

مادر بزرگ ۷۶ ساله تهرانی، ورزشکار پرانگیزه بین المللی

پای صحبت «زهر اعقیلی» سالمندی که زندگی را در ورزش و تحرک معنامی کند

صادق جهانی | روزنامه نگار

عشق به ورزش دو، خانم عقیلی را در آستانه ۶۰ سالگی اش به میادین ورزشی کشاند. بانوی سالمندی که در دو دهه گذشته زندگی خود تا کنون در مسابقات مختلف بدون آن که سن و سال را مانع موفقیتش بداند، مدال های زیادی دشت کرده و چنان توانایی از خود نشان داده که دوبار هم به نمایندگی از کشور مان به مسابقات بین المللی اعزام شده است. در صفحه مثبت شصت امروز با این سالمند قهرمان هم کلام شدیم تا برای ما از زندگی، راز موفقیت و دستاوردهای ورزشی اش بگوید.

۱۷ سال دویدن حرفه ای

خانم عقیلی متولد سال ۱۳۲۴ و صاحب شش فرزند و ۱۰ نوه است. او از روزی می گوید که تصمیم گرفت به صورت جدی و حرفه ای به ورزش دو رو بیاورد: «۱۷ سال است که به صورت حرفه ای در حال ورزش دو هستم و در کنارش کوهنوردی و دوچرخه سواری هم می کنم. روزی دو ساعت می دوم و یک ساعت را هم به دوچرخه سواری اختصاص می دهم. اولین مسابقه رسمی ام ۱۶ سال پیش در زمین خاکی ورزشگاه تختی تهران بود که ۱۲ دور دویدم و مقام اول را کسب کردم. البته چندین سال است به صورت پیاپی در مسابقات استان تهران اول می شوم و در اولین مسابقات کشوری ام هم ۱۶ سال پیش مدال طلا را از آن خودم کردم.



سلامت

فواید ماساژ درمانی

ماساژ سالمندان؛ سلامت جسمی و روانی آن ها را تقویت می کند

محسن قمری | ماساژ درمانگر

ماساژ سالمندان می تواند با افزایش جریان خون در اندام ها به کاهش عوارضی چون بیماری های قلبی و دیابت کمک کند. تحرک از دست رفته به دلیل آرتروز یا پارکینسون، در اثر ماساژ درمانی تا حدی بهبود می یابد. سایر مزایای جسمانی ماساژ سالمندان شامل این موارد است: تسکین استرس و آرامش، سرعت بخشیدن به روند بهبودی، کاهش سردرد، بهبود کیفیت خواب و اثربخشی سریع روی روان سالمندان.

یک تجربه شیرین

ماساژ می تواند یک تجربه فوق العاده آرامش بخش باشد، تجربه ای که تنش های یک روز طولانی را از بین می برد. برخی تصور می کنند افراد مسن تنش های مشابه جوانان را ندارند اما این درست نیست. سالمندان با مشکلات روحی و روانی متنوعی از قبیل تنهایی، افسردگی و انزوای روبرو هستند. همچنین بدن آن ها اغلب دارای آثار سوء یک عمر کار و استرس است. فوری ترین فایده ماساژ، کاهش سفتی بدن و التهاب است. ماساژ به بهبود گردش خون هم کمک می کند. به همین دلیل ماساژ سالمندان یک بار در هفته، یک درمان پیشگیرانه موثر به حساب می آید. برای آن دسته از عزیزانی که از بیماری هایی مانند آرتروز، دیابت یا پارکینسون رنج می برند ماساژ می تواند گردش مایع لنفاوی را بهبود بخشد که تا حدی از

دانشتهی ها



کانسی مارشال و لیلیا موگ که در بری واقع در ساحل جنوبی نیوساوت ولز متولد شده اند، قدیمی ترین دوقلوهای همسان در قید حیات استرالیا و به احتمال زیاد جهان هستند. به تازگی خانواده و دوستان این دوقلوها در یک چای صبحگاهی در محل

اقامت شان دور هم جمع شدند تا جشن تولد ۱۰۲ سالگی آن ها را ثبت کنند. اگرچه این دو خواهر به زوال عقل خفیف و کم شنوایی دچار هستند اما به گفته دختران شان این دو همیشه از در لحظه زندگی کردن و معاشرت کردن با دیگران لذت می برند. این دوقلوها هفت ساله بودند که پدر و مادرشان در سال ۱۹۲۶ از بری مهاجرت کردند و به سیدنی رفتند. پدر و مادر آن ها در بری صاحب یک لبنیات فروشی و یک آرایشگاه بودند اما سر نوشت بار دیگر این دو خواهر را در پیری به بری بازگرداند چرا که خانه سالمندان این منطقه تنها مکانی بود که اتاق های دوقلوها را ارائه می داد. هر دواز این

پیرترین دوقلوهای همسان

بابت بسیار خوشحال بودند چون به سرزمین مادری برمی گشتند. همسران لیلیا و کانسی هر دو فرمانده نیروی دریایی استرالیا بودند و بیشتر در ماموریت های دریایی خارج از کشور به سر می بردند. این دو تقریباً اغلب روز های تولد خودشان را دوتایی جشن گرفتند. در پاسخ به این که آیا دوقلو بودن جذاب و سرگرم کننده است، گفته اند که هیچ تفاوتی در آن نمی بینند و فقط این را خوب می دانند که هرگز دوست ندارند از دیگری دور باشند. این دوقلوها جمعاً شش نوه دارند و راز عمر طولانی خود را نوشیدن آب فراوان و پرهیز از نوشیدنی های الکلی می دانند.

منبع: thesenior



پیشنهاد

سرگرمی هایی برای تقویت حافظه

الیه توانا | روزنامه نگار

تا وقتی مدرسه و دانشگاه و سرکار می رویم، ناچاریم از حافظه مان کار بکشیم اما وقتی مشغولیت های بیرون از خانه مان کم می شود، ممکن است خیلی در بند تمرین و تقویت حافظه نباشیم. در حالی که در هر سن و سالی به عملکرد خوب حافظه نیاز داریم. با این یادآوری که فراموشی های گاه گاهی در سالمندان طبیعی است، چند بازی ساده و بدون هزینه بهتان پیشنهاد می کنیم که وقت های بیکاری به حافظه تان رسیدگی کنید.

شمارش معکوس

برای این بازی، نیازی به مهارت ریاضی ندارید و فقط کافی است شمردن بلد باشید. از عدد ۲۰۰ شروع کنید به وارونه شمردن و پنج تا پنج تا پایین بیایید؛ یعنی ۱۹۵، ۲۰۰ و.... وقتی به ۱۵۰ رسیدید، بازی را با شمردن هفت تایی ادامه بدهید؛ یعنی ۱۴۳، ۱۵۰ و.... روی عدد ۱۰۰ مکث کنید و بازی را با شمردن سه تایی پیش بگیرید؛ یعنی ۹۷، ۱۰۰ و.... این بازی را می توانید به ترتیب های مختلفی برای خودتان طراحی کنید.

زنجیره کلمات

برای این بازی فقط به یک همراه نیاز دارید. یکی از بازیکن ها یک کلمه می گوید، مثلاً «شعله». بازیکن بعدی باید فوراً یک کلمه مرتبط با شعله، بگوید؛ مثلاً «گرما». حالا باز نوبت نفر اول است که یک واژه مرتبط با گرما، بگوید؛ مثلاً «بخاری». این زنجیره تا وقتی یکی از بازیکن ها برای انتخاب کلمه اش مکث کند یا تا وقتی که حوصله تان سر نرفته، قابل ادامه دادن است.

مشاعره باواژه ها

این بازی درست مثل مشاعره انجام می شود. ابتدا باید حوزه واژگان مدنظر تان را انتخاب کنید، مثلاً بگویید: «اسم اشخاص» یا «اشیا» یا هر طبقه بندی دیگری که دوست دارید. نفر اول بازی را با یک کلمه تصادفی شروع می کند. مثلاً در طبقه بندی اسم اشخاص، بازیکن اول می گوید: «آرمان»، حالا بازیکن دوم باید بلافاصله یک اسم بگوید که با حرف «نون» شروع شود مثلاً «نرگس» و به همین ترتیب بازی ادامه می یابد. هر کس کلمه تکراری بگوید یا برای جواب دادن مکث کند، بازنده است.

منبع: myallamericanicare

مسابقه

خیلی خوشحالیم که تعداد شرکت کنندگان در مسابقه ۶۰+ هفته به هفته بیشتر می شود. پاسخ مسابقه قبلی کمان حاجی یا همان وسیله پنبه زنی بود که اسامی زیر به صورت اتفاقی از بین افرادی که در دست پاسخ داده بودند، انتخاب شده اند. چندین نفر هم خاطره های جالبی بر ایمان فرستاده اند که به امید خدا در ستون پیامک چاپ خواهیم کرد. برای مسابقه این هفته هم بر ایمان بگویید این عکس کودکی کدام هنرمند کشورمان است، همراه با نام و سن خودتان. سارا عربی ۵۲، حسن حاجی ارباب ۵۴، مسعود صمدی کلات ۵۹، مهدی فکور ۱۳، جواد فرجادی ۴۷، محمد مسعود مهاجرپور ۵۷، فرهاد فیروزئی ۳۵، علی اکبر شهسوار معینی ۴۳، بتول فخاریان ۶۵، مبین مقدم ۴۰، محمدرضا صدقیان ۴۸، جلیل احمدی ۵۴، فاطمه محمدی ۵۲ و کرملی سلیمی ۴۲ ساله.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶