای عضلانی است، باعث سم‌زدایی بدن و بهبود گردش خون در غدد لنفاوی می‌شود، به افزایش ایمنی بدن کمک می‌کند و مصرف به اندازه آن باعث کاهش کلسترول بد بدن می‌شود. همچنین اسید استیک موجود در سرکه سیب باعث خنثی شدن محیط‌های قلیایی بدن می‌شود و با تنظیم pH از بروز عوامل سرطان‌زا در بدن جلوگیری می‌کند.

روش پخت

برای شش نفر سه سینه مرغ را داخل قابلمه‌ای قرار دهید (می‌توانید این مقدار را با تناسب کم و زیاد کنید). درون یک کاسه کوچک ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی، ۲ فنجان آب، یک قاشق غذاخوری سرکه سیب، ۳ قاشق غذاخوری خردل، ۳ قاشق شکر قهوه‌ای و به میزان دلخواه نمک و فلفل اضافه و مخلوط کنید. سپس یک پیاز خرد شده و ۲ حبه سیر له شده را به سس اضافه کنید و هم بزنید. سس را روی سینه مرغ بریزید. قابلمه را روی درجه حرارت بالا تنظیم کنید و اجازه دهید مرغ داخل سس بپزد. بعد از پخت، مرغ را ریش ریش و در نان همبرگری (ترجیحاً سبوس‌دار) سرو کنید.

نکته

اگر سوزش به دلیل زخم معده یا زخم مری دارید، مصرف سرکه سیب توصیه نمی‌شود. افراد مبتلا به بیماری‌های آرتрит، سرفه و ضعف دستگاه گوارش، سرکه سیب را کم و با ملاحظه میل کنند.

مسابقه

پاسخ مسابقه قبلی که نسبتاً تعداد زیادی در آن شرکت کرده بودن، دستگاه آسیاب قهوه بود. گویا هنوز عده‌ای از این آسیاب‌های قدیمی استفاده می‌کنند. این عزیزان هم به عنوان برندگان انتخاب شدند: ناصر مرادی ۴۴ ساله، بهمن هواخواه ۴۳ ساله و حسین غفاریان ۵۵ ساله. مسابقه این هفته هم وسیله نسبتاً ساده‌ای است. اگر فهمیدین چیه، یه توضیح به همراه اسم و سن خودتون برامون بفرستین. اگر هم خاطره‌ای از این وسیله دارین، خوشحال می‌شیم برامون بنویسین.



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹