



راه‌های رسیدن به 100 سالگی

«الهی پیر شی جوون» احتمالا همه ما این دعا را از زبان‌های مختلف در زمان‌های گوناگون شنیده‌ایم، دعایی که معنی‌اش این است که به لطف خداوند سلامت باشی و سالیان طولانی عمر کنی!

«الهی پیر شی جوون» احتمالا همه ما این دعا را از زبان‌های مختلف در زمان‌های گوناگون شنیده‌ایم، دعایی که معنی‌اش این است که به لطف خداوند سلامت باشی و سالیان طولانی عمر کنی! داستان این گزارش هم دقیقا همین است، عمر طولانی؛ نکته‌ی زwnj&ای که هیچ انسانی را پیدا نمی‌کنیم که درباره آن فکر نکرده باشد. تصویر راه‌های رسیدن به 100 سالگی

آن‌طور که آخرین آمارهای جهانی می‌گویند متوسط سن بشر تا سال 2016 میلادی 78 سال و 9 ماه و 15 روز بوده است که در ایران باید 4 سال از این عدد کم کرد.

3000 سال عمر، مگه میشه؟ مگه داریم؟

بله میشه، شاید برای خیلی از غیرمسلمانان عمر نوح پیامبر بیشتر شبیه یک افسانه باشد، اما ما که با کلام وحی آشنایی داریم می‌دانیم که می‌شود یک بشر با اراده الهی هزاران سال هم زندگی کند. نمونه‌ی زwnj&اش حضرت نوح که خیلی از ما به غلط فکر می‌کنیم که ایشان نهصد و خرده‌ی زwnj&ای سال عمر کرده‌اند، درحالی که بر اساس سوره نساء آیه 35 آن حضرت فقط 950 سال در میان قوم خود به هدایت پرداخته است و عمر او براساس برخی منابع تا 3000 سال هم تخمین زده شده است.

دعای طول عمر

نقل است مردی که نسیسال خدمت امام صادق(ع) رسید و از این که سن و سالش بالا رفته و همه آشنایان و نزدیکانش فوت کرده‌اند سخن گفت و این که می‌ترسد تنها بماند. امام فرمودند که برای انس گرفتن، برادران مومن از آشنایان هم نزدیک‌ترند و ادامه دادند که اگر می‌خواهی خداوند به خودت و نزدیکانت طول عمر دهد این دعا را بخوان: **اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ اللَّهُمَّ إِنَّ رَسُولَكَ الصَّادِقَ الْمُصَدَّقَ صَلَّوْاكَ عَلَيْهِ وَآلِهِ قَالَ إِنَّكَ...**

عمر دست خداست، اما...

همان‌طور که گفته شد عمر دست خداست و اگر اراده و مشیت الهی نباشد هیچ دمی به بازدمی تبدیل نمی‌شود و در این موضوع تردیدی نیست، اما در این میان قطعا انسان و نوع و سبک زندگی او هم می‌تواند تاثیرگذار باشد، به عنوان مثال عده‌ی زwnj&ای در مناطق خاص جغرافیایی عمر بسیار زیاد و برخی دیگر عمر کوتاهی دارند، ما قرار است در ادامه به شما بگوییم چه کارهایی عمرتان را طولانی می‌کند.

برنامه غذایی سالم و البته منظم

تقریبا همه کارشناسان حوزه سلامت بر این موضوع اتفاق نظر دارند که بهترین راه برای به دست آوردن یک عمر طولانی و البته با برکت مبتلا نشدن به بیماری‌های مختلف است. ما یک نسخه پنج موردی مهم به نقل از دکتر شیوا فرجی، عضو انجمن علمی تغذیه ایران را آماده کرده‌ایم.

اول: سیب/ معمولا سیب جزو میوه‌های است که هرچه انسان سنش بالاتر می‌رود در نگاهش این میوه عزیزتر می‌شود. سیب دشمن سرطان و لخته شدن خون است. زمان را از دست ندهید از همین حالا شروع کنید به خوردن سیب.

دوم: موز/ از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می‌کند و احتمال سکته را پایین می‌آورد، ضمن این که با بیماری‌های قلبی و سرطان هم دشمنی دیرینه دارد.

سوم: سیر/ یک ضد لخته خون قوی که مانع گرفتگی عروق می‌&zwjz شود و تقریباً سکتة قلبی را کاملاً مهار می‌&zwjz کند. اگر می‌&zwjz خواهید این فواید را بیشتر حس کنید سیر را خام میل بفرمایید.

چهارم: ماهی/ شما با خوردن ماهی به منبعی از آهن تبدیل می‌&zwjz شوید، آهنی که در خون&zwjz سازی و همچنین حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب&zwjz ها نقش مهمی دارد.

پنجم: پیاز/ گرچه باعث بوی بد دهان می‌&zwjz شود، ولی اگر بشود این مساله را نادیده گرفت و حلش کرد (که حل شدنی است) کلسترول بد خون را بشدت پایین می‌&zwjz آورد.

البته به این پنج مورد می‌&zwjz توان موارد دیگری هم اضافه کرد که فهرست&zwjz وار شامل گوجه فرنگی، لیموترش، گل کلم، لوبیا سبز، تخم&zwjz مرغ، گردو، سویا و اسفناج است و خوردن آنها را نباید فراموش کرد.

استراحت به موقع

هیچ&zwjz کسی را پیدا نمی‌&zwjz کنید که عمر طولانی داشته باشد و بگوید من در این مثلا 90 سال استراحت و خواب مناسب نداشته&zwjz ام! برای این که راحت بخوابیم و درست استراحت کنیم به این نکات باید توجه داشته باشیم:

اول: مواد محرک ممنوع!/ کسانی که مواد مخدر و محرک و داروهای سنگین مشابه استفاده می‌&zwjz کنند ثبات و آرامشی برای استراحت ندارند.

دوم: مثانه&zwjz تان را دریابید/ حتما دیده&zwjz اید کسانی را که شب تا صبح مجبورند چند بار از خواب بیدار شوند. تکرر ادرار یعنی خواب آرام بی&zwjz خواب! هوای مثانه&zwjz تان را داشته باشید.

سوم: قبل از خواب ورزش ممنوع/ یک خواب آرام و عمیق نیاز به درجه حرارت متعادل بدن و ضربان قلب منظم دارد و این شرایط زمانی ایجاد می‌&zwjz شود که فرد بین دو تا سه ساعت قبل از خواب ورزش سنگین انجام نداده باشد.

چهارم: چرت ممنوع!/ با هر چرت یک قسمت از خواب شب شما به هدر می‌&zwjz رود، البته حکایت خواب منظم قیلولة جداست.

پنجم: غذای سنگین نخوریم/ این را احتمالاً هرکسی می‌&zwjz داند که خوردن غذای سنگین و بلافاصله خوابیدن عواقب وحشتناکی دارد.

ورزش و گردش

زندگی بدون تحرک یعنی عمر کوتاه، یعنی ضعف اسکلت، ضعف سیستم دفاعی، چاقی و انواع بیماری&zwjz های تنفسی و قلبی. تحقیقات نشان داده است برای طول عمر دست&zwjz کم به روزی 30 دقیقه ورزش و تحرک نیاز است، پس پیاده&zwjz روی و ورزش&zwjz های هوازی را فراموش نکنید، روزی 30 دقیقه!

خلاصه کلام

همه گرفتارند، زندگی برای همه سربالایی دارد، حالا شیب&zwjz اش مقداری متفاوت است، اما اینها نباید باعث شود که شیرینی روزهای زندگی را به خود و خانواده&zwjz تان تلخ کنید. بدون ترس، افسردگی، اضطراب، بیماری و... به راه خود ادامه دهید و از گذران زندگی و عمر طولانی لذت ببرید، به این فکر کنید که با عمر زیاد می‌&zwjz شود چند روز بیشتر به دیگران کمک کرد، چند ساعت بیشتر می‌&zwjz توان عبادت کرد، فرزندان بهتری تربیت کرد و به کمک پدر و مادر و دیگر افراد جامعه شتافت.

مجردها زود می‌&zwjz میرند

آخرین نتایج تحقیقات در اروپا نشان داده است مردانی که تا الان سالگرد ازدواجشان به عدد 20 سال رسیده و هر 20 بار آن را یادشان بوده است (یعنی زندگی مشترک خوبی دارند) عمر بیشتری نسبت به مجردها دارند. اصولاً آقا دامادهای خوشبخت کمتر دچار بیماریهای عصبی و قلبی می‌شوند.

صدقه و طول عمر

از فیض کاشانی نقل شده است که برای طول عمر، دفع مرگ ناگهانی و توسعه روزی، بعد از هر نماز به گفتن 18 بار ذکر یا حی ؛ استمرار داشته باشید و البته صدقه هم فراموش نشود.

گناهانی که مرگ می‌آورد

$\text{والذنوب التي تعجل الفناء}$ ؛ این عبارت قسمتی از حدیث شریف امام صادق (ع) در کتاب علل الشرایع است. شش گناه زیر که شاید هرکدام یک لحظه طول بکشند ولی تأثیری شگرف بر طول عمر آدمی دارند:

1- قطع رابطه با فامیل

2- خوردن قسم دروغ

3- دروغ گفتن

4- زنا

5- سد کردن راه مسلمانان

6- ادعای ناحق امامت

داستان بامزه ژاپنی‌ها و عرب‌ها

این که مردم در کدام کشورها بیشترین و کمترین عمر را دارند هم در نوع خودش جالب است. ژاپن کشوری است که بیشترین آمار افراد سالخورده را دارد و این سالمندان بیشترین امید به زندگی در جهان را دارند، از طرفی کوتاه‌ترین عمر مربوط به مردم امارات متحده عربی است.

بامداد محمدی / ضمیمه چاردیواری