



حس خوب نوستالژیک در سالمندی

«تورج نصر»، هنرمند پیش‌کسوت در ۷۵ سالگی از راز طراوت و جوانی دلش می‌گوید

صادق جهانی | روزنامه نگار

شور و حرارت هنوز در صدایش هویدا و از چنان انعطافی برخوردار است که شنونده را جذب خود می‌کند. خودش می‌گوید جوانان با شنیدن صدایش یاد شخصیت «شیپورچی» در کارتون «پسر شجاع» می‌افتند. «تورج نصر» از قدیمی‌های دوبله کشور است که از ۱۸ سالگی فعالیتش را با دوبله فیلم «دیوید کاپرفیلد» شروع کرد. در کارنامه‌اش صدای پیشگی نقش «لورل» در مجموعه فیلم‌های لورل و هار دی هم به چشم می‌خورد و سال‌های دراز خاک‌صحنه‌تئاتر هم خورده است. در مثبت‌شصت امروز با وی هم کلام شدیم و از اوقات فراغت و فعالیت‌های حال حاضرش پرسیدیم.

خانواده‌ام، چتر نجات من است

در ابتدا آقای نصر به خانواده و اوقات فراغت اشاره می‌کند و می‌گوید: «دو پسر ۳۶ و ۳۲ ساله دارم که هنوز ازدواج نکرده‌اند، پیش خودم زندگی می‌کنند و چتر نجاتم هستند. به جز رادیو بیشتر در خانه فیلم می‌بینم، کتاب مطالعه می‌کنم و موسیقی گوش می‌دهم. آخرین فیلم‌هایی که دیدم و خیلی هم لذت بردم «پدر» و «جوکر» بودند. جوکر را از بس که زیبا بود، چندین بار دیدم. درباره کتاب هم بیشتر سراغ کتاب‌های قدیمی به خصوص رمان می‌روم و مرورشان می‌کنم، اصولاً تابع چیزهای قدیمی هستم. در واقع با روی آوردن به وسایل نوستالژیک (خاطره‌انگیز) حس خوبی پیدا می‌کنم. حتی گاهی به محله قدیمی مان که متولد و بزرگ شده آن‌جا هستم می‌روم که مرایا کودکی و نوجوانی ام می‌اندازد. الان هم با بعضی اهالی و دوستان آن محله در تماس هستیم و با همدیگر یادی از گذشته‌های کنیم».

موفقیت به وقت +۶۰

زوج سالمندی که چشم‌ها را خیره می‌کنند!

اگر فکر می‌کنید خوش‌پوشی و آراستگی مخصوص جوان‌هاست، شما را بایک زوج سالمند آلمانی آشنا می‌کنیم که هر جامی‌روند چشم‌ها را به خود خیره می‌کنند. «گانتز کراين» ۷۵ ساله و «بریت کانجا» ۷۰ ساله

در شبکه‌های مجازی به خوش‌تیپی معروف شده‌اند. گانتز و بریت عشق مد، حالا به صورت رسمی در صنعت مد فعالیت می‌کنند، اما پیوستن به حرفه مورد علاقه‌شان را از جوانی شروع نکرده‌اند. گانتز در این باره می‌گوید: «همیشه شیک‌پوش بودم و کار در دنیای مدرادوست داشتم ولی جوان سرکش و معترضی نبودم، بنابر این همان کاری را انجام دادم که پدر و مادرم از من خواستند». گانتز در جوانی



روان‌شناسی

چند روش برای تقویت حافظه در سالمندان

از سوال کردن و گفتن این که «موضوعی را فراموش کرده‌اید» نترسید و خجالت نکشید



هر چند همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی‌شوند، اما به طور کلی با افزایش سن، احتمال فراموشکاری بیشتر است. این فراموشکاری بیشتر مربوط به وقایع جدید است. یعنی چیزهایی را که مربوط به گذشته‌های دور است خوب به خاطر می‌آوریم، اما اتفاقاتی را که به تازگی رخ داده فراموش می‌کنیم.

چیزهایی که همیشه از آن استفاده می‌کنید مثل عینک یا کلید را در یک جای مشخص بگذارید. همیشه به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش دهید. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید. کتاب یا روزنامه مطالعه کنید. خاطرات خود را بنویسید و در جمع دوستان یا خانواده آن‌ها را تعریف کنید. می‌توانید آلبوم عکس‌های قدیمی را برای یادآوری نام افراد و خاطرات گذشته نگاه کنید.

بازی‌های فکری مثل شطرنج انجام دهید. جدول حل کنید. با دوستان تان مشاعره کنید. یا جلسات کتاب‌خوانی راه بیندازید. مطالبی را که ممکن است فراموش کنید، یادداشت کنید. تمام تاریخ‌های مهم مثل روز تولد نوه‌تان، سالگردها، نوبت دکتر و... را در تقویم بنویسید. در انتهای تقویم، شماره تلفن‌های اقوام و دوستان را یادداشت کنید.



میزبانی از مردم با کوی نشاط

این هنرمند با سابقه صحبت‌هایش را این‌طور ادامه می‌دهد: «چند ماهی است که همکارانم را ندیده‌ام. هر روز از صبح تا شب دور هم جمع می‌شدیم و با همدیگر گپ می‌زدیم. خانه‌نشینی کرونا هم که واقعا کسالت‌آور و آزاردهنده شده است. کسی بودم که مدام میان مردم می‌رفتم، اما حالا از این فضا دور شده‌ام. هم اکنون گویندگی برنامه تولیدی «کوی نشاط» بر عهده من است که پنج‌شنبه‌ها از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح از رادیو ایران پخش می‌شود. در روزگاری که رادیو زیاد مورد توجه مردم نیست، اما خوشبختانه باز هم به این برنامه اقبال زیادی نشان داده شده است. بالاخره مردم موسیقی، شادی و خنده را دوست دارند».

ماهی و ورزش

هنگامی که از تورج نصر درباره میانه‌اش با ورزش می‌پرسیم با خنده پاسخ می‌دهد: «بدنساز نمی‌روم که هیکل را بیرون بیندازم، اما مرتب پیاده‌روی و نرمش می‌کنم. تا قبل از کرونا کوه‌پیمایی هم می‌کردم و جای‌تان خالی بیشتر با دوستان به کوه‌های در بند می‌رفتیم و نیمرو و آبگوشت می‌زدیم». توصیه‌های نصر به همسن و سالانش پایان بخش گفت‌وگویش با ما است که می‌گوید: «مواظب سلامتی‌شان باشند، سعی کنند با مطالعه خودشان را از تنهایی در بیاورند. در تغذیه‌شان دقت کنند، خود من عاشق ماهی و میگو هستم و توصیه می‌کنم هیچ‌وقت این دو خوراکی را از برنامه غذایی‌شان حذف نکنند. در واقع بهتر است به جای گوشت و مرغ، ماهی مصرف کنند. اتفاقاً قبل از نوروز برای یک ماموریت کاری به چابهار رفتم، از صبح تا شب ماهی می‌خوردم و شکمی از عزا در آوردم، ماهی آن‌جا هم که حرف ندارد. ورزش را هم فراموش نکنند، چرا که از غذا خوردن هم واجب‌تر است، به خصوص حالا که کرونا کم‌تحرک‌مان هم کرده است».

داده تصویری



آشپزی

سوپ هویج زنجبیل عسلی سم‌زدای بدن

قبلاً از خواص عسل برای سالمندان در این صفحه گفتیم، حالا چند غذای مفید را که با این ماده معجزه‌آساز دست می‌شود آموزش می‌دهیم. به یاد داشته باشید اگر به مواد این غذا حساسیت دارید، از این خوراکی استفاده نکنید.

روش پخت:

یک عدد پیاز خرد کرده را در کمی کره یا روغن زیتون تفت دهید. دو حبه سیر له شده را به پیازها اضافه کنید و کمی حرارت بدهید. ۴ فنجان آب، حدود یک کیلو هویج خردشده، یک قاشق غذاخوری پوره زنجبیل تازه و نمک را اضافه کنید و تا نرم شدن هویج‌ها، مواد روی حرارت بماند. بعد از پخت هویج‌ها، سوپ را کنار بگذارید تا خنک شود. سپس آن را در غذاساز بریزید و پوره کنید. پوره را دوباره به قابلمه برگردانید و آن را کمی دیگر روی حرارت متوسط قرار دهید. در نهایت عسل را به میزان دلخواه اضافه کنید و هم بزنید.

فواید: مصرف منظم این سوپ ساده و سالم، بدن را سم‌زدایی می‌کند. کنترل وزن، کاهش قند خون و کلسترول، کمک به درمان سوءهاضمه و بهبود عملکرد مغز، تنها بخشی از خواص زنجبیل است.



مسابقه

ایناچی هستن؟

با توجه به استقبال از عکس چرخ گوشت قدیمی، برای مسابقه این هفته این دو وسیله رو در نظر گرفتیم. اگر می‌دونین ایناچی هستن، کاربر دشون رو همراه با اسم و سن خودتون برامون بفرستین. مسابقه قبلی هم که تابلو بود عکس نوجوانی رضا عطاران، هنرمند محبوب مشهدی بود. از بین شرکت‌کنندگان هم اسم آقای محمد تیموری بازگبری، ۴۴ ساله از تربت جام انتخاب شد.

پيامک ۰۹۹۹۹۹۹۲۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

