

The background is a light blue gradient with decorative elements. On the left, there are large, detailed blue flowers with green leaves. In the upper right, there are smaller blue flowers and green leaves. In the center, three stylized birds are flying. The text is centered in the middle of the image.

چه کار کنیم که تا روزی که زنده هستیم

پر انرژی و با نشاط باشیم؟

ترجمه و تلخیص: دکتر رئوف رابطی



الیزابت بلکبرن زیست شناسی استرالیایی – امریکایی و

برنده جایزه نوبل در رشته زیست شناسی استاد دانشگاه

کالیفرنیا پاسخ سوال ما را می دهد .



یافته‌های خانم بلک برن



کوچک شدن تلومرها باعث می‌شود بیمار شویم، در عوض
سالم بودن و اندازه طبیعی آنها موجب زندگی مفید، بهره‌ور،
با انرژی و مثبت می‌شود. شاید باعث افزایش طول عمر
نشود اما تا زمانی که زنده هستیم زندگی با کیفیتی را
خواهیم داشت.



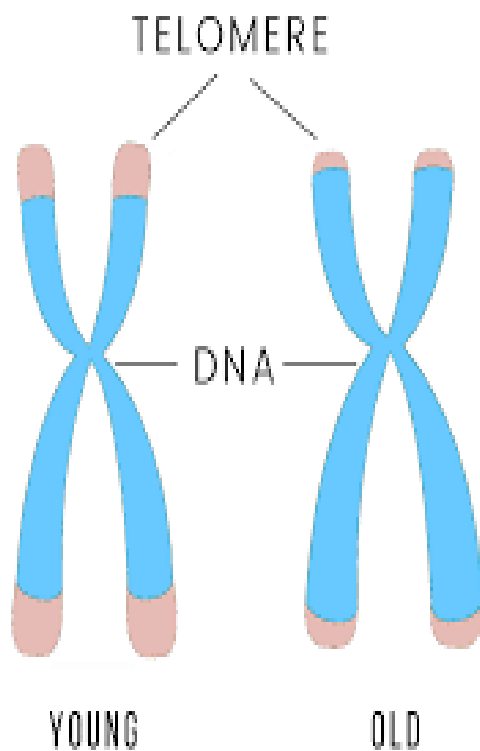
اما سوال این است که تلومرها چه هستند و چکار می کنند؟



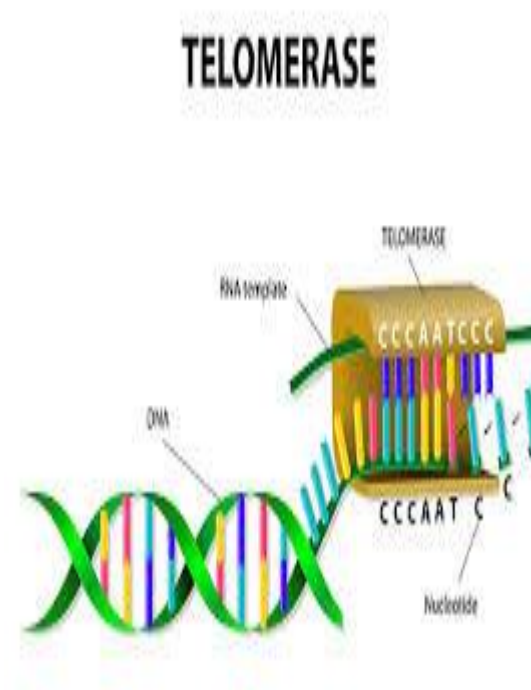
خانم بلک برن در یک سخنرانی توضیح می دهد که تلومرهای سلول نقشی شبیه به پلاستیک نخ کفش را برای سلولهای ما بازی می کنند. این پلاستیک های بند کفش از باز شدن رشته های نخ جلوگیری می کنند.



نمایش تلومرها در سلولهای یک نفر جوان و یک نفر پیر



VIT&DRIP



سوال مهم

چگونه می‌توانیم با توجه به یافته‌های خانم بلک برن کماکان

پرانرژی و با نشاط بمانیم؟

الگوی تغذیه سالم



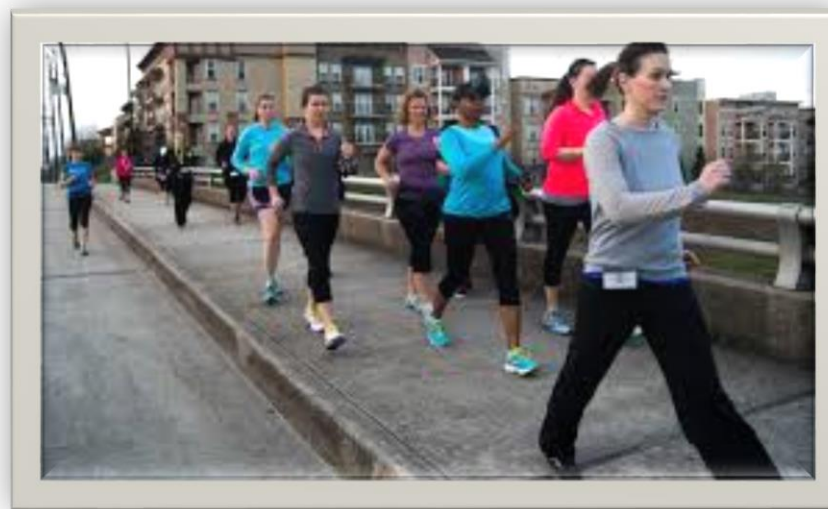
الگوی تغذیه سالم



محدود کردن مصرف
گوشت قرمز و جایگزینی
با ماهی و مرغ

سبک زندگی سالم - ورزش

قدم زدن در هفته ۲ الی ۳ نوبت به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه بسیار ضروری و کمک کننده است.



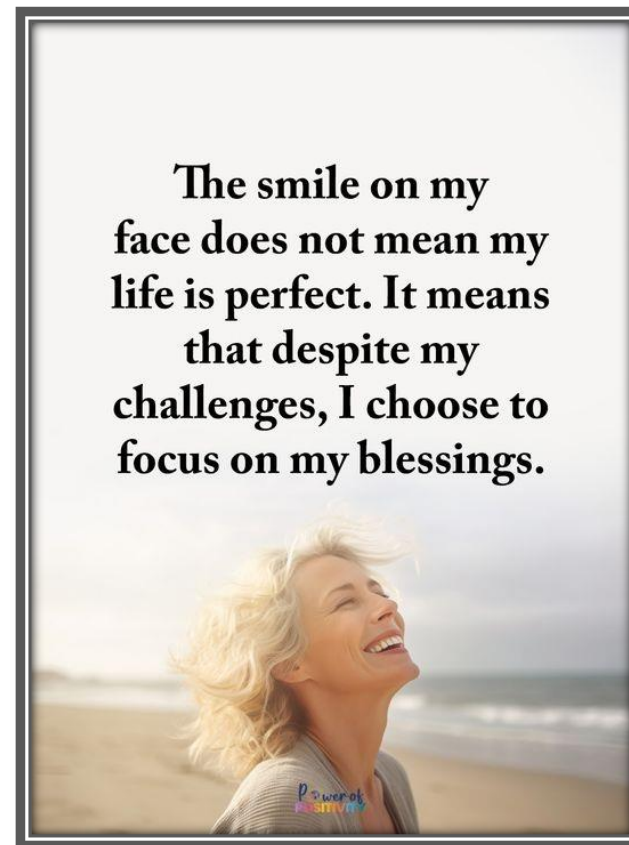
سبک زندگی سالم – عبادت ، مدیتیشن

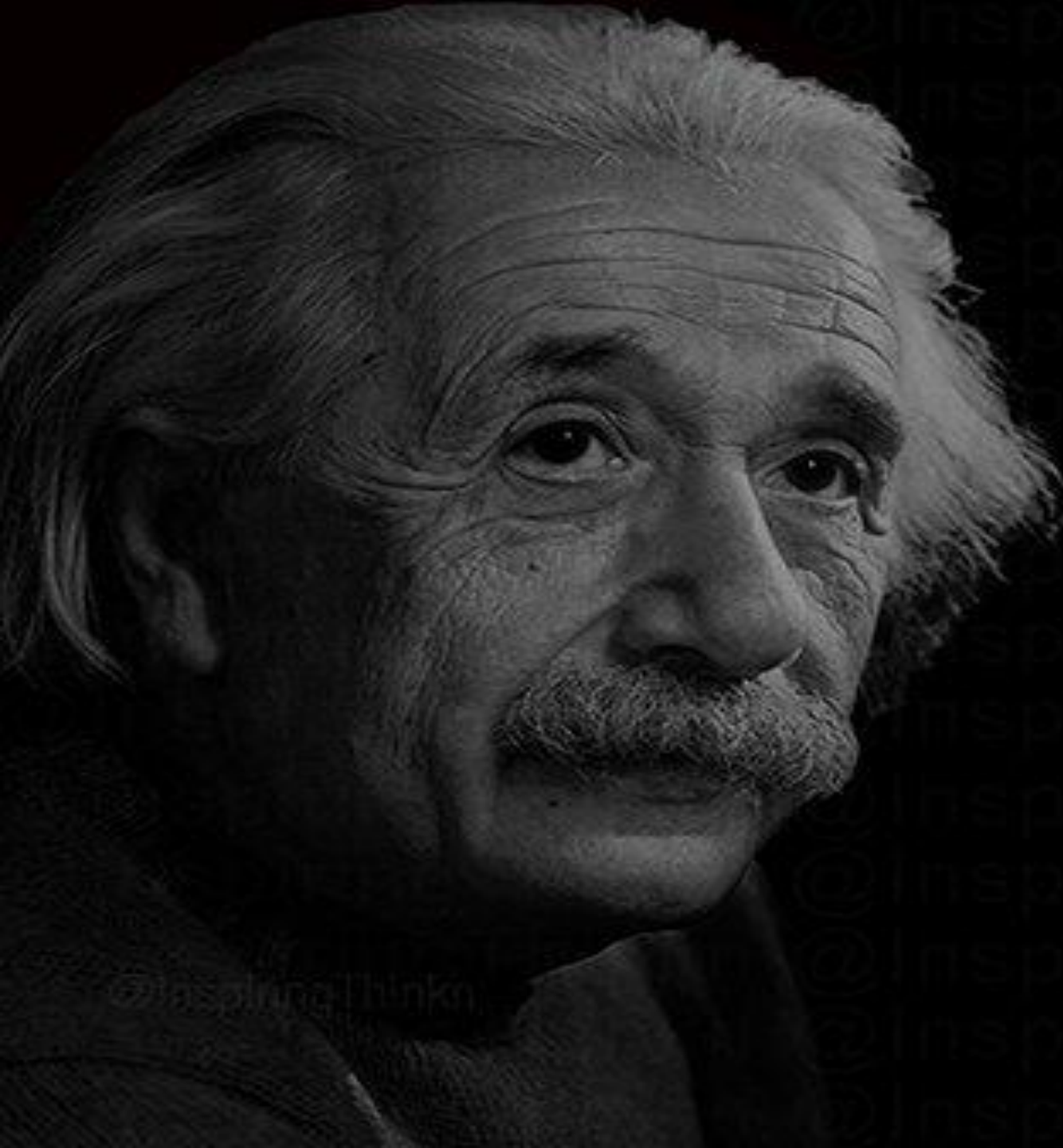


سبک زندگی سالم – خندیدن به چالش‌ها



فراموش نکنیم در زندگی همه ما چالش‌هایی
ایجاد می‌شود نحوه برخورد ما با این چالش‌ها در
سلامت ما بسیار موثر است.





If you want to
live a happy life,
tie it to a goal,
not to people
or things.

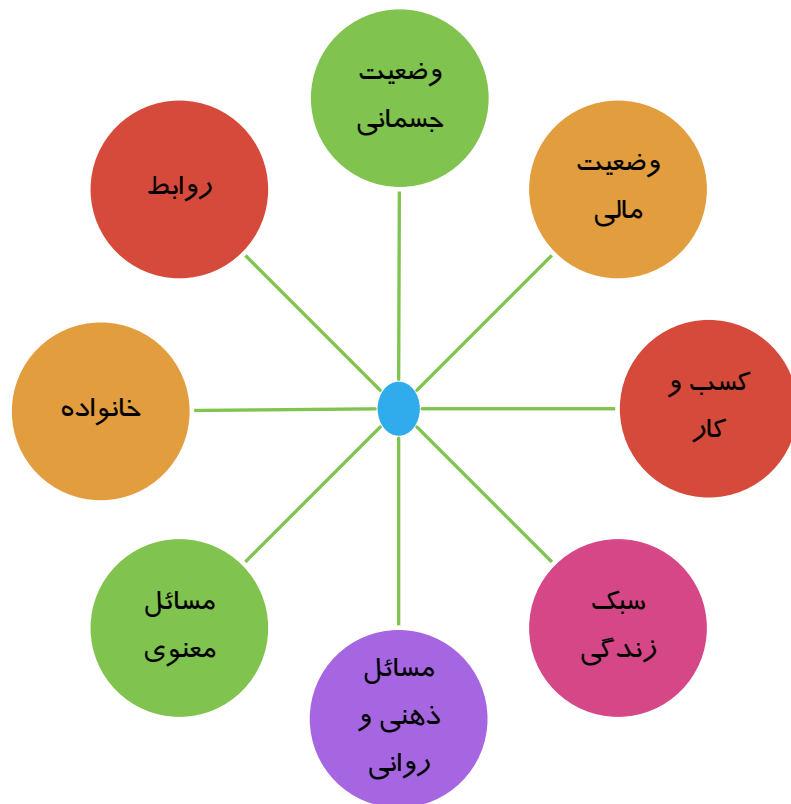
Albert Einstein / @InspiringThinkn

برنامه زندگی

- سوالی که همیشه مطرح می‌شود این است که آیا ما برای زندگی خودمان برنامه داریم؟
- بعضی از افراد می‌گویند بله من در ذهن برنامه‌های زیادی دارم. برایان ترسی می‌گوید برنامه‌هایی که در ذهن هستند مانند تپله‌هایی است که در جیب داریم فقط سر و صدا می‌کند. باید برای خود یک برنامه مکتوب داشته باشیم.

چرخه‌ی زندگی

ما باید در ۸ حوزه مهم زندگی به تعادل و جایگاه مطلوب برسیم.



ما باید یک چشم انداز ۵ ساله ترسیم کنیم. این چشم انداز را به ۵ دوره یک ساله تقسیم و سهم هر سال را مشخص کنیم و در نهایت هر هفته و هر روز گامی هر چند کوچک را برای رسیدن به اهداف خود برداریم. یک الگو در صفحات بعد می آید.

چشم انداز ۵ سال آینده

-۶	-۱
-۷	-۲
-۸	-۳
-۹	-۴
-۱۰	-۵

اهداف سال ۱۴۰۴

زمان تحقق	هدف		زمان تحقق	هدف	
		-۶			-۱
		-۷			-۲
		-۸			-۳
		-۹			-۴
		-۱۰			-۵

برنامه هفته از تا

روز	ساعت	۴ - ۵/۵	۵/۵ - ۷/۵	۷/۵ - ۹/۵	۹/۵ - ۱۱/۵	۱۱/۵ - ۱۲	۱۲ - ۲	۲ - ۴	۴ - ۶	۶ - ۸	۸ - ۱۰
شنبه											
یکشنبه											
دوشنبه											
سه شنبه											
چهارشنبه											
پنج شنبه											
جمعه											

سبک زندگی سالم - روابط اجتماعی خوب



سبک زندگی سالم – یادگیری

