



۸۰ سال مرشدی و حماسه‌سرایی

پای صحبت‌های «عباس شیر خدا» ۸۸ ساله درباره راز و رمز پویایی، نشاط و سلامتی‌اش

صادق جهانی | خبرنگار

بیش از ۸۰ سال از رفاقتش با ضرب زورخانه می‌گذرد و صدای رسا، لحن وزین و نطق‌های حماسی و دل‌انگیزش در زورخانه‌های تهران طنین‌انداز می‌شود. «عباس شیر خدا» یکی از کهنه‌کارترین مرشدها و حماسه‌خوان‌های ایران است که علاوه بر ورزشکاران، مردم ایران هم از سال‌های دور با شنیدن صدایش روی موج‌های رادیو، ورزش می‌کنند. وی ضرب‌زدن و شاهنامه‌خوانی را از هفت سالگی شروع کرد و حتی به خاطر عشق و علاقه‌ز یادش به این حوزه، یکی از کلاس‌های مدرسه را تبدیل به زورخانه کرد. بعدها در مخابرات مشغول به کار و همان جا باز نشسته شد، اما به گفته خودش خدمتش در صداوسیما بیشتر از مخابرات بوده است. در مثبت شصت امروز با او هم صحبت شدم و از حال و هوای این روزهایش پرسیدم.



خانواده‌ای گرم و صمیمی

شیر خدا که خودش میدان‌دار زورخانه و کشتی گیر بوده، گفت و گویش را این‌طور آغاز می‌کند: «این روزها خیلی کم از خانه خارج می‌شوم و در منزل با میل و کباده ورزش می‌کنم. تا قبل از کرونا در زورخانه ضرب می‌زد و در برنامه‌های صبحگاهی شهرداری و نیروی انتظامی مرشدی می‌کردم. شصت سال است که با صداوسیما همکاری دارم و هنوز برنامه‌هایم از رادیو و تلویزیون پخش می‌شوند. به پاس قدردانی از حمایتم، مسئولان تندپسی از من ساختند و مقابل ورزشگاه شیرودی نصب کردند.» او در ادامه به اتفاق تلخ اخیر زندگی‌اش اشاره می‌کند و می‌گوید: «اواخر اسفند سال گذشته همسر مرا از دست دادم و از زمان فوتش مریض شدم. پس که خانم مومن و باوفایی بود و خیلی هوایم را داشت. یادم است برای هر برنامه لباس‌های مخصوصی آماده و اتو می‌کرد و



قاب خاطره

ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که در آن می‌بینیم، دختری به خاطر گرفتن شکلات از مادرش حسابی ذوق می‌کند. البته ناگفته نماند که این دختر خانم ۸۴ ساله است و مادرش هم ۱۰۷ سال دارد! این صحنه دلنشین چندی پیش بعد از برگزاری یک جشن عروسی در چین رخ داده، هنگامی که مادر، شکلاتی را که از مراسم عروسی برای دخترش آورده به او می‌دهد و این لحظه ثبت دوربین می‌شود. این صحنه از مهر مادر و ذوق فرزند، احساسات کاربران را به شدت برانگیخته است.

سلامت

۹ مزیت ماساژ برای سالمندان

همه گروه‌های سنی به یک اندازه از ماساژ درمانی سود نمی‌برند

طبق تحقیقات افراد سالمند بیشترین تاثیر مثبت را از ماساژ دریافت می‌کنند و این تاثیرات اغلب طولانی مدت است



۱ تسکین درد | برخی از متداول‌ترین انواع درد در میان سالمندان شامل سردرد، درد عضلانی و آرتروز است. ماساژ درمانی می‌تواند در بهبود گردش خون، کاهش تنش و به طور کلی تسکین درد این افراد کمک زیادی کند.

۲ افزایش انعطاف پذیری | ماساژ درمانی به بهبود جریان خون در اعضای مختلف بدن به ویژه انگشتان دست، بازو و پا کمک می‌کند و با نرم کردن عضلات و بافت‌ها، با استفاده از تکنیک‌های لمس فیزیکی باعث

انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود.

۳ بهبود خواب | سطح اضطراب را کاهش می‌دهد و به برطرف شدن عوارض دیگر موارد مختل کننده مانند تنش عضلانی، سردرد و پاهای بی‌قرار کمک می‌کند. همچنین می‌تواند کل سیستم عصبی را ریلکس کند و به سالمندان در بهبود طول و کیفیت خواب شبانه کمک کند.

۴ تقویت سیستم ایمنی | به آزادسازی سموم و اسید لاکتیک تجمع یافته در بافت ماهیچه‌ای کمک می‌کند و به آن اجازه می‌دهد قبل از خروج از بدن در خون جریان یابد. این فرایند به طور موثر به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند تا در بهترین حالت کار کند.

۵ بازیابی از سکته مغزی | بعد از این که بیمار دچار سکته مغزی از داروها استفاده کرد، ماساژ درمانی می‌تواند استرس، تحریک عضلات و گردش خون را بهبود بخشد.

۶ تقویت سیستم عصبی | بدن با لمس و فشار، اندورفین، سروتونین و دوپامین زیادی آزاد می‌کند و به ما کمک می‌کند تا به طور

کلی آرام، شاداب و خوشحال باشیم که در سالمندان می‌تواند از استرس و حتی افسردگی پیشگیری کند.

۷ بهبود تعادل | باعث افزایش جریان خون در ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و مفاصل، بهبود حس تسلط و کنترل روی بدن شده و به طور پیش فرض تعادل را بهبود می‌بخشد.

۸ رضای حس مراقبت و توجه | افراد سالمند اغلب با کمبود ارتباط فیزیکی و احساسی درگیر هستند. ثابت شده لمس فیزیکی برای احساس کلی سلامتی مفید است. ماساژ هم دقیقاً همین کار را می‌کند و به سالمندان امکان می‌دهد احساس دریافت مراقبت، راحتی و آرامش داشته باشند.

۹ کاهش عوارض پس از ورزش | ورزش برای سالمندانی که قادر به ورزش کردن هستند فواید زیادی داشته اما خطرات ناشی از کشیدگی عضلات و خستگی را هم در پی دارد. ماساژ مخصوصاً شانه پادزهر ایده‌آلی برای عضلات دردناک و خسته پس از ورزش است.

منبع: salamateaval



پیشنهاد

بازی‌هایی برای تقویت توجه

الیه توانا | روزنامه نگار

تا حالا پازل بازی کرده‌اید؟ پازل‌ها از چندین تکه مکمل یکدیگر تشکیل می‌شوند و تکلیف ما این است که ارتباط بین تکه‌ها را پیدا کنیم و آن‌ها را کنار هم بچینیم. متخصصان می‌گویند، پازل بازی کردن در سالمندان می‌تواند باعث کاهش فشارخون و کاهش سرعت تنفس شود و به این ترتیب استرس را کم می‌کند. حالا در این مطلب می‌خواهم شمارا با پازل ذهنی آشنا کنم. تعدادی جفت - کلمه به شما می‌دهم و از تان می‌خواهم به هر جفت یک کلمه سوم اضافه کنید. این واژه سوم در واقع باید چیزی باشد که کلمات هر جفت را به هم پیوند می‌دهد. به زبان ساده‌تر، واژه سوم آن چیزی است که در دو کلمه داده شده، مشترک است. مثلاً من اگر به شما جفت «پیانو - قفل» را بدهم، کلمه سوم چه خواهد بود؟ جواب «کلید» است چون هم قفل، کلید دارد و هم پیانو از تعدادی کلید تشکیل شده است.



خب حالا آماده بازی هستید؟

۱. دندان - درخت [؟]
۲. نوزاد - تفنگ [؟]
۳. شطرنج - پادگان [؟]
۴. باغچه - فوتبال [؟]
۵. ماشین - آشپزخانه [؟]

حالا که قاعده بازی را یاد گرفته‌اید، می‌توانید در خانه برای یکدیگر پازل ذهنی طراحی کنید. اگر دوست داشتید، پازل‌های تان را برای ما هم بفرستید تا با خواننده‌های صفحه به اشتراک بگذاریم.

مسابقه

چهره مسابقه این هفته را کمی سخت انتخاب کردیم تا ببینیم این بار چه می‌کنید. راهنمایی این که عکس کودکی یک فوتبالیست فوق معروف جهان است که در گذشته است. اگر مایل بودید، نام این فوتبالیست را به همراه نام و سن خودتان بر ایمان بفرستید. پاسخ مسابقه قبل هم خانم الهه رضایی، مجری برنامه کودک در دهه شصت بودند که از بین شرکت کنندگان نام آقای حسین ابراهیم‌بای، ۴۱ ساله از مشهد انتخاب شد.

