

## نمی دانستم رکورد جهانی را جابه جا کردم

گفت و گو با جانباز ۷۰ درصد سالمندی که ۲ مدال پارالمپیک و ۶ طلای جهانی دارد

الیه توانا | روزنامه نگار

«عنایت... بخارایی» ۵۸ ساله است و ما در این صفحه، همان طور که از اسمش معلوم است، معمولاً سراغ ۶۰ سال به بالاها می رویم. حالا چه شده که استثنائاً شددیم؟ چون طرف صحبت مان استثنایی است. آقای بخارایی به قول خودش بچه روستا بوده و تا ۱۸ سالگی با چیزی جز بذر و آب و خاک دمخور نبوده است. در ابتدای جوانی سر و کارش با جبهه و جنگ می افتد. بعد از دو سال با تنی که ترکش در آن جا خوش کرده، برمی گردد. هفت سال روی تختی در یک آسایشگاه زندگی می کند و حالا ما ایشان را به عنوان قهرمان پیش کسوت تیراندازی می شناسیم. استثنایی نیست؟

### از خودتان برایم بگوئید آقای بخارایی.

من بچه روستا هستم، یک روستای دور افتاده به اسم «رحمت آباد» در شیراز. تا پنجم ابتدایی بیشتر درس نخواندم. پدرم کشاورز بود و دست مان خالی. کمک دست پدرم بودم تا رسیدم به سن سربازی. جنگ بود آن موقع. بعد از آموزش، داوطلب اعزام به جبهه شدم. آن موقع بهش می گفتند سرباز زاندارم که حالا اسمش نیروی انتظامی است. تا سال ۶۳، یعنی ۲۲ ماه در جبهه بودم که ترکش به نخاعم اصابت کرد و بر گشتم. هفت سالی در یک آسایشگاه در شیراز بودم و بعد هم از دواج کردم و آمدم خانه.

### چطور سر از ورزش و دنیای قهرمانی در آوردید؟

از جبهه که برگشتم، رفتم خانه ولی شرایط بهداشتی روستا مناسب نبود و آسایشگاه اتر جیح دادم. در آسایشگاه یک سال اول فقط در دوزخم و بستری بود. بعدش هم کار خاصی نداشتم، فقط گاهی بنیاد شهید یک سری برنامه های ورزشی و فرهنگی برای مان برگزار می کرد. یک روز قرار بود برای اولین بار مسابقه تیراندازی جانبازان برگزار شود. همه بچه ها سوار اتوبوس شده بودند و نزدیک حرکت بود که یکی از دوستانم پیشنهاد کرد من هم بروم. من خیلی دل و حوصله نداشتم. بهش گفتم بابا ما قطع نخاع شدیم، تیراندازی به چه کارمان می آید. خلاصه اصرار کرد و آخرین نفر، سوار اتوبوس شدم. در آن مسابقه که تیراندازی با کلاش بود، بین جانباز ها نفر اول شدم. خوشم آمد. بعدش شروع کردم به تمرین با تفنگ بادی و شرکت در مسابقات محلی. یک روز در جشنواره ای در شیراز بهم گفتند رکورد جهانی را جابه جا کردی و شانس مدال داری. بعد از آن به تیم ملی دعوت شدم. ۳۰ ساله بودم که برای اولین بار در یک مسابقه جهانی شرکت کردم و سال های بعد دو مدال پارالمپیک و شش طلای جهانی به دست آوردم.

سبک زندگی



با استفاده از لاک های رنگی روی کلیدها و قفل های خود، نقطه های رنگی بزینت تا به شما کمک کند به یاد بیاورید کدام یک برای کدام یکی است و همه را امتحان نکنید.

هر زمان که می توانید از صندلی استفاده کنید! در حمام، هنگام غذا پختن، مسواک زدن... تا هم خسته نشوید و هم تعادل تان به هم نخورد. استفاده از یک دستکش لاستیکی به باز شدن در سفت بطری های شیشه ای کمک زیادی می کند. اگر تلفن هوشمند یا تبلت دارید یا داورهای تقویم را تنظیم کنید تا هرگز مصرف دارو یا تماس تلفنی مهمی را فراموش نکنید. در غیر این صورت از یک تلفن یا ساعت زنگ دار معمولی استفاده کنید. ظرف دارو ها یا مواد شوینده ای را که در های فشاری ضد کودک دارند، عوض کنید تا برای باز کردن در آن ها نیازی به زور زدن نداشته باشید. کمربند شلوار یا دامن خود را قبل از پوشیدن، از بند ک هایش رد کنید. یک حلقه کلید به زپ هاتمصل کنید تا بالا کشیدن آن ها راحت تر شود.

موفقیت به وقت ۶۰+



«آلفرد بلاشک» که از ویروس کرونا، قحطی بزرگ جهانی و آنفلوآنزای اسپانیایی جان سالم به در برده است، اکنون با ۱۰۳ سال سن رکورد مسن ترین فرد جهان را که از هواپیما می پرد، به نام خود ثبت کرده است. آلفرد با ثبت رکورد

جهانی، پیرترین انسانی است که سقوط آزاد با چتر انجام داده و اقدام به پرشی ۴۲۷۰ متری و با سرعت ۱۹۰ کیلومتر بر ساعت کرده است. این سالمند زنده پیش از این در صدمین سالگرد تولد خود در سال ۲۰۱۷ اقدام به چتر بازی کرده و قول داده بود اگر نوه هایش از دانشگاه دانش آموخته شوند، این کار را دوباره تکرار کند! جالب است بدانید آقای بلاشک غواصی را هم با مربی انجام می دهد.



داده تصویری



پیشنهاد

## نقاشی و گلدوزی بدون نخ و رنگ

اگر نقاشی کردن را دوست دارید، اگر از هنر گلدوزی خوش تان می آید یا اگر دوست دارید این کارها را امتحان کنید، بازی فکری امروز پیشنهاد خوبی برای تان خواهد بود. بازی فکری «سوزنی» ترکیبی است از نقاشی و گلدوزی ولی برای انجام دادنش به هیچ کدام از این مهارت ها و حتی به رنگ و نخ نیاز ندارید.



### نوع بازی: فکری، هنری تعداد نفرات: یک بازیکن

بازی سوزنی از یک صفحه پلاستیکی مشبک و تعدادی مهره رنگی تشکیل شده است. شما در این بازی نه مرحله پیش رو دارید و نه قرار است با کسی رقابت کنید؛ پس به

همبازی نیاز ندارید و خودتان حریف خودتان هستید. کاری که شما باید انجام دهید چیدن مهره های رنگی روی صفحه است، طوری که یک نقش روی آن ظاهر بشود. نقش شما بسته به خلاقیت تان می تواند یک طرح انتزاعی باشد یا تصویری واقعی مثل گل و پرند. هیچ محدودیتی در نقاشی با مهره های رنگی ندارید و هر چه زمان بیشتری را صرف آن کنید، با جسارت بیشتری طرح های متنوع تر را امتحان خواهید کرد. از آن جایی که این بازی برای همه گروه های سنی مناسب است، حواس تان باشد بعضی از انواع مخصوص بچه هاست مثل «بازی سوزنی الفبا». مدل های «گل»، «هدیه» و «مینیا تور» برای بزرگ سالان هم مناسب است. بازی سوزنی یک سرگرمی بدون چالش است که با درگیر کردن انگشت ها و چشم ها آن ها را به فعالیت وادار می کند و می تواند مثل نقاشی و گلدوزی باعث کاهش استرس شود.

مسابقه

مسابقه هفته پیش با استقبال شدید شما روبه رو شد! پاسخ، پدال پایی چرخ خیاطی بود که تعداد زیادی از مخاطبان گل در ست پاسخ دادند. نام این چند نفر را به حکم قرعه چاپ می کنیم و هفته آینده چند خاطره شما از این دستگاه را منتشر خواهیم کرد. جمشید و ثوقیان ۶۳ ساله، مریم مجتبوی ۵۳ ساله، کاظم کفاشیان ۷۰ ساله، محمد علی قرشی ۷۸ ساله، محمد جلال ۶۴ ساله از نیشابور و علیرضا جهان شیر ۶۶ ساله.

برای مسابقه این هفته لطفاً بر ایمان بنویسید که این خانم و آقای مشغول انجام چه کاری هستند و اگر خاطره ای از این عمل دارید، با نام و سن خودتان بفرستید.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶