



پیگیر کار مردم، از کودکی تا سالمندی

پیش کسوت کشتی که در آستانه ۷۰ سالگی همچنان فعال و دست‌به‌خیر است

الیه توانا | روزنامه نگار

«محمدرضا طالقانی» را بزرگ‌ترها خیلی خوب می‌شناسند. تا اواخر دهه ۵۰ به هنر نمایشی‌هایش روی تشک کشتی شهره بود؛ و در سال‌های قبل از انقلاب به خاطر مبارزه با سلطنت پهلوی و بعدها با تصدی سمت‌های اجرایی گوناگون در فدراسیون کشتی. در اغلب این سال‌ها اما اسمش معمولاً با پیش‌قدمی در کارهای خیر همراه بوده و حالا که از ورزش حرفه‌ای دور است، بیشتر از همیشه وقتش را به دستگیری از دیگران می‌گذراند. آقای طالقانی از زندگی روزمره‌اش می‌گوید.

این روزها مشغول چه کاری هستید؟

هر جا از کشتی بیرونم کردند، به نوکری مردم پناه بردم. حالا هر کس صبح زودتر بیايد در خانه ما، می‌روم دنبال کارش. یا توی دادگاهم یا فرمانداری، یا در شهرداری باید سراغم را بگیرد یا می‌روم شهرستان. کارهام مختلف است؛ از خانواده مقتول رضایت می‌گیرم، بین زوج‌های در حال طلاق میانجیگری می‌کنم، کسی را که شغل ندارد دسر کار می‌گذارم.

عادت به دستگیری از دیگران از کجا و از زندگی شما شده است؟

بچه که بودم پدرم اگر می‌دید کسی توی خیابان خوابیده، رویش پتو می‌انداخت. اگر می‌دانست کسی در محله وضعیت مالی خوبی ندارد، پنهانی چیزی تقدیمش می‌کرد. من با این فرهنگ خو گرفتم و وقتی لبخندی روی لب کسی می‌نشانم، حالم خوب می‌شود. من در کشتی آدم ضعیفی بودم.

هیچ وقت قهرمان المپیک و جهان نشدم ولی حسرتی هم بابتش ندارم. همیشه دوست داشتم کسی را از زمین بلند کنم نه این که به زمین بزنم اما این حرف‌ها حالا دیگر خریداری ندارد.

بچه‌ها و نوه‌ها را هم به سمت خیرخواهی سوق داده‌اید؟

من فکر می‌کنم آدم بعضی چیزها را خودش باید به مرور زمان درک کند ولی خب اطرافیان وقتی می‌بینند تو

دانستنی‌ها

عاشق ۹۳ ساله ماشین بازی

«ریوجی اورابه» عاشق ماشین‌وراندگی است. وی در دهه ۱۹۶۰ یک راننده تاکسی در توکیو بود و از دهه ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۰ با کامیون‌های کمپرسی رانندگی می‌کرد. این پدر بزرگ با ذوق که مدل‌های کلاسیک ژاپنی مانند مزدا ساوانا را هدایت کرده است، حالا در ۹۳ سالگی طرفدار پروپاقرص بازی‌های مسابقه‌ای رایانه‌ای شده است و این بازی‌ها را با سرعت و تمرکز بالا انجام می‌دهد. از وقتی فیلم و عکس بازی‌های او توسط نوه‌اش در یوتیوب بارگذاری شد، خیلی زود به یکی از چهره‌های مطرح یوتیوب و فضای

روانشناسی

افسردگی را با آلزایمر اشتباه نگیریم!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

از علائم شایع افسردگی میان سالمندان، کاهش تمرکز و توجه و در کنار آن فراموش کردن مسائل مختلف است. از آن‌جا که این موارد از علائم آلزایمر هم محسوب می‌شود، گاهی اوقات افسردگی در سالمندان با آلزایمر اشتباه گرفته می‌شود. این اشتباه، عوارض بدی به دنبال دارد. از جمله این که باعث می‌شود قدمی برای درمان افسردگی برداشته نشود. در این مطلب می‌خواهیم به تفاوت‌هایی که فراموشکاری در نتیجه افسردگی، با فراموشکاری در آلزایمر دارد بپردازیم.

سرعت پیشرفت متفاوت

سرعت پیشرفت علائم آلزایمر بیشتر اوقات آهسته است. یعنی در طول هفته‌ها یا ماه‌ها فرد ممکن است حافظه‌اش ضعیف شود و اطرافیان متوجه این افت عملکرد دشوند. اما در مقابل، در افسردگی پیشرفت بیماری، در بیشتر وقت‌ها سرعت بالاتری دارد و طی زمان کوتاهی، فردی که تا پیش از این کمتر موضوعی را فراموش



حواست به دیگران است، از یاد می‌گیرد. وقتی دخترم گردن بند طلایش را از گردنش در آورد و در مراسم عروسی دختر خانمی که جزو تیمم‌های تحت پوشش ما بود، به او هدیه کرد؛ فهمیدم راه درست رفته‌ام. این رفتار و وصیت من نبود. من اصلاً به خودم اجازه نمی‌دهم به کسی توصیه‌ای بکنم.

شما چندین دوره پهلوان یا بتخت و قهرمان تیم ملی شدید. کدام مدال و تجربه برای تان لذت بخش‌تر بود؟

من هر چیزی را که در زندگی رخ می‌دهد، خوب و قشنگ می‌بینم. ویتروینی در خانه‌ام دارم که شاید هیچ قهرمان جهانی نداشته باشد. چیزهای ارزشمند آن ویتروین نه مدال‌های قهرمانی که هدیه‌هایی است که دیگران به من داده‌اند و همه‌شان را نگه داشته‌ام. زندگی من با خاطراتم می‌گذرد و هر کاری انجام داده‌ام چون پشتش عشق و اعتقاد بوده، برایم لذت بخش است.

اوقات فراغت تان را چگونه می‌گذرانید؟

من عاشق گل و کتابم. حیاط باصفایی داریم که مرتب به باغچه‌اش رسیدگی می‌کنم. وقتی گل‌های سبز و باطراوتش را می‌بینم، خدارا شکر می‌کنم که برای احساس و عاطفه ما هم چیزهایی آفریده است. روزهایی هم که احساس پیری می‌کنم، یک کتاب برمی‌دارم و می‌روم توی حیاط می‌خوانم. اگر یک میلیارد تومان پول به من بدهند به اندازه یک کتاب خوب به جانم نمی‌نشیند. هر کتابی به دستم برسد می‌خوانم اما چون مایه‌های مذهبی دارم، صحیفه سجادیه و نهج البلاغه را بیشتر دوست دارم.

تجربه سال‌های زندگی به شما چه آموخته است که دوست داشته باشید به دیگران منتقلش کنید؟

من هنوز دارم شاگردی می‌کنم. تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گراف / مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی. این اسباب برای من مهیا نیست که بخواهم تجربه‌ای را به کسی منتقل کنم. حرفی و توصیه‌ای ندارم فقط یک آرزو دارم، این که لبخند روی لب مردم باشد.



داده تصویری



آشپزی

کوکوی عسلی با سیب ترکیب خوشمزه معجزه‌آسا

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

روش پخت:

۴ عدد سیب و یک عدد پیاز را در ظرف‌های جداگانه رنده کنید و آب آن‌ها را کاملاً بگیرید. ۴ عدد تخم مرغ، کمی نمک، نصف قاشق چای‌خوری دارچین و یک قاشق غذاخوری ماست سفت را به مخلوط سیب و پیاز اضافه و خوب مخلوط کنید. مواد را به صورت قاشقی و به سبک کوکو، با روغن کم و در ماهیتابه نجسب سرخ کنید. همزمان با آماده شدن کوکوها ۲ قاشق چای‌خوری عسل را با آب سیب حاصل از رنده شدن سیب‌ها، مخلوط کنید و روی کوکوها آماده شده بریزید.

فواید:

تخم مرغ و عسل یک ترکیب عالی برای تامین انواع پروتئین‌های سالم، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن است. همچنین سیب برای افزایش سلامت قلب، پیشگیری از حملات آسم، کاهش کلسترول، تقویت استخوان‌ها، پیشگیری از سرطان و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. منبع: dabur



مسابقه

خاطره‌ها این عکس

گویا مسابقه هفته پیش سخت‌تر از اونی بود که بتونید پاسخ بدید! پاسخ، عکس کودکی استاد شهرام ناظری، اسطوره موسیقی ایران بود. برای این هفته، یک مسابقه آسان‌تر را انتخاب کردیم، این عکس چیست و اگر خاطره‌ای از آن دارید به همراه نام و س‌تان، برایمان بنویسید.



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶