



داده تصویری

با عوارض خواب بیش از حد آشنا هستید؟

خستگی
تمام وقت



خطر ابتلا به بیماری های
قلبی



خطر ابتلا به دیابت



افزایش وزن



افسردگی



کاهش تمرکز



سلامت

وقتی بدن تان با شما حرف می زند

منبع: aarp.org

آلهه توانا | روزنامه نگار

تا حالا به صداهای بدن تان گوش کرده اید؟ ما معمولاً از تیک تیک ها و غرغرها و خرخرهای بدن مان خجالت می کشیم در حالی که همه این ها تلاش جسم است که توجه ما را به سلامتی مان جلب کند. امروز می خواهیم به صدای مفصل گوش کنیم.

❗ **ترق و تروق مفصل** | در مایع مفصلی اطراف مفصل، حباب هایی از گاز و هوا وجود دارند که وقتی مچ دست و زانو را تکان می دهید، رها می شوند و تولید صدا می کنند. گاهی هم این ترق و تروق را ماهیچه یا تاندون های مچ و ران پا ایجاد می کنند؛ وقتی بعد از نشستن طولانی مدت عضلات تان را کش و قوس می دهید. صداهای تولید شده در زانو اما مشخصاً به سن و سال ربط دارند. وقتی پا به سن می گذاریم، ساییدگی در مفصل یکی از تغییرات رایج بدن است. غضروف های موجود در مفصل با افزایش سن، فرسایش پیدا می کنند و وقتی دو نقطه از مفصل ها به یکدیگر مالیده می شوند، صدای آن ها به گوش می رسد.

❗ **کی صدای مفصل را جدی بگیریم** | برای جواب دادن به این



عکاس: میثم دهقانی

سوال، باید به یک پرسش کلیدی دیگر جواب بدهید: آیا مفصل تان هنگام تولید صدا درد هم دارند؟ درد، قرمزی، کبودی، محدودیت در حرکت و احساس قفل شدن در مفصل، نشانه آن است که مشکلی وجود دارد. صدای مفصل وقتی با هر کدام از این علائم همراه می شود، ممکن است نشانه آرتروز یا آسیب به مفصل باشد که در این صورت حتماً باید به متخصص مراجعه کنید.

دعوا به ضرر هر دو طرف است

آورده اند که وقتی شیر و خرس به شرت یکدیگر بچه آهوا کشته، در باب گرفتنش بسیار جنگ کرده، چندان بی تاب شدند که از بهر نفس راست کردن، بر جای خود آرام گرفتند. مقارن این حال، روباهی محتال (حیله ساز) بدان طرف گذر کرد و هر دو مبارز را خیلی ضعیف و ناتوان یافت، غزاله را برداشت و راه فرار در پیش گرفت.

بر گرفته از «حکایات دلپسند» اثر محمد مهدی واصف



فواید داشتن حیوان خانگی برای سالمندان

داشتن یک پرند، ماهی یا حیوانی کوچک در خانه می تواند تاثیرات مثبتی بر زندگی سالمندان داشته باشد.

- ❖ داشتن هدفی جدید مثل رسیدگی به حیوان کمک می کند تا سالمندان با انرژی بیشتری صبح ها بیدار شوند.
- ❖ صرف وقت با حیوانات، باعث کاهش فشار خون می شود.
- ❖ سالمندانی که حیوانی در خانه دارند، معمولاً به خود و بهداشت شان هم بهتر می رسند.
- ❖ در زمان رسیدگی به حیوان خانگی استرس سالمند کاهش می یابد و باعث آرامش او می شود.
- ❖ احساس تنهایی و انزوا در فردی که از حیوان خانگی نگهداری می کند، کاهش می یابد.
- ❖ مراقبت از موجود زنده دیگر باعث افزایش عزت نفس سالمند می شود.

منبع: aspenseniorecare.com



نامبرگرافی



سال، سن پیرترین قهرمان المپیک است. فدراسیون جهانی ژیمناستیک خبر از جشن تولد ۱۰۰ سالگی کهن سال ترین قهرمان المپیک داد. اگنس کلتی موفق شده بود ۱۰ مدال المپیک در رشته ژیمناستیک کسب کند.



موفقیت به وقت ۹۰+

راز طول عمر ساکنان «منطقه آبی»

فاطمه قاسمی | مترجم

مردم در مناطق «آبی» در سلامت کامل و بیشتر از متوسط عمر دیگر ساکنان کره زمین زندگی می کنند. این مناطق شامل «سار دینیا» در ایتالیا، «اوکیناوا» در ژاپن، «نیکویا» در کاستاریکا، «ایکاریا» در یونان و «لوما لیندا» در کالیفرنیا می شود. ساکنان مناطق آبی در ۷۰-۸۰ سالگی از کارایی جسمی و ذهنی قابل قبولی برخوردار هستند و کمتر به بیماری های خطرناک جوامع صنعتی مبتلا می شوند.



«دن بوتنر» پژوهشگر سبک زندگی سالم، این مناطق را در کتاب خود به نام «سرزمین های آبی» معرفی و راز سلامت و عمر طولانی این مردم را این طور ذکر کرده است: «رژیم غذایی مبتنی بر غذاهای گیاهی مثل سبزیجات، حبوبات و غلات کامل، خوردن کالری کمتر، ورزش و تحرک بدنی بالا به دلیل پرورش حیوانات مزرعه، زندگی در دامنه های شیب دار کوه ها و پیاده روی در مسافت های طولانی، خواب کافی، زندگی کردن جوان ترها در کنار سالمندان و ارتباط اجتماعی سالم.»

به گفته بونیفاسو ۱۰۴ ساله اهل نیکویا، راز طول عمر مردم این منطقه در تغذیه سالم و پرهیز از الکل و سیگار است. اگر چه به ادعای او خوراک آن ها در گذشته بسیار مغذی تر بود چون همه چیز طبیعی و کاشت خودشان بوده است، اما امروزه بیشتر مواد غذایی شان مثل برنج و لوبیایار باید خریداری کنند. چون در این منطقه تقریباً کشاورزی از رونق افتاده است. اما امید به زندگی افراد ۶۰ ساله در هیچ جای دیگری از دنیا مثل این منطقه تا این حد بالا نیست. ترینیدا اسپینوزای ۱۰۰ ساله که همسر بونیفاسو است و این روزها به دلیل نگرانی از شیوع کرونا از خانه خارج نمی شود، راز طول عمر شان را علاوه بر تغذیه سالم، پیاده روی، روابط اجتماعی صمیمی و البته نقاشی کشیدن با نوه هایشان می داند.

مردم نیکویا قانونی به نام «پلان دوویدا» دارند که همان هدف یا معنی از زندگی شان است. به این صورت که آن ها هر روز صبح می دانند با چه هدفی از خواب بر می خیزند. زندگی این مردم حول اجتماع و خانواده شان می چرخد. سخت کوشی را باور دارند. با طلوع خورشید بیدار می شوند، حداقل ۸ ساعت در شبانه روز می خوابند، بزرگ ترین وعده غذایی شان را صبح ها و کوچک ترین آن را شب ها می خورند.



منبع: travelawaits

پیام سالمند



در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبری است
ورنه هرگیری به پیبری می شود پرهیزگار

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰