



داده تصویری

۷ گام برای پیشگیری از سرطان پرورسات

سومین سرطان شایع بین مردان ایرانی

مصرف روزانه

میوه و سبزیجات



کاهش مصرف

روغن‌های حیوانی

و جایگزینی

آن‌ها با روغن

گیاهی



افزایش مصرف میوه‌های

قرمز رنگ که لیکوپن دارند

مانند گوجه‌فرنگی، هندوانه

گریپ فروت

پر تقال قرمز

و خرمالو



روان شناسی

فعالیت
بدنی و
ورزش
روزانه



ترک سیگار



مصرف روزانه

چای سبز و

قهوه ترک



افزایش مصرف مواد

غذایی دارای ایزوفلاون

مانند دانه سویا،

نخود، عدس و

بادام زمینی



منبع: healthline.com



خودتان را فراموش نکنید!

۴ نکته برای سالمندانی که این روزها سوگوار از دست دادن نزدیکان خود هستند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



تنها نمانید | تنها ماندن در

روزهایی که سوگوار فرد

آشنایی هستیم، می‌تواند

فشاری را که تجربه می‌کنیم به شدت

افزایش دهد. اگر به واسطه شیوع کرونا دیگر محدودیت‌ها نمی‌توانید

به صورت حضوری کسی را ببینید، تماس‌های تلفنی اطرافیان را حتما

پاسخ دهید و ارتباط تلفنی را حفظ کنید.

صحبت کنید | صحبت درباره افرادی که از دست داده‌ایم، کار آسانی

نیست. در واقع نه فقط برای گوینده‌آسان نیست که حتی برای شنونده هم

بسیار دشوار است، اما این صحبت کردن در طولانی مدت می‌تواند کمک

شو خانما

سریال خواندنی: پسر پولدار و دختر پولدار تر

چون در صفحه ۶۰+ امکان نمایش فیلم و سریال نداریم، تصمیم گرفتیم داستان یک سریال را در این ستون برایتان تعریف کنیم تا شما هم در لذت تماشای این سریال تخیلی سهیم شوید.

پسر پولداری که دیپلمش را هم غیر حضوری و با کمک جعل برگه امتحان و جعبه‌های شیرینی به دست آورده، به لطف آقای پدرش در سال‌های نه‌چندان دور به ثروت کلانی رسیده است که با مقداری از آن تفریح، مقداری را معامله، بخشی را سرمایه‌گذاری می‌کند و بقیه را هم روی هم می‌گذارد تا زیاد شوند، البته به صورت دلار سبز. پسر هیچ عشقی در زندگی ندارد و به هر دختری که می‌خواهد نزدیک شود به این فکر می‌افند که نکنند این دختر به خاطر پول، زنم شود. در یک جلسه کاری با دختر خانمی آشنا می‌شود که خیلی اتفاقی ثروت خودش و پدرش حدود ۱۰ برابر ثروت پسر و پدر و کل ایل و تبار پسر است. برای



سلامت

معجزه سویا در سالمندی

به تازگی بر اساس مطالعه‌ای که در ژورنال تخصصی آلزایمر منتشر شده است، مصرف منظم دانه‌های سویا خطر ابتلا به انواع زوال عقل از جمله آلزایمر را کاهش می‌دهد. این تحقیقات نشان می‌دهد که اکوئول، ترکیب تولید شده از دانه‌های سویا توسط باکتری‌های روده، باعث کاهش ضایعات ماده سفید مغز (که یکی از فاکتورهای اصلی ابتلا به زوال عقل، کاهش قدرت شناختی و مرگ و میر ناشی از این بیماری است) می‌شود. پژوهشگران با مطالعه روی ۹۱ داوطلب سالمند ژاپنی اعلام کردند، وجود ضایعات در ماده سفید مغز کسانی که پروتئین سویا مصرف نمی‌کنند، در مقایسه با مصرف کنندگان این پروتئین، ۵۰ درصد بیشتر است. پیش از این هم ثابت شده بود فیتواستروژن یا استروژن‌های گیاهی موجود در دانه‌های سویا به محافظت در برابر ابتلا به بیماری‌های



منبع: دویچه‌وله

نامبرگرافی

۱۲۲



سال، سن حاج زینل زارعیان، مسن‌ترین مرد ایرانی بود که جمعه شانزدهم آبان به دلیل کهولت سن درگذشت. حاج زینل اهل جهرم در استان فارس و متولد دوم مهرماه ۱۲۷۷ شمسی بود. او نزد مردم این شهر به «مرد کهن سال خدا» مشهور و از دوره احمدشاه قاجار تا کنون را درک کرده بود. همسر ۱۰۰ ساله حاج زینل در

قید حیات و حاصل زندگی مشترک طولانی‌شان هفت فرزند، ۲۶ نوه و ۳۵ نتیجه و نبیره است. فرزند ارشدش محمد حسن ۶۵ ساله در گفت‌وگو با ایرنا مرحوم زارعیان را این‌طور توصیف می‌کند: «پدر بسیار مقید و متدین و همیشه خادم اهل بیت بود. او بیش از ۷۰ سال بدون دریافت حقوق، کلید دار و خادم مسجد امام علی (ع) در محله علی‌پهلوان جهرم و شاید قدیمی‌ترین خادم مسجد در ایران بود.» فرزند مرحوم درباره‌ی طول عمر پدرش می‌گوید: «ایمان و دیانت عامل درازای عمر پر بارش بود. پدرم در خوردن غذا امساک می‌کرد و کمتر از یک بچه‌غذای خورد. او بسیار پرهیزکارانه زیست. تا آخر عمر در یک اتاق نیمه‌مخروبه زندگی کرد و از دنیا هیچ‌وقت چیز بیشتری نخواست. او تازمانی که توان کار کردن داشت زراعت و کشاورزی می‌کرد.» نکته مهم این است که ر کور در رسمی پیرترین انسان روی زمین متعلق به یک ژاپنی ۱۱۵ ساله است و ر کورد حاج زینل ثبت جهانی نشده است.

موفقیت به وقت ۶۰+

راز شادابی مسن‌ترین بانوی ورزشکار جهان

تاووپور چون لینچ که ابتدای سال میلادی ۲۰۲۰ در سن ۱۰۱ سالگی درگذشت، لقب مسن‌ترین بانوی ورزشکار و مربی ورزشی جهان را به خود اختصاص داده بود. تاو که ساکن نیویورک بود یک زن کهن سال و بسیار سر حال بود که توانست به همه ثابت کند افزایش سن هیچ‌گونه منافاتی با شادابی بودن ندارد. او گفته بود: «وقتی ۸ ساله بودم شماری از جوانان را دیدم که در کنار دریا نرمش می‌کردند. از همان جاتصمیم گرفتم تا ورزش را بیاموزم و مهارت کافی کسب کنم. من عاشق یوگا هستم و تمام سعی‌ام را کرده‌ام تا مفاصل بدنم را سالم نگه دارم.» او که با وجود سن و سال زیادش در تمرین‌ها و کشش عضلات بسیار متبحرانه عمل می‌کرد، چند سال قبل یک عمل جراحی سخت را پشت سر گذاشت و پس از آن با کمک یوگا مجدداً سلامت خود را به دست آورد. نام تاو به عنوان کهن‌ترین سال‌ترین معلم یوگا در کتاب گینس به ثبت رسیده است. او بیش از ۷۵ سال در نیویورک تدریس می‌کرد. این زن قوی و مربی حرفه‌ای درباره چگونگی شادابی ماندن با وجود افزایش سن گفته بود: «باید بداند با ورزش و غذاهای سالم می‌توانید برای همیشه سر حال باشید.»



تاو از رژیم غذایی جالبش در این سال‌ها گفته و تاکید کرده بود که حجم غذای روزانه نباید زیاد باشد. او از سبزیجات و میوه‌های متنوع در منوی غذای روزانه‌اش استفاده می‌کرد و همواره از تنفس هوای پاک در طبیعت لذت می‌برد. وی ساعت ۵ صبح بیدار می‌شد و یک بار صبح و یک بار قبل از خواب حرکات ورزشی را انجام می‌داد.