



داده تصویری

یک سالمند خوش تیپ باشیم!

روزهای فرزند برای سالمندان +۶۰

نامبرگرافی

۹۵

درصد از مردان سالمندی که به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند، اگر به موقع درمان را آغاز کنند، دوباره به زندگی عادی باز خواهند گشت. سرطان پروستات دومین سرطان شایع بین مردان، پس از سرطان پوست است.

موفقیت به وقت +۶۰

صعود به اورست بدون پا در سالمندی



«شیا بویو» بعد از چهار بار تلاش ناموفق برای صعود به اورست، سرانجام در ۶۹ سالگی به رویای ۴۰ ساله‌اش رسید و موفق به فتح اورست شد. این مرد چینی که پیش از این یک فوتبالیست موفق بود، در سال ۱۹۷۵ و نخستین تلاشش برای فتح اورست، وقتی به همراه تیمش فقط ۲۵۰ متر با قله فاصله داشتند به دلیل نامساعد بودن شرایط آب و هوا اجباراً صعود به قله را به تأخیر انداختند. هنگام برگشت، شیا کیسه خوابش را به یکی از همراهانش که شرایط جسمی خیلی بدی داشت اهدا کرد که در نتیجه هر دو پایش را بر اثر سرمازدگی از زانو به پایین از دست داد. در سال ۱۹۹۶ هم به دلیل ابتلا به نوعی بیماری، مجدداً هر دو پایش را برای بار دوم و از بالای زانو قطع شدند. این اتفاق تلخ هرگز وی را برای رویای فتح بلندترین قله جهان ناامید نکرد.

شیا از حدود دو دهه بعد از قطع پاهایش، دوباره تمریناتش را از سر گرفت تا به آمادگی لازم برای صعود به قله برسد. در سال‌های ۲۰۱۴، ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ همه تلاشش را برای فتح اورست کرد، آن هم زمانی که تنها ۱۰۰ متر با فتح قله فاصله داشت اما هر بار به علت شرایط بد آب و هوایی از ادامه راه باز می‌ماند. او در باره آخرین تلاشش به رسانه‌ها گفت: «اگر تنها بودم، به علت کپه‌ل‌ت سن و چهل سال رویا پردازی برای فتح اورست، احتمالاً بدون توجه به شرایط ادامه می‌دادم. اما خودم را در برابر تیم همراهم مسئول می‌دانستم.» تلاش و عملکرد خارق العاده او در کتاب رکوردهای گینس هم به ثبت رسیده است. او اکنون ۷۲ ساله است و کوهنوردی را برای لذت بردن از بازنشستگی پیشنهاد می‌کند. وی پس از اورست، کوه البروس را هم فتح کرد. پروژه بعدی وی صعود به هفت قله یعنی بلندترین قله‌های هفت قاره جهان است.

منبع: ispo



سرگرمی

هر چه سریع‌تر آقا جون را به دکه کولر برسانید تا خاموشش کند!



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰



اتوکشی، نظافت و سایز بودن لباس‌ها را ترک نکنید

رنگ شاد بپوشید (چهارخانه برای آقایان و گل‌دار برای بانوان)



لباس‌هایی بپوشید که چروک‌های گردن و بازو را بپوشاند



آقایان به جای کمربند از کش سرشانه استفاده کنید



کفش بدون پاشنه و بند به پا کنید



روان‌شناسی

افسانه‌ها و واقعیت‌ها درباره دوران سالمندی

الهامه توانا | روزنامه نگار

قبلاً در این صفحه تعدادی از باورهای درست و نادرست درباره دوران سالمندی را با هم بررسی و در نتیجه آن کم‌وبیش توافق کردیم که گاهی باورهای عمومی در اثر تکرار بسیار، درک و تجربه شخصی مان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند. امروز هم چند افسانه و واقعیت را درباره سالمندان با هم مرور می‌کنیم.

- ۱- میزان هوش با افزایش سن، به‌طور معنی‌داری کاهش می‌یابد.
☐ درست ☐ نادرست
- ۲- شخصیت افراد با افزایش سن تغییر می‌کند.
☐ درست ☐ نادرست
- ۳- سرعت واکنش در سالمندان کاهش می‌یابد.
☐ درست ☐ نادرست

پاسخ‌ها

۱- نادرست | اگر چه در شرایطی، این گزاره ممکن است درست باشد اما تحقیقات تازه نشان می‌دهد عملکرد هوش در افراد سالم، در دوران سالمندی به خوبی سابق باقی می‌ماند. کاهش اندک ظرفیت هوش در دهه هفتاد و هشتاد زندگی ممکن است خودش را نشان بدهد اما قطعی نیست و تفاوت‌های فردی، نقش قابل توجهی در این زمینه ایفا می‌کنند.

داستانک

عاقبت کم‌فروشی



مرد فقیری بود که همسرش از ماست کره می‌گرفت و او آن‌ها را به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت. آن زن کره‌ها را به صورت توپ‌های یک کیلویی در می‌آورد و به شوهرش می‌داد. روزی مرد بقال به اندازه کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آن‌ها را وزن کند. هنگامی که چند قالب کره را وزن کرد متوجه شد اندازه هر کدام ۹۰۰ گرم است. فروشنده از دست مرد فقیر

دانستنی‌ها

پرفرنزترین افراد تاریخ

در طول ۲۷ بارداری خود، ۶۹ فرزند را به دنیا آورده است. این زن روسی ۱۶ دو قلو، ۷ سه قلو و ۴ چهار قلو به دنیا آورد که تنها ۲ تن از آن‌ها در دوران کودکی جان‌شان را از دست دادند. آقای واسیلیف همچنین از همسر دومش ۱۸ فرزند (۶ دو قلو و ۲ سه قلو) داشت که در مجموع ۸۷ فرزند می‌شود!



چنگیز خان مغول هم که در قرن سیزدهم میلادی بخش‌های زیادی از آسیا را به تسخیر خود درآورد بین هزار تادو هزار فرزند داشت. در واقع باردیابی و بررسی‌های ژنتیکی بر اساس کروموزوم Y دانشمندان تخمین زده‌اند که امروزه بیش از ۱۶ میلیون نفر که در مناطق تسخیر شده توسط چنگیز خان (به جز خود مغولستان) زندگی می‌کنند، می‌توانند نوادگان او یا نزدیکانش باشند!



بر اساس کتاب رکوردهای گینس، «مادرترین» زن تاریخ خانم «والنتینا فئودور واسیلیف» در قرن نوزدهم روسیه است که گفته می‌شود