

داده تصویری

علایم هشدار دهنده احتمال ابتلا به پارکینسون

بی قراری در خواب



سفت شدن عضلات



کند شدن حرکات



لرزش دست و پا
در حالت استراحت



از دست دادن
حس بویایی



مشکل در تکلم



افسردگی و اضطراب



آبریزش دهان



سلامت

پیاده روی سریع، مغز را سالم نگه می دارد

الیه توانا | روزنامه نگار

یافته های یک مطالعه جدید در حوزه اختلالات شناختی ثابت کرده است که پیاده روی سریع باعث ارتقای سلامت مغز در سالمندان مبتلا به اختلالات حافظه می شود. این مطالعه روی میان سالان و سالمندانی انجام شد که نشانه های اولیه از دست دادن حافظه را داشتند. این افراد وقتی پیاده روی سریع را شروع کردند، در آزمون های شناختی نمره های بالاتری به دست آوردند. ورزش منظم همچنین جریان خون رسانی به مغز را در آن ها تقویت کرد. محققان می گویند نتایج مثبت پیاده روی سریع بر عملکرد مغز فقط به افراد دارای مشکلات جدی حافظه محدود نمی شود، بلکه برای همه ما که با افزایش سن در معرض کاهش حافظه هستیم می تواند مفید باشد.

نتایج مثبت فعالیت ورزشی، دایمی است

نکته جالب تر آن که در مطالعات مشابه، محققان متوجه شدند اثر مثبت ورزش و پیاده روی سریع، دایمی و در زمان های استراحت هم قابل ردیابی است. در مطالعه دیگری معلوم شد که فعالیت بدنی، جریان خون در مغز را افزایش می دهد حتی در صورتی که ورزشکار تحرک نداشته باشد. در این آزمایش مردان مسنی که از نظر جسمی فعال بودند، اشباع خون بهتری نسبت به مردان کم تحرک نشان دادند. حتی در مواقعی که مشغول استراحت بودند، به علاوه در آزمون های حافظه و تفکر هم عملکرد بهتری داشتند. بر اساس این یافته ها، پزشکان به سالمندان توصیه می کنند برای

ریشه ضرب المثل

خربار باقلا بار کن



مردی باقلای فراوان خرمن کرده بود و در کنار آن خوابیده بود. فرد دیگری که کارش زور گویی و دزدی بود، آمد و بنا کرد به پر کردن ظرف خودش. صاحب باقلا بلند شد که دزد را بگیرد. با هم گلاویز شدند و عاقبت دزد صاحب باقلا را بر زمین کوبید، روی سینه اش نشست و گفت: «بی انصاف من می خواستم یک مقدار کمی از باقلا های تو را ببرم، حالا که این طور شد می کشمت و همه را می برم.» صاحب باقلا که دید زورش به

دانستنی ها

رکورد دار شنای سالمندان

در سال ۲۰۱۸ «جورج کرونز» استرالیایی در حالی که ۹۹ ساله بود، رکورد جهانی شنا به طول ۵۰ و ۱۰۰ متر آزاد را برای گروه سنی خود شکست. جورج برای این رکورد شکنی زمان ۵۶/۱۲ ثانیه را ثبت کرد. او در آن زمان گفته بود: «این تنها زمانی است که شما علیه گرانش نمی جنگید. هنگامی که در آب هستید در یک محیط ضد جاذبه قرار می گیرید و این بسیار زیباست.» این پزشک بازنشسته که راز طول عمر خود را مدیون شنا کردن می دانست، شنا را از جوانی شروع کرد، در ۶۰ سالگی از آن دست کشید و دوباره از ۸۰ سالگی با جدیت به آن روی آورد. کرونز تا آخر عمرش در باشگاه شنا تمرین می کرد و در مارس ۲۰۲۰ در ۱۰۱ سالگی به مرگ طبیعی و در آرامش درگذشت.

منبع: swimswam



نامبر گرافی



نفر از ۳ نفر مرد و یک نفر از ۲ نفر زن در ۷۵ سالگی هیچ گونه فعالیت بدنی ندارند. یعنی حدود ۳۰ درصد مردان و ۵۰ درصد زنان بالای ۷۵ سال کاملاً بی تحرک هستند که برای حفظ سلامتی در سالمندی باید از همین الان نرمش های روزانه را آغاز کرد.

منبع: dosomething

موفقیت به وقت ۶۰+

نقاش خود آموخته ۸۴ ساله

مهديس مراديان | روزنامه نگار

منور رضائی معروف به «ننه حسن» متولد ۱۳۱۶ خورشیدی، نقاشی است که از کودکی تا ۷۰ سالگی به هنر قالی بافی و طراحی نقوش قالی مشغول بوده است. او در سال های اخیر به نقاشی روی آورده و در زمره نقاشان خود آموخته ایرانی قرار گرفته است.

آغاز کار

ننه حسن و خانواده اش که در کلبه کوچکی در شهرستان خدا بند استان زنجان روزگار می گذرانند، روزی برای این که به فرزندش که تحصیل کرده رشته گرافیک است خودی نشان دهد، قلم به دست گرفت و این کار او باعث شد تا شهرتش از مرز های ایران هم فراتر برود و او را به یک چهره جهانی تبدیل کند.

منبع الهام

روایت ها، افسانه ها، منظومه ها و... تجربیات و آموخته هایی هستند که نسل به نسل از پیشینیان به اورسیده و نمود آن ها در قالب آثار نقاشی اش قابل مشاهده است. این سالمند هنرمند در باره منبع الهام آثارش می گوید: «من از کودکی علاوه بر قالی بافی به کارهایی مثل کشاورزی، دامداری، سوزن دوزی و بافتنی مشغول بودم. نقاشی کشیدن موجب می شود که ذهن آسوده ای داشته باشم و دچار غم و ناراحتی نشوم. پدر شوهرم بزرگ ایل بود، تا آن جا که به خاطر داشتم از داستان هایی که نقل می کرد در نقاشی هایم استفاده کردم.»

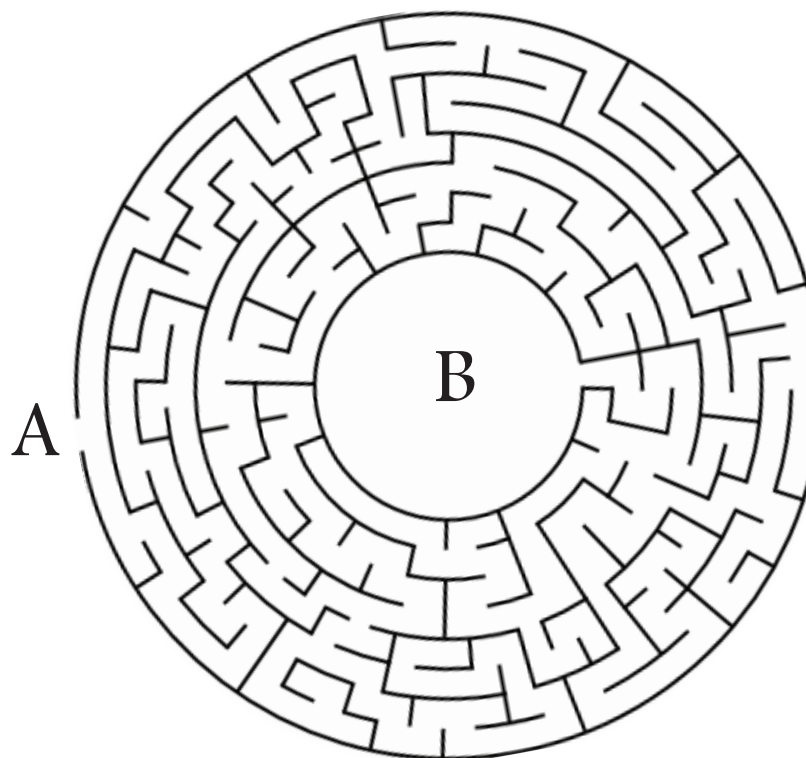
اثر نقاشی کشیدن

ننه حسن که تا حالا چندین نمایشگاه داخلی و خارجی داشته اعتقاد دارد: «خدا در این سن و سال به من ذهنی خلاق داده است تا من نقاشی هایی بکشم. من که رفتنی هستم و این ها می ماند. من داستان هایی را می کشم که در ذهن ها باقی بماند. گاهی با نقاشی کردن تخلیه روحی می شوم یا اگر خدایی نکرده عزیزی را از دست بدهم، تر جیح می دهم در آن شرایط نقاشی بکشم. تنهاراه فرار از فشار و غم در لحظه هایی بر ایمن ترسیم نقاشی است.»



سرگرمی

نقطه A را به نقطه B بدون قطع کردن خطوط، برسانید.



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰