



داده تصویری

چگونه ۱۰۰ سال عمر کنیم!



نامبرگرافی

۱۰۰

۱ میلیارد و ۱۳۰ میلیون نفر در سراسر جهان بر اساس جدیدترین آمار سازمان جهانی بهداشت به فشار خون بالا مبتلا هستند که این عارضه عامل اصلی مرگ و درس در سراسر جهان است. از هر چهار مرد، یک نفر و از هر پنج زن، یک نفر به فشار خون بالا مبتلاست. کاهش مصرف نمک، مصرف میوه و سبزی در رژیم غذایی و جلوگیری از استرس، از مهم‌ترین عوامل مبارزه با فشار خون است.

موفقیت به وقت ۶۰+

بیشتر آب بنوشیم 	حبوبات و آجیل بخوریم 	قند و شکر کمتری بخوریم 	دخانیات و نوشابه را ترک کنیم
ورزش را فراموش نکنیم 	به استقبال خورشید برویم 	شکرگزار باشیم 	با دوستان وقت بگذرانیم

سلامت

نکات کلیدی استفاده از کره در دوران سالمندی

یاسمین مشرف | مترجم منبع: زیمد

کره یک محصول لبنی است که از پروتئین‌ها و چربی‌های موجود در شیر و خامه ایجاد می‌شود. در اغلب کشورها تهیه کره بر پایه شیر گاواست، اما کره از منابع دیگر مانند شیر گوسفند، بز و گاومیش هم تهیه می‌شود. همچنین انواع کره‌های غیر لبنی مانند مارگارین (معروف به کره گیاهی)، کره بادام زمینی، کره سیب، کره کاکائو و کره پسته وجود دارند که به معنای واقعی کره نیستند اما از نظر قوام و شکل ظاهری شبیه کره هستند. طبیعتاً مصرف کره برای تمام افراد مسن توصیه نمی‌شود و حتماً قبل از خوردن آن باید با پزشک خود مشورت کنید.



صورت منظم است.

جلوگیری از پوکی استخوان و پوسیدگی دندان‌ها

بدن ما ویتامین K2 را از K1 که در سبزیجات سبز مانند کلم پیچ و اسفناج یافت می‌شود، تولید می‌کند، اما نسبت آن بسیار کم است، بنابراین یک راه بهتر برای دریافت ویتامین K2 خوردن کره است. علاوه بر جلوگیری از پوسیدگی دندان و پوکی استخوان‌ها، از این ویتامین برای درمان روماتیسم مفصلی، پیشگیری از سرطان پروستات، درمان سرطان خون و سرطان ریه هم استفاده می‌شود.

کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن

مواد غذایی متعددی هستند که می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن در

دانستنی‌ها

ریشه نام چند شهر بزرگ ایران

مشهد تاقبل از شهادت امام رضا (ع) طوس، سناباد و نوغان نام داشته که پس از شهادت آن حضرت به این نام به معنی محل شهادت، شناخته می‌شود.	شیراز در کاوش‌های باستان‌شناسی در تخت جمشید به قلعه‌ای به نام «تیرازیس» یا «شیرازیس» اشاره شده است. در افسانه‌ها آمده است که شیراز فرزند تهمورس (از پادشاهان سلسله پیشدادیان)	بندرعباس به افتخار شاه عباس پس از آذارسازی این شهر از دست پرتهالی‌ها گذاشته شده است. نام قبلی این شهر «گامبرون» بوده که به زبان پرتغالی یعنی جایی که خرچنگ زیاد است.	اصفهان عربی شده از «سپاهان» در زبان پهلوی است که مقر سپاه چهارم ایران در دوره کیخسرو بوده است.
کرمان از دو بخش «کر» به معنای کوه و «مان» به عنوان پسوند مکان تشکیل شده و به معنای سرزمین کوهستانی است.	گرگان نام قبلی آن «استرآباد» بوده که از دو واژه «استر» به معنای ستاره و «آباد» تشکیل شده است. در زبان پهلوی منطقه گرگان را «وَرکان» یا	قزوین در پارسی میانه «کاسپین» بوده است. «کاسپی» نام مردمی بوده که در این منطقه زندگی می‌کرده‌اند.	سرگرمی

خواندنی‌ها

در آغوش مادر پس از ۶ دهه



از آمریکا به انگلستان باز گشت. آقای بارت در ۲۷ سالگی پس از مرگ پدرش جست‌وجو برای

بود. زندگی بدون او سخت بود. حتی نمی‌دانستم که زنده است یا نه. «سرانجام چندی پیش آقای بارت خبری که سال‌ها انتظارش را می‌کشید دریافت کرد. دخترش به او گفت که مادر بزرگش را پیدا کرده است. این مرد که اکنون خودش سالخورده شده است با ذوق و شوق می‌گوید: «از خوشحالی انگار در آسمان بودم. انگار یک نقطه خالی در قلبم بود که بالاخره بعد از سال‌ها پر شد.»

منبع: بی‌بی‌سی



موسیقی دان ۱۰۷ ساله!

«کولت میز» زن پیانیستی است که امسال ششمین آلبوم خود را در ۱۰۷ سالگی منتشر کرده است. میز از پنج سالگی نواختن پیانو را شروع کرده است. او می‌گوید مادری خشن داشته و برای گریز از او و کسب عواطفی که در خانه کم داشته، به موسیقی پناه برده است. میز می‌گوید موسیقی زبانی شاعرانه است که در آن طبیعت، احساسات، عشق، شور و رویاها وجود دارند. او می‌گوید نوازنده شدن در دوران جوانی او برای یک زن امری پذیرفته شده نبود و خانواده‌اش با آن موافق نبودند. بعد از پایان مدرسه متوسطه، میز ناچار برای ۲۰ سال معلم شد و پسری به دنیا آورد که به تنهایی بزرگش کرد. پسر او که اکنون ۷۱ سال دارد می‌گوید وقتی که مادرش بیش از ۹۰ سال داشت به فکر ضبط موسیقی افتاد. او می‌گوید مادرش به شیوه خاصی

منبع: میدان

سرگرمی

برای افزایش تمرکز و تقویت بینایی و دست‌تان، در کمتر از یک دقیقه نقطه A رو به B برسانید.

