

روحیه‌ای بانشاط و صدایی جوان در ۸۰ سالگی

منوچهر والی زاده از راز و رمز سلامت و جوانی جسم و جانش می گوید

صدایم لطف خدا بوده است

والی زاده در میان همکاران و شنوندگان رادیو به صدایی جوان معروف است. از او درباره رازهای جوان ماندن صدا در دوران سالمندی می پرسیم که می گوید: «این دیگر لطف خدا بوده است. یک علتش هم از کار مستمر و مداوم است. شاید اگر دوسه سال کار نمی کردم، صدا و تارهای صوتی ام فرسوده می شدند. ببینید خداوند به هیچ شخصی صدای بد نداده است ولی کم خوابی و پر خوری به صدا ضرر می رساند. با شکم پر که نمی شود خوب گویندگی کرد. از طرفی هم سعی کردم غذاهای تند نخورم.»

لذت و اهمیت کار گروهی در این سن

والی زاده از مشکلات این روزهای کرونایی می گوید: «پیش از تعطیلات در تهران مشغول کار کردن بودم و همیشه به همکارانم می گویم خدا را شکر کنید که کار ما تعطیل نشد و حوصله مان سر نرفت. اما فعالیت مان به خاطر کروناتک نفره انجام می شود، یعنی دور هم بودن و تعامل خودش را از دست داد. زمانی با همه همکاران دسته جمعی داخل اتاق ضبط می رفتیم و در دیا لوگ ها بده بستان داشتیم. کار جمعی و گروهی و مشارکت و تعاملی که موج می زد، لذت بخش، جذاب تر و خاطره ساز بود. من که واقعا عذاب می کشم، بالاخره حدود ۶۵ سال است که در این کار همیشه در کنار دوستان و همکارانم بودم اما به خاطر کرونا از توفیق دیدارشان محروم شدم. متأسفانه سال گذشته هم یکی از پشتوانه ها و شگفتی های دوبله کشورمان، استاد چنگیز جلیوند را بر اثر کرونا از دست دادیم.»

نرمش و سیب را فراموش نکنید!

توصیه های والی زاده به خوانندگان صفحه مثبت شصت، پایان بخش گفت و گویش با ما است: «اول بگویم که در زندگی هیچ چیزی بهتر از صداقت، راستی و درستی نیست. نکته دیگر این که از دوران جوانی ام هر روز صبح تا نرمش نکنم از خانه بیرون نمی روم و به همه افراد، به خصوص همسن و سالانم توصیه می کنم نرمش کنند. صبح ها به صورت ناشتا و بعد از مسواک زدن هم یک عدد سیب بخورند، چون بدن شان را سالم نگه می دارد. ۴۰ سال است که مرتب هر روز صبح سیب می خورم.»



صادق جهانی | خبرنگار

کلکسیونی از صداهای مختلف کودک و جوان تا میان سال و کهن سال را در کارنامه اش دارد. منوچهر والی زاده را بیشتر مان می شناسیم، هنرمندی سرزنده، بانشاط و مهربان که با بیش از ۶۰ سال فعالیت از مفاخر عرصه دوبله به شمار می رود. به گفته خودش مردم با صدایش یاد شخصیت کار تونی «لوک خوش شانس» می افتند. در صفحه مثبت شصت امروز سراغی از وی گرفتیم و از حال و هوای سبک زندگی این روزهایش پرسیدیم.



سرگرمی از جنس کتاب و روزنامه

والی زاده که پدر یک دختر و یک پسر است، می گوید: «دخترم به همراه فرزندان دوست داشتنی اش در کانادا زندگی می کند. پسر من مجید هم دارای تحصیلات معماری و در تهران مشغول کار است.» او در ادامه به اوقات فراغت روزانه اش اشاره می کند و می گوید: «بیشتر اوقاتم را صرف مطالعه کتاب و همچنین خواندن روزنامه می کنم. به علاقه مندان کتاب توصیه می کنم کتاب «دوریان گری» را حتما بخوانند، آن قدر ترجمه اش خوب است که وقتی خواندم فقط تصویر در ذهنم مجسم می شد.»

سلامت

کی باید وقت معاینه گوش بگیریم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

وقتی پا به بسن می گذاریم، کاهش شنوایی، اتفاق نادری نیست. فشار خون بالا، دیابت و مصرف داروهای خاص می توانند بر میزان شنوایی تأثیر بگذارند. گاهی پذیرش این مسئله برای افراد سخت می شود. مثلاً ممکن است فکر کنند دشواری اش در شنیدن به این دلیل است که دیگران زیادی آهسته صحبت می کنند یا گوش هایش صرفاً جرم گرفته است و با یک شست و شوی ساده، مسئله حل می شود. در ادامه تعدادی سوال از شما می کنیم. اگر به سه یا تعداد بیشتری از این سوالات جواب مثبت بدهید، یعنی مشکلی در شنوایی تان وجود دارد و باید به پزشک مراجعه کنید.

- ۱- گاهی اوقات هنگام ملاقات با افراد جدید، خجالت زده می شوید چون برای شنیدن حرف های شان با مشکل مواجه هستید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۲- هنگام حرف زدن با اعضای خانواده تان، احساس خستگی و ناامیدی می کنید چون حرف های شان را به دشواری می فهمید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۳- اگر مشغول کار هستید، در شنیدن صدا و فهمیدن حرف های همکاران و مشتری و ارباب رجوع با مشکل مواجه هستید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۴- به دلیل ضعف در شنوایی تان احساس محدودیت و در مضیقه بودن می کنید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۵- هنگام ملاقات با دوستان، آشنایان و همسایه ها مشکلی در شنیدن احساس می کنید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۶- در سالن سینما یا تئاتر، حرف های هنرپیشه ها را به سختی می شنوید؟ بله ☐ خیر ☐
- ۷- تا حالا به دلیل دشواری در شنیدن بایکی از اعضای خانواده بحث تان شده است؟ بله ☐ خیر ☐
- ۸- تلویزیون و رادیو را با صدایی می بینید و می شنوید که معمولاً برای بقیه زیادی بلند است؟ بله ☐ خیر ☐
- ۹- احساس می کنید مشکل تان در شنوایی، زندگی شخصی یا اجتماعی تان را محدود کرده است؟ بله ☐ خیر ☐



منبع: niddc.nih.gov

قاب خاطره

کاربری با انتشار این عکس که خودش گرفته، نوشت: «پیرمرد و پیرزن تمام طول مسیر دست شون توی دست هم بود. تماشا کردن شون این قدر لذت داشت که وقتی مسیرمون جدا شد هم از شون چشم برنداشتم و تا جایی که جا داشت نگاه شون کردم.»



امیدواریم همه زوج ها به پای هم پیر بشن. شما هم عکس های جذاب خودتون رو برامون بفرستین.

مسابقه

برای اولین مسابقه در سال جدید، عکس کودکی یک بازیگر جوان کشورمون رو انتخاب کردیم. راهنمایی این که تولد ایشون همین روزها بوده و یک سر بال مطرح هم ازش در شبکه نمایش خانگی پخش می شد که به تازگی تمام شد. ببینیم چه می کنید!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹

داده تصویری



ملاحظات بهاری برای سالمندان



پیشنهاده

بازی شانس و تصادف

تا حالا همه بازی هایی که در این صفحه پیشنهاد کرده ایم، انفرادی یا تک نفره بوده اند اما حواس مان هست که بعضی از شما کنار بچه ها و نوه ها زندگی می کنید. برای همین این هفته یک بازی پیشنهاد می کنیم مخصوص آن هایی که دوروبرشان شلوغ است و البته پروتکل های بهداشتی را هم رعایت می کنند.

اسم بازی: دبرنا، دبلنا، بینگو

تعداد بازیکنان: بیشتر از ۴ نفر

قیمت: از ۳۰ هزار تا ۲۰۰ هزار تومان

احتمالاً تعجب کرده اید که این بازی چرا این همه اسم دارد و چرا تفاوت قیمتش از زمین تا آسمان است. «دبرنا» و «دبلنا» دو تلفظ متفاوت از یک بازی واحد هستند.

«بینگو» هم همان بازی آشنای قدیمی است فقط کمی شکل و شمایلش عوض شده است. اختلاف قیمت هم به همین دلیل است که شما بازی را از چه برندی و با چه ریخت و قیافه ای انتخاب کنید: مدل دبرنا با یک کیسه پر از مهره یا مدل بینگو با چرخ پلاستیکی شبیه چرخ های قرعه کشی که کار انتخاب تصادفی مهره ها را انجام می دهد؛ اما در اصل بازی تفاوتی وجود ندارد. شما ۲۱ کارت و ۹۰ مهره عدد گذاری شده دارید.

ابتدا کارت ها را به طور مساوی بین بازیکن ها تقسیم می کنید. بعد یک نفر مهره ها را به طور تصادفی از کیسه در می آورد (یا چرخ قرعه را می چرخاند) و عدد روی آن ها را اعلام می کند. هر بازیکن باید براساس اعداد خوانده شده، خانه های روی کارتش را پر کند. واضح است که هر کس سریع تر این کار را انجام بدهد، برنده است.

البته باید یادش باشد در این لحظه حساس فوراً «دبرنا» یا «دبلنا» را اعلام کند. عنصر شانس در این بازی خیلی پررنگ است و به مهارت ویژه ای نیاز ندارد؛ برای همین هم هست که همه افراد خانواده را فارغ از سن و سال دور هم جمع می کند.

ما را دنبال کنید

www.zendegisalam.ir

