



چگونه روند و سرعت پیری را به تأخیر بیندازیم؟

برای تأخیر در روند پیری باید عوامل مؤثر بر پیری را بدانید و با روش‌های مناسب و تغییراتی در سبک زندگی جوان بمانید. به گزارش نمنک، زمانی که فرایند طبیعی سالخوردگی منجر به بروز مشکلاتی در سلامتی می‌شود، احساس مبارزه با علائم پیری در اکثر افراد شکل می‌گیرد؛ چرا که با مشاهده چین و چروک‌های ایجادشده روی صورتشان و همچنین آویزان و شل شدن پوسته بسیاری از اندام‌های بدنشان احساس ناخوشایندی به آنها دست می‌دهد؛ از این‌رو به هر نحوی که شده سعی در رفع و رجوع این تغییرات در خود می‌کنند.

همه ما می‌دانیم که هیچ‌کس قادر نیست به زمان نوجوانی و جوانی بازگردد، اما با رعایت برخی نکات می‌توان اثرات سالخوردگی را کاهش داد. در واقع عواملی غیر از ژنتیک می‌تواند در میزان پیری شما تأثیر بگذارد که بسیاری از این موارد قابل کنترل هستند به همین دلیل در این بخش با ما همراه باشید تا بدانید چگونه سرعت سالخوردگی را کاهش دهید:

ماسه یونانی کم‌چرب بخورید

اگر از رژیم غذایی خود کلسیم کافی را دریافت نکنید، ممکن است قدرت استخوان به خطر بیفتد و شما در معرض بیشتر پوکی استخوان قرار بگیرید؛ کارشناسان بیان می‌کنند بزرگسالان ۱۹ سال به بالا باید روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت کنند. یک فنجان ماست یونانی ۴۱۵ میلی‌گرم کلسیم دارد که تقریباً نیمی از مقدار توصیه‌شده روزانه است.

همیشه ضدآفتاب بزنید

متخصصان پوست توصیه می‌کنند با استفاده از کرم ضدآفتاب می‌توان از چروکیدگی پوست و پیری زودرس جلوگیری کرد. در حقیقت، بیش از ۹۰ درصد پیری پوست ناشی از عوامل خارجی و اصلی‌ترین عامل آن قرار گرفتن در معرض آفتاب است؛ ضدآفتابی را انتخاب کنید که از پوست در برابر طیف وسیعی اشعه UVB و UVA محافظت کند.

از عینک آفتابی استفاده کنید

علاوه بر محافظت از پوست در برابر اثرات مضر آفتاب، باید مراقب چشمان خود باشید؛ پس باید از تماس اشعه ماورای بنفش به چشم و پوست اطراف آن جلوگیری کنید. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض اشعه ماورای بنفش می‌تواند مشکلات مختلف چشم از جمله آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولای وابسته به سن را ایجاد کند که دلیل اصلی کاهش بینایی در افراد ۵۰ سال به بالا است. مطمئن حاصل کنید که عینک آفتابی شما تا ۹۵ تا ۱۰۰ درصد از اشعه UVA و UVB را مسدود می‌کند.

میتینشن انجام دهید

بنابر گفته کارشناسان تلوپورال(پروپش‌های انتهایی کرموزوما که رشته های DNA را از هم باز می‌کند) با استرس کوتاه می‌شوند؛ این بدان معنی است که استرس مزمن می‌تواند زندگی را ۱۷ تا ۱۷ سال کوتاه کند، پس باید راه‌های مؤثر برای تخلیه استرس را یافت و آسیب ناشی از استرس به تلومرها را جبران کرد و یکی از بهترین راه‌های تخلیه استرس از طریق میتینشن است.

مغز خود را تحریک کنید

افرادی که به طور عادی مطالعه می‌کنند، می‌پوشند و اطلاعات را پردازش می‌کنند، در سنین کهنسالی کمتر دچار زوال عقل می‌شوند.

ایروبیک انجام دهید

افرادی که فعال هستند کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی، سکتة دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها، افسردگی و زوال عقل قرار می‌گیرند؛ پس بهتر است در هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه معادل ۲

ساعت و ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشید. یکی دیگر از راه‌های عالی برای به تأخیر انداختن روند پیری، پیاده‌روی سریع ۳۰ دقیقه‌ای، پنج روز در هفته است.

استرس شغلی خود را کم کنید

استرس باعث تسریع پروسه پیری هم در سطح ظاهری و هم عمیق‌تر از آن، در سطح سلولی می‌شود. افرادی که در مشاغل سخت و پرستولیت هستند و استرس و فشار کاری بالایی را تجربه می‌کنند، زودتر پیر شده و کمتر عمر می‌کنند.

پس در صورت ناراحتی از شغل‌تان، شغل خود را عوض کنید، یا اینکه سعی کنید استرس کار فعلی‌تان را تعدیل کنید و تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق را یاد بگیرید.

برنامه ورزش‌پرنداری مناسب داشته باشید

یکی دیگر از پیامدهای ناخوشایند پیری، از بین رفتن بافت و قدرت عضلانی است در حالی که توان با بهبود قدرت عضلات، روند پیری را کاهش داده، علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که افزایش طولانی‌تری داشته ماندن زن‌ها تأثیر می‌گذارد.

قدرت بر جوان ماندن زن‌ها تأثیر می‌گذارد.

بهداشتن داشته باشید

روابط نقش مهمی در سلامتی و امید به زندگی افراد دارد؛ روابط اجتماعی نه تنها کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد بلکه به افزایش طول عمر کمک می‌کند.

ازدواج کنید

ازدواج سلامت روحی و جسمی افراد را به همراه دارد و احتمال مرگ زودرس را تا ۱۵٪ کاهش می‌دهد؛ تحقیقات نشان می‌دهد افراد متأهل سبک زندگی بهتری دارند و اضطراب و افسردگی در آنها کمتر است.

شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ می‌تواند گردش خون را در مغز تقویت و از آسیب سکنه مغزی جلوگیری کند و فشارخون را کاهش دهد. حتماً روزانه از شکلات ۷۰ درصد استفاده کنید؛ البته مهم است مانند هر چیز دیگری در زندگی، در این کار زیاده‌روی نکنید.

وزن اضافی خود را کم کنید

محققان کشف کردند هر کیلوگرم وزن اضافی بدن، سبب پیری شده و طول عمر را تقریباً دو ماه کم می‌کند. تنها ۲/۵ کیلوگرم اضافه‌وزن، یک سال از عمرتان کم می‌کند. برای کاهش وزن‌تان برنامه ورزشی تعیین کنید که مناسب شما باشد و برنامه غذایی ترتیب دهید که شامل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، غلات کامل و پروتئین کم‌چرب باشد.

فشارخون خود را کنترل کنید

مطالعات نشان می‌دهد که فشارخون بالا می‌تواند اثری منفی بر زیبایی ظاهر فرد داشته باشد و معمولاً ابتلای به فشارخون بالا موجب سرعت بخشیدن به پدیده پیری و در نتیجه پیری زودرس پوست می‌شود.

در فشارخون بالا اغلب کاهش در جریان خون عبوری از مویرگ های پوستی و دیگر نقاط بدن رخ می‌دهد، خشکی پوست و افزایش سرعت ایجاد چروک‌ها می‌تواند حاصل کاهش جریان خون و اکسیژن در بافت‌های مختلف از جمله پوست باشد. برای به تعویق انداختن پیری، فشارخون خود را کنترل کنید؛ برای کنترل فشارخون باید وزن اضافی خود را کم کنید، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش سبک یا متوسط انجام دهید، رژیم غذایی متعادل و سالمی داشته باشید، مصرف نمک را کاهش دهید و الکل مصرف نکنید.

خواب کافی داشته باشید

۷ ساعت خواب در روز برای سلامت کلی بدن مفید است؛ بررسی‌ها روی بیش از ۳۰۰۰۰ بزرگسال نشان داد که حملات قلبی و سکتة

و مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید، غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتر مصرف کنید، چربی‌های ترانس را از تغذیه حذف کنید و مصرف پروتئین را بالا ببرید.

سلامت روده خود را حفظ کنید

تحقیقات نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از باکتری‌های «خوب» در روده به نام میکروبیوم روده، ممکن است بر سالخوردگی بدن تأثیر داشته باشند و حتی از شما در برابر برخی بیماری‌های وابسته به سن مانند زوال عقل محافظت کنند.

همچنین حدود ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن در روده قرار دارد؛ بنابراین حفظ سلامت روده خصوصاً با افزایش سن برای سلامت کلی بدن از اهمیت زیادی برخوردار است.

روده شما را در برابر عفونت محافظت کرده، سوخت و ساز بدن را تنظیم و از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند و باعث عملکرد سالم دستگاه گوارش می‌شود. برای حفظ سلامت روده توصیه می‌شود غذاهای پروبیوتیک مانند میوه‌های غنی از فیبر، سبزیجات، کفیر، ماست و کلم ترش را انتخاب کنید.

از سموم دوری کنید

اگرچه تحقیقات در این زمینه هنوز در حال تکوین است، اما سموم انتشار گسترده‌ای در خانه‌ها و صنعتی است. برای حفظ سلامت روده توصیه می‌شود غذاهای پروبیوتیک مانند میوه‌های غنی از فیبر، سبزیجات، کفیر، ماست و کلم ترش را انتخاب کنید.

اگرچه تحقیقات در این زمینه هنوز در حال تکوین است، اما سموم محیطی که در معرض آن هستیم موجب پیری زودرس می‌شود. محققان این سموم را «ژرنتوزن» می‌نامند؛ برخی از نمونه‌های ژرنتوزن‌ها، آرسنیک موجود در آبهای زیرزمینی و بنزن حاصل از

انتشار گازهای گلخانه‌ای و صنعتی است. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد BPA، ماده شیمیایی موجود در برخی پلاستیک‌ها، ممکن است روند پیری را افزایش دهد، به همین دلیل جایگزینی پلاستیک فاقد BPA بهتر است.

با توجه به تمام تحقیقات صورت‌گرفته در مورد روند سالخوردگی صورت و بدن، دود سیگار به طور واضح یک ژرنتوزن و ترک آن مهم‌ترین اقدامی است که فرد می‌تواند بدون توجه به سن انجام دهد. سیگار کشیدن به معنای واقعی کلمه باعث آسیب داخلی به کد ژنتیکی و همچنین رگ‌های خونی و چندین اندام می‌شود.

از دندان‌های خود محافظت کنید

به نظر می‌رسد که ارتباطی بین دهان سالم و پیری وجود دارد؛ تحقیقات نشان می‌دهد که بهداشت ضعیف دهان و دندان با مشکلات مرتبط با سن مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه مغزی و دیابت مرتبط است، احتمالاً به این دلیل که باکتری‌های ناشی از عفونت‌ها دهانی ممکن است به خون وارد شوند و التهاب را در سایر قسمت‌های بدن افزایش دهند. علاوه بر این، بیماری لته با احتمال بالاتر زوال عقل و آلزایمر مرتبط است.

بیشتر از خود مراقبت کنید

عدم خودمراقبتی سبب می‌شود طول عمرتان کاهش یابد و زودتر پیر شوید؛ بسیاری از ما دیگران را به خوبی درک کرده و می‌دانیم چه چیزی برایشان خوب و بد است، اما به بدن و سلامتی خود بی توجه هستیم. مسائل و مشکلات زندگی پایان ناپذیرند، پس بهتر است برای حال خوب خودتان جدی‌تر فکر کنید و اگر حال خوبی ندارید، غرور را کنار بگذارید و از یک حرفه‌ای کمک بخواهید.

هیدراته بمانید

با افزایش سن عملکرد کلیه‌ها کاهش می‌یابد، اگرچه ممکن است به سیگنال‌های تشنگی حساس نباشید و از داروهایی استفاده کنید که مبتلا می‌شوند، حتی اگر احتمال بالایی برای این بیماری داشته باشید.

کلسترول خون خود را کنترل کنید

افزایش کلسترول در بروز زوال عقل و پیری زودرس مغز و حتی کاهش عمر نقش دارد؛ پس کلسترول خون خود را کنترل کنید

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۸۶۳۰/۱۰۱ بخش ۱۱ فارس قیرو کارزین

آقای مازیار زینعلی فرزند احمد با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۷۷ قیر تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۸۶۳۰/۱۰۱ به مالکیت روح اله کریمی با شماره چابی ۰۸۸۴۶۷ سری الف سال ۹۵ مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است و مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۶/۱۸

۲۴۱۱/م.الف – تیمور منصور
رئیس ثبت اسناد و املاک قیرو کارزین

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۱۹۳/۱۰۷ بخش ۸ فارس قیرو کارزین

آقای روح اله کریمی فرزند سلیمان با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۰۹ قیر تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۱۹۳/۱۰۷ به مالکیت روح اله کریمی با شماره چابی ۹۰۶۵۱۲۲۹ مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است و مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۶/۱۸

۲۴۱۲/م.الف – تیمور منصور
رئیس ثبت اسناد و املاک قیرو کارزین

آگهی فقدان سند مالکیت بخش پلاک ۶۴/۱۱۸۵ بخش ۱۷ فارس قیرو کارزین

آقای علی غلامی فرزند محمد با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۰۹ قیر تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۶۴/۱۱۸۵ به مالکیت علی غلامی با شماره چابی ۲۶۲۰۳۰ الف ۸۰ مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است و مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۶/۱۸

۲۴۱۳/م.الف – تیمور منصور
رئیس ثبت اسناد و املاک قیرو کارزین

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی



حمام وکیل