

فعالیت بدنی سن بیولوژیکی شمارا معکوس می کند

سن بیولوژیکی چیست؟

سن بیولوژیکی نشان‌دهنده سلامت و عملکرد سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های شماست. این سن می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند ژنتیک، سبک زندگی، تغذیه و البته ورزش قرار بگیرد. یک فرد ۳۰ ساله ممکن است به دلیل سبک زندگی ناسالم، سن بیولوژیکی بالاتری داشته باشد، در حالی که فرد دیگری با همان سن و با سبک زندگی فعال، می‌تواند سن بیولوژیکی کمتری داشته باشد.

ورزش چگونه سن بیولوژیکی را معکوس می کند؟

ورزش، یک معجزه برای بدن است. این فعالیت نه تنها به شما کمک می‌کند وزن کم کنید و احساس بهتری داشته باشید، بلکه می‌تواند به طور مستقیم بر **DNA** و سلول‌های شما تأثیر بگذارد:

تغییرات اپی‌ژنتیکی: ورزش می‌تواند تغییراتی اپی‌ژنتیکی “مثبت” ایجاد کند. این تغییرات باعث می‌شوند ژن‌های مرتبط با پیری کندتر فعالیت کنند و ژن‌های مرتبط با جوانی فعال‌تر شوند.

حفاظت از تلومرها: تلومرها کلاهک‌های محافظانه‌ای کروموزوم‌ها هستند که با هر بار تقسیم سلولی کوتاه‌تر می‌شوند. ورزش می‌تواند از کوتاه شدن تلومرها جلوگیری کند و حتی به افزایش طول آن‌ها کمک کند.

کاهش التهاب: التهاب مزمن یکی از عوامل اصلی پیری و بیماری‌های مرتبط با آن است. ورزش، با کاهش التهاب در بدن، به حفظ سلامت و جوانی کمک می‌کند.

تقویت میتوکندری: میتوکندری‌ها، نیروگاه‌های سلولی هستند که با افزایش سن، کارایی‌شان کاهش می‌یابد. ورزش می‌تواند عملکرد

میتوکندری‌ها را بهبود بخشد و انرژی بیشتری برای سلول‌ها فراهم کند.

انواع ورزش‌هایی که جوانی را به شما هدیه می‌دهند
برای اینکه بدنتان جوان بماند، لازم نیست حتماً به باشگاه‌های بدنسازی بروید یا مارا تن بدوید. ترکیب متعادلی از انواع مختلف ورزش‌ها بیشترین تأثیر را دارد:

ورزش‌های هوازی (کاردیو): این‌ها همان فعالیت‌هایی هستند که ضربان قلبتان را بالا می‌برند و نفس‌نفس می‌زنید؛ مثل پیاده‌روی تند، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری یا رقص. این ورزش‌ها به سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند، اکسیژن‌رسانی به بدن را بهبود می‌بخشند و چربی سوزی را افزایش می‌دهند. در واقع، قلب شما را جوان نگه می‌دارند!

ورزش‌های قدرتی: استفاده از وزن بدن خودتان (مثل شنا سوئدی یا اسکات) یا دمبل و دستگاه‌های بدنسازی، عضلات شما را قوی‌تر می‌کند. عضلات قوی‌تر به متابولیسم بهتر بدن کمک می‌کنند و حتی بعد از ورزش هم کالری می‌سوزانند. همچنین، با افزایش سن، توده عضلانی کاهش می‌یابد و ورزش قدرتی جلوی این روند را می‌گیرد. ورزش‌های انعطافی و تعالٰی: یوگا، پیلاتس و حرکات کششی به حفظ انعطاف‌پذیری مفاصل و عضلات کمک می‌کنند. این موضوع از بروز آسیب‌پذیگی جلوگیری کرده و دامنه حرکتی بدن را حفظ می‌کند، که برای انجام فعالیت‌های روزمره و داشتن استقلال در پیری بسیار مهم است.

چه میزان شدتی از ورزش لازم است؟
خبر خوب این است که لازم نیست روزی چند ساعت ورزش کنید!

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - همه ما با مفهوم «سن» آشنا هستیم، اما آیا می‌دانستید که دو نوع سن وجود دارد؟ سن تقویمی، که همان تعداد سال‌هایی است که از تولدتان گذشته است، و سن بیولوژیکی، که نشان‌دهنده وضعیت واقعی بدن شما و میزان «پیر» بودن سلول‌هایتان است. خبر خوب این است که تحقیقات جدید نشان می‌دهند که ورزش می‌تواند سن بیولوژیکی شما را معکوس کند و شما را جوان‌تر از آنچه هستید نشان دهد!

توصیه‌های کلی این است که:

هفته‌ای حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط (مثلاً پیاده‌روی تند که کمی نفس‌تان را بند بیاورد) یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت بالا (مثل دویدن که نتوانید به راحتی صحبت کنید).

او یا سه جلسه تمرین قدرتی در هفته که تمام گروه‌های عضلانی اصلی را درگیر کند.

مهم‌تر از همه، شروع کردن و منظم بودن است. حتی ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی هم بهتر از هیچ است!

تأثیر ورزش بر بخش‌های خاص بدن

ورزش فقط روی عضلات ما تأثیر نمی‌گذارد، بلکه جوان‌سازی را به تمام بدن می‌رساند:

قلب و عروق: ورزش منظم، فشار خون را کنترل می‌کند، کلسترول خوب (**HDL**) را بالا می‌برد و کلسترول بد (**LDL**) را پایین می‌آورد. این یعنی خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی به شدت کاهش

توصیه‌های روانشناسی به والدین دانش آموزان

مسئولیت‌پذیری و آمادگی را در او تقویت کرده و از دغدغه‌های صبحگاهی می‌کاهد.

مقدم فر اضافه کرد: در دشب پیش از مدرسه، تنها از زیبایی‌ها و فرصت‌های مدرسه سخن بگوید. جملاتی مانند “فردا منتظر دیدار دوستان جدیدت هستم!” یا “معلم جدیدت حتماً نکات جالبی بهت یاد می‌دهد!” را به کار ببرید. داستان‌هایی از خاطرات دلپذیر خودتان در دوران مدرسه را تعریف کنید و از به زبان آوردن نگرانی‌ها اجتناب کنید.

وی افزود: در بیدار کردن کودک با لحنی تند یا عجله رهنیز کنید. بسانسوازشی آرام باپخش موسیقی شاد،او را به آرامی از خواب بیدار کنید. اجازه دهید انتخاب کوچکی (مثلاًنوع صبحانه یا رنگ جوراب) را خودش انجام دهد تا حسن استقلال داشته باشد.

این روانشناس گفت: یک صبحانه سالم و سبک، اما مغذی (مانند نان سبوس‌دار با پنیر و گردو، یا یک تخم‌مرغ) برای تأمین انرژی مورد نیاز مغز ضروری است. از نوشیدنی‌های قندی و کافئین‌دار که می‌توانند اضطراب را افزایش دهند، دوری کنید.

وی افزود: لحنطانی را به در آغوش گرفتن، بوسیدن و بیان کلمات محبت‌آمیز اختصاص دهید. (من بهت افتخار می‌کنم، روز عالی

گروه حوادث – پروانه تصمیم دارد از همسرش جدا شود. او می‌گوید دلیل این جدایی دروغگویی شوهرش است.

این زن ماجرا را شرح داده است.

چرا قصد جدایی داری؟

شوهرم مسأله‌ای مهم را از من پنهان کرده‌است. او بچه دارد و فرزندش بیمار است اما این موضوع را به من نگفته بود.

چطور متوجه شدی شوهرت فرزند بیمار دارد؟

وقتی با من ازدواج کرد از همسرش جدا شده بود. من این موضوع را می‌دانستم قبول کرده بودم. قرار بود بچه پیش مادرش بماند اما اینکه بچه بیمار است و نیاز به مراقبت‌های خاص دارد، را به من نگفته بود.

بچه او چند ساله است؟

۵ ساله. پسر شیرینی است.

یعنی بچه را دیده‌ای؟

بله دیدم اما نامی‌دانستم بیمار است تا اینکه مدتی شوهرم مر تب دیر به خانه

دروغگویی شوهر کارزوج را به طلاق رساند

می‌آمد و بالاخره فهمیدم فرزندش بیمار است و او باید همیشه مراقب پسرش باشد.

***واکنش تو چه بود؟**

واقعا شو که شدم. تا یک هفته گیج بودم. شوهرم نمی‌تواند برای زندگی با من شوهرم مسأله‌ای مهم را از من پنهان کرده‌است. او بچه دارد و فرزندش بیمار است اما این موضوع را به من نگفته بود.

***چطور متوجه شدی شوهرت فرزند بیمار دارد؟**

وقتی با من ازدواج کرد از همسرش جدا شده بود. من این موضوع را می‌دانستم قبول کرده بودم. قرار بود بچه پیش مادرش بماند اما اینکه بچه بیمار است و نیاز به مراقبت‌های خاص دارد، را به من نگفته بود.

***بچه او چند ساله است؟**

۵ ساله. پسر شیرینی است.

یعنی بچه را دیده‌ای؟

بله دیدم اما نامی‌دانستم بیمار است تا اینکه مدتی شوهرم مر تب دیر به خانه

نجات دو محکوم به قصاص پس از ۱۱ سال!

همین یک کلمه کافی بود تا فضای سنگین اتاق از دلهره سرت، به وحشت مرگبار شناسایی شدن تبدیل شود.

این لحظه، آغاز نقطه بی‌یاز گشت ماجرا بود، ترس از لو رفتن و دستگیری، سارقان و حشتم زده را به قاتالی بی‌رحم تبدیل کرد. آنها برای پنهان ماندن رازشان، تصمیم گرفتند تنها شاهد جانیات را برای همیشه خاموش کنند. متهمان در اعترافات تکان‌دهنده خود پس از دستگیری، شرح دادند که چگونه دست و پای پیرزن را گرفته و او را خفه کردند. یکی از آنها صراحتاً گفت: «ورشکست شده بودم و مشکل مالی داشتم. وقتی او ما را شناسایی کرد، کشیمش تالو نرویم».

پس از کشف جرم، تحقیقات پلیسی به سرعت به شناسایی و دستگیری هر دو متهم منجر شد. با اعترافات صریح آنها و تکمیل تحقیقات پرونده برای محاکمه به دادگاه رفت. قضات با بررسی شواهد و با توجه به اینکه هر دو نفر به طور مستقیم در عمل خفه کردن مقتول مشارکت داشتند و تعیین اقدام کشنده نهایی ممکن نبود، هر دو را به جرم مشارکت در قتل عمد به قصاص نفس محکوم کردند. این رای در دیوان عالی کشور هم مهر تأیید خورد و پرونده در آستانه اجرا قرار گرفت.

با این حال، یازده سال حبس در انتظار اجرای حکم، این دو مرد را درگرو گون کرد. گزارش‌های مسئولان زندان حاکی از تغییرات عمیق و مستمر در رفتار و منش آنها بود. آنها نه تنها از گذشته خود ابراز ندامت عمیق می‌کردند، بلکه در عمل هم به افرادی مفید در محیط زندان تبدیل شده بودند. آنها با شرکت فعال در برنامه‌های اصلاحی، فرهنگی و مذهبی، و کمک به سایر زندانیان، ندامت خود را به اثبات رساندند. در نهایت، همین تحول شخصیتی بود که

یکشنبه ۶ مهر ۱۴۰۴، ۵ ربیع الثانی ۱۴۴۷، ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۵، صفحه ۹



می‌یابد. شاید شما یا رقص برایتان لذت‌بخش‌تر باشد.

اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید: به جای هدف‌گذاری برای کاهش ۱۰ کیلو در یک ماه، روی کاهش ۵۰۰ گرم در هفته تمرکز کنید.

با یک دوست ورزش کنید: داشتن یک همراه ورزشی می‌تواند انگیزه شما را بالا ببرد و پایدندی به برنامه را آسان‌تر کند.

پیشرفت خود را ثبت کنید: یادداشت کردن تمرینات و پیشرفتتان، حس خوبی از موفقیت به شما می‌دهد.

به خودتان پاداش دهید: بعد از رسیدن به یک هدف کوچک، به خودتان یک هدیه کوچک بدهید (البته نه لزوماً یک کیک شکلاتی بزرگ!).

پس، به جای نگرانی درباره عدد سن تقویمی، روی سرمایه‌گذاری برای جوان نگه‌داشتن سن بیولوژیکی‌تان تمرکز کنید. باکمی فعالیت بدنی منظم، می‌توانید سال‌های بیشتری را با سلامتی، انرژی و شادابی سپری کنید!



برای زمان خواب، وعده‌های غذایی و انجام تکالیف مدرسه، به کودکان حس امنیت و آرامش می‌دهد. آن‌ها با دانستن آنچه در

پیش رو است، کمتر احساس اضطراب می‌کنند.
وی در پایان خاطرنشان کرد: با به کارگیری این رویکردهای جامع و محبت‌آمیز، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا هر روز صبح با شوق و انگیزه به سوی دانش حرکت کنند و از مسیر رشد و یادگیری خود لذت ببرند.



لیسانس دارم.

***در طلاق جدی هستی؟**

این ازدواج دوم من بود. می‌خواستستم زندگی خوبی برای خودم بسازم ولی نشد. برام سخت است دوباره شکست را قبول کنم اما این کار را می‌کنم تا راحت زندگی کنم.



سرنوشت آنها را تغییر داد و پس از سال‌ها انتظار برای مرگ، فرصت دوباره زندگی را برایشان به ارمغان آورد. این تصمیم، بار دیگر نشان‌دهنده اهمیت تأثیر فرآندهای اصلاحی و تربیتی در سیستم قضایی و گواهی بر این است که حتی در پس تاریک‌ترین جنایات هم، روزنه‌ای برای بازگشت و جبران وجود دارد.



پدرم را عامل بدبختی هایم می دانستم

گروه حوادث – پسر معتاد که پدرش را عامل ناکامی‌های زندگی ۴۰ ساله‌اش می‌دانست در اقدامی هولناک او را به قتل رساند، اما پس از ۳ سال زندان با رضایت اولیای‌دم از قصاص نجات پیدا کرد.

زمناتر سال ۱۴۰۱ گزارش درگیری مرگبار خانوادگی به پلیس اعلام شد. باافاصله مأموران به محل حادثه که خانه‌ای در شهرری بود، رفتند. بررسی‌های اولیه نشان می‌داد که پسر ۴۰ ساله به خاطر اختلاف با پدرش او را خفه کرده و پس از آن هم به مکانی نامعلوم گریخته‌است.

همسر مقتول که شاهد درگیری بود به مأموران گفت: «وقتی پسرم با پدرش جر و بحث کرد من فکر کردم مثل همیشه چندلحظه بعد بحث‌شان تمام می‌شود، اما آنها با هم گالودیز شدند و بعد هم پسرم او را کشت و فرار کرد».

در ادامه کارشناسان پزشکی قانونی علت مرگ را خفگی اعلام کردند.

درحالی‌که ردیابی‌های برای دستگیری متهم ادامه داشت، مأموران ۵ روز بعد او را که در یکی از بوستان‌های نزدیک خانه‌شان پنهان شده بود دستگیر کردند.

متهم پس از دستگیری و در بازجویی‌های اولیه به قتل پدرش اعتراف کرد و در تشریح ماجرا گفت: «با پدرم همیشه جر و بحث داشتم، اما شب حادثه، چون شیشه مصرف کرده بودم حال خوبی نداشتم، روی کاناپه کنار پدرم نشسته بودم و برق هم نداشتم ناگهان دچار توهمی‌اش شدم و پدرم را عامل تمام بدبختی‌های زندگی‌ام دیدم. از اینکه ۴۰ سالام شده بود و نه کاری داشتم و نه زن و زندگی، اعصابم به هم ریخته و ناگهان با پشت دست ضربه‌ای به صورت پدرم زدم. درگیر شدیم و او بقیام را گرفت. من هم که در حال خودم نبودم دستم را دور گردنش انداختم و گلویش را فشار دادم، روی زمین افتادیم بعد من چرخیدم و روی سینعاش نشستم و با دست محکم گلویش را فشار دادم. با فربدهای مادر که یک غنک در دستش بود و مدام می‌گفت ولش کن، کشیش امتوجه شدم او فوت کرده و حشتم زده گرام را بر داشتم و از خانه فرار کردم.» با اعترافات صریح متهم و تکمیل تحقیقات،

کیشی‌نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱