

نسخه‌ای برای داشتن عمری طولانی

توصیه‌های پیرترین فرد جهان برای داشتن عمر زیاد در جشن تولد ۱۱۷ سالگی اش بهانه‌ای شد تا رازهای رسیدن به سن بالا بگویم



پرونده

«کانه تانا کازاپنی، ۱۱۷ ساله‌شد و شمع جشن تولدش را در حضور نماینده‌ای از گینس فوت کرد تا گواهی «پیرترین فرد جهان» را دریافت کند. او در این مراسم که با حضور تعدادی از اعضای خانواده و دوستانش برگزار شد، در پاسخ به سوال یکی از حضار درباره راز داشتن عمر زیاد از نظر او به سه نکته اشاره کرد: «غذای خوشمزه بخورید، مطالعه کنید و اتلوی بازی کنید»، در حاشیه این جشن، یکی از اعضای خانواده اش درباره کانه و شیوه زندگی اش گفت: «او هر روز صبح ساعت ۶ بیدار می‌شود، عاشق ریاضی و تفریح در طبیعت است. سال ۱۹۲۲ از دواج کرده و ۶۲ ساله بوده که شوهرش فوت کرده است. این پیرزن ژاپنی، چهار فرزند، پنج نوه و هشت نتیجه دارد، به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام، بعد از مروری بر توصیه‌های پیرترین افراد جهان برای داشتن عمر زیاد، به نتایج جدیدترین تحقیقات پزشکان و روان‌شناس هادر این زمینه اشاره خواهیم کرد.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۲۶ دی ۱۳۹۸
۲۰ جمادی الاول ۱۴۴۱ • ۱۶ ژانویه ۲۰۲۰
شماره ۲۰۲۹۵

۱۵۱۶

چرا بعضی‌ها سراغ طالع بینی می‌روند؟

۲

خواندنی‌هایی جذاب و تصاویری دلهره‌آور از فوران یک آتشفشان در صفحات کاناپه

۳-۲

پرونده‌های مجهول | ناپدید شدن همزمان ۲ هزار اسکیمو

۴



تماشای گلف، مهربانی و خوردن غذاهای دلچسب!

پیرترین انسان‌های جهان از دلایل این که عمر زیادی داشته‌اند، پرده برداشته‌اند

این که «چطور عمر زیادی داشته باشیم؟»، یکی از کلیشه‌ای‌ترین سوال‌هایی است که انسان‌ها با آن روبه‌رو شده و به پاسخی قطعی در باره آن دست نیافته‌اند. یک منبع جالب برای دستیابی به پاسخ این سوال، افرادی هستند که رکورد دار طول عمر در قرون ۱۹، ۲۰ و ۲۱ محسوب می‌شوند. در ادامه، مروری بر پاسخ این افراد که همه‌شان بیشتر از ۱۱۰ سال عمر و همه فوت کرده‌اند تا رکورد به‌زن ۱۱۷ ساله ژاپنی برسد، به این سوال که «راز طول عمر شما در چیست؟»، خواهیم داشت. توضیح: ر کورد همه این افراد در گینس ثبت نشده است.



تمرین شنا و ژیمناستیک
نام: الکساندر ایمیچ، ایتالیایی
سن: ۱۱۳

یکی از پیرترین مردهای جهان گفته که فکر نمی‌کرد است

روزی به این تنهایی زندگی

کند و از نزدیکانش کسی جز برادرزاده

۸۴ ساله اش را در کنارش نداشته باشد و به همین علت،

این روزها بیشتر زمانش را با رایانه می‌گذراند. الکساندر

می‌گوید: «راز طول عمر من در ژن‌های مناسب و سبک

زندگی خوب است. من هرگز الکل مصرف نکرده‌ام،

سال‌هاست که سیگار را کنار گذاشته‌ام و در جوانی، تمرین

شنا و ژیمناستیک می‌کردم.»

سخت‌کوشی و دوست داشتن همگان

نام و ملیت: گر تروت و یور، آمریکایی

سن: ۱۱۶ سال

از نظر او داشتن بینش مثبت و آدمی احساسی بودن،

بیش از تغذیه در طول عمرش اثر خواهد داشت و خودش

اهمیت خاصی برای عادات غذایی قائل نبوده است. این

زن آمریکایی رمزهایش را این گونه تشریح کرده است:

«اعتماد به خدا، سخت‌کوشی و دوست داشتن همگان.»

درباره آخرین بخش این جمله اش

هم این گونه توضیح داده است:

«مهربانی! این که با مردم خوب

باشی و با دیگران همان گونه

رفتار کنی که دوست داری با

تو رفتار کنند.»



عاشق چیپس سبب مینی خانگی!

نام و ملیت: سارا نوس، آمریکایی

سن: ۱۱۹ سال

سارا در آمریکا می‌زیست و اگر چه خودش هرگز حرفی از

اسرار طول عمرش نزد اما به گفته اطرافیانش، کارهای

مورد علاقه و عادات او شامل سوزن‌دوزی، تماشای گلف

در تلویزیون، جویدن شکلات شیری، علاقه زیاد به چیپس

سبب مینی خانگی بوده است.

خوردن غذاهای دلچسب

نام و ملیت: میساو او کاوا، ژاپنی

سن: ۱۱۸ سال

پیرترین ژاپنی تاریخ و یکی از ۱۰ انسان رکورددار عمر

در جهان، راز عمر خود را در این جمله جالب گفته است:

«خوردن چیزهای دلچسب و خوشمزه، برای من کلیدی به

سوی طول عمر بود». در میان فهرست غذاهای مورد علاقه

او نودل، تاس کباب گوشت گاو و سوشی ماهی خالدار دیده

می‌شود که توسط یکی از فرزندانش گفته شده است.

پرهیز از خوردن غذاهای پر ادویه

نام و ملیت: سوامی سیوانادا، هندی

سن: ۱۲۳ سال

سال ۲۰۱۰ ماموران فرودگاه دبی، هنگام کنترل گذرنامه

مسافران پرواز کلکته به لندن متوجه حضور پیرمردی شدند

که احتمالا مسن‌ترین مرد دنیا بود. طبق اطلاعات مندرج در

گذرنامه آقای «سوامی سیوانادا» متولد سال ۱۸۹۶ میلادی و

یعنی این مرد هندی ۱۲۳ ساله بود. «سیوانادا» از عمر طولانی

خود را به یکی از کارکنان فرودگاه، این چنین بیان کرد: «ورزش

یوگا تغذیه سالم و پرهیز از خوردن غذاهای پر ادویه.»

چه کارهایی چند سال به عمرمان اضافه

یا از عمرمان کم می‌کند؟



توضیح: این اینفوگرافی بر مبنای تحقیقات متعددی تهیه شده است. برخی یافته‌ها توسط شواهد معدودی تایید شده‌اند و در باره آن‌ها بیشتر می‌توانیم از احتمال تاثیرشان صحبت کنیم. این گروه را در جدول بارنگ خردلی مشاهده می‌کنید. گروه دوم اما یافته‌هایی هستند که شواهد بیشتری دارند اما هنوز قوت شواهد آن قدر تایید کننده نیست که با قطعیت بتوان در باره آن‌ها صحبت کرد. این گروه بارنگ نارنجی مشخص شده‌اند. گروه سوم اما نتایجی هستند که توسط مطالعات متعدد مورد تایید قرار گرفته‌اند و امروزه تردیدی در باره نتایج آن‌ها دیگر وجود ندارد. این گروه بارنگ سبز مشخص شده‌اند. توجه داشته باشید که برخی یافته‌ها تنها مختص یک جنس هستند. این موارد با نمایش نشانه زن یا مرد در اینفو مشخص شده است. نکته آخر این که میزان تاثیر موارد در این اینفو به صورت میزان افزایش طول عمر در قالب سن اعلام شده است. این کار برای سهولت در درک نتایج به کار گرفته شده است و می‌تواند به شما کمک کند تا تاثیر موارد متعدد را راحت‌تر با یکدیگر مقایسه کنید.

تقویت ۴ نوع انعطاف‌پذیری

برای افزایش ۱۰ ساله عمر!

«چین مک»، یکی از بهترین برنامه نویسی‌های بازی‌های رایانه‌ای در یکی از تداک‌هایش به نکاتی جالب برای داشتن عمر زیاد بر اساس نتایج یک سری تحقیقات بین المللی اشاره می‌کند که در ادامه، قسمت‌هایی از آن را خواهید خواند: «افرادی که به طور داریم، چهار نوع انعطاف‌پذیری را در خودشان تقویت می‌کنند که عبارت اند از روحی، جسمی، احساسی و اجتماعی، نسبت به بقیه انسان‌ها ۱۰ سال بیشتر عمر می‌کنند بنابراین باید این حقیقت را پذیرفت که اگر شما به طور منظم به میزان سه به یک دست باید یعنی اگر به طریقی بتوانید برای تجربه هر حس منفی، سه حس مثبت را در طول یک ساعت، یک روز یا یک هفته تجربه کنید (روحي)، اگر هیچ‌وقت برای بیش از یک ساعت به طور ساکن ننشینید (جسمی)، اگر هر روز با فردی که دوستش دارید (همسر، والدین و ...) تماس گرفته و ابراز علاقه کنید (احساسی) و اگر حواس‌تان به تعیین اهداف کوچکی برای تقویت اراده‌تان در زمینه انجام فعالیت‌های روزمره باشد (اجتماعی)، شما ۱۰ سال بیشتر از دیگران عمر خواهید کرد.»