## اخبار کوتاه

### المپیک زمستانی جوانان؛ سی و هشتمی احمدپور در ماریچ بزرگ

نماینده لبکی آلپاین کشورمان موفق شد در رقابت‌های ماریچ بزرگ المپیک ۲۰۲۴ زمستانی جوانان، در جایگاه ۳۸ قرار بگیرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا: نخستین نماینده کشورمان در المپیک ۲۰۲۴ زمستانی جوانان، سارینا احمدپور در رشته لبکی آلپاین امروز در مسابقات ماریچ بزرگ شرکت کرد.

بیست آپولو ۴ برای بسیاری از شرکت کنندگان چالش برانگیز بود و از ۷۹ شرکت‌کننده ۴۶ نفر مشکل اول را به پایان نرساندند (از جمله دارنده مدال طلای کمپینه انفرادی ماجا وارویتسن) در حالی که ۱۰ نفر نیز موفق به پایان رساندن مانش دوم نشدند.

در مجموع ۷۹ شرکت کننده، تنها ۲۳ لبکی باز موفق به پایان دادن رقابت‌ها در دومانش شدند و سارینا احمدپور که با شماره حرکت ۷۷ در این رقابت‌ها شرکت کرده بود موفق شد در پایان مانش دوم در جایگاه ۳۸ قرار گرفت. نمایندگان ایتالیا، سوئیس و سوئد به ترتیب اول تا سوم شدند.

درخشش الکساندر لکسلدر خود و الوارگاستلی و جای گرفتن در جایگاه پنجم جدول یکی از نتایج درخشان این مسابقات بود.

فردا چهارم بهمن نیز علی باوکات تنها نماینده مرد لبکی آلپاین کشورمان در مسابقات ماریچ بزرگ آقایان شرکت خواهد کرد.

برودت بسیار بالای هوا (دمای کمتر از منفی ۲۰ درجه) وزمین دشوار و یخ زده با تنظیمات مسیر همراه با پیچ های تند شرایط دشواری را برای لبکی بازان ایجاد کرده بود و تعداد زیادی از شرکت کنندگان موفق به پایان رساندن مسیر مسابقه نشدند.

### بازیکنان دعوت شده به اردوی تیم ملی فوتسال بانوان مشخص شدند

بازیکنان دعوت شده به اردوی تیم ملی فوتسال بانوان مشخص شدند سایه‌ملی لیگی بازیکنان دعوت شده به اردوی تدارکاتی تیم ملی فوتسال بانوان را اعلام کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، اردوی تیم ملی فوتسال بانوان از هفتم بهمن ماه در مرکز ملی فوتبال در حالی آغاز می‌شود که ملی پوشان تمرینات خود را زیر نظر کادر فنی، به منظور شرکت در تورنمنت فوتسال کافا تاجیکستان پیگیری می‌کنند.

**اسامی بازیکنان دعوت شده به اردو به شرح زیر است:**

فرزانه نوبلی (تهران)
مهدیه محمودی نیا (کیک‌بلوه و بوم‌راحمد)
نسترن مقیمی (مازندران)
فاطمه رحستی، محدثه محمدی، مهسا کمالی (زنجان)
مارال ترکمان (البرز)
مهتاب نیلی (فارس)
زینا قاروغ (مرکزی)
فاطمه حسینی (خراسان رضوی)
هما آقایی پور (کرمان)
الهام عنقچه، فرشته خسروی (خوزستان)
سارا شین‌بگی (کرمانشاه)

گفتنی است: تورنمنت فوتسال کافا با حضور تیم‌های ازبکستان، تاجیکستان، ایران، قرقیزستان و قزاقستان از ۱۲ تا ۲۲ بهمن ماه در تاجیکستان برگزار می‌شود.

### عبدالکریم حسن، شصت و دومین خارجی تاریخ پرسپولیس

مرد سال فوتبال آسیا در سال ۲۰۱۸، شصت و دومین بازیکن خارجی است که در طول دوران فعالیت باشگاه پرسپولیس، در جمع سرخپوشان ایران حضور پیدا کرده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، تیم فوتبال پرسپولیس در تاریخ خود تا کنون ۴۱ بازیکن خارجی را به خدمت گرفته که نخستین آن‌ها ایانی مک کالور اکاتلندی بود که نخستین گلمن خارجی لیگ فوتبال ایران نیز به حساب می‌آید آخرین خارجی قبل از جذب عبدالکریم حسن نیز تیبل بافیری مهاجم سولدی - مراکشی بود.

پرسپولیس تا کنون ۶ بازیکن خارجی داشته است که سلفه یک بازی هم نداشته‌اند و این کنی چون گن ستوفر، هرگز به ایران سفر نکرد، به این ترتیب ۵۵ بازیکن خارجی سابقه بازی رسمی با پیراهن پرسپولیس را دارند.

عبدالکریم حسن همچنین سیزدهمین بازیکن خارجی تاریخ فوتبال پرسپولیس از آسیا و نخستین بازیکن از قطر و در کل از کشورهای حوزه جنوب خلیج‌فارس است.

### عیسی آل کثیر رسما پرسپولیسی شد

مهاجم نیم فصل اول تیم فوتبال سپاهان با عقد قراردادی رسما به تیم فوتبال پرسپولیس پیوست.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، عیسی آل کثیر که در ابتدای فصل با عقد قراردادی به مدت دو سال راهی تیم فوتبال سپاهان شده بود به دلیل نارضایتی زوزه مهرآس سوموبی، برتغالی این تیم از آل کثیر او در پایان نیم فصل اول مسابقات لیگ برتر در لیست مازاد زردپوشان قرار گرفت. آل کثیر پس از جدایی از سپاهان با پیشنهادهایی از سوی باشگاه پرسپولیس، تراکتور، فولاد خوزستان و گل گهر سیرجان مواجه شد و در پایان تصمیم گرفت بار دیگر پیراهن پرسپولیس را برتن کند. قرارداد آل کثیر با پرسپولیس به امضا رسیده است و این باشگاه به زودی از مهاجم جدید خود رونمایی می کند. لازم به ذکر است که آل کثیر پس از عبدالکریم حسن دومین خرید سرخ ها برای نیم فصل دوم به حساب می آید.

### رضایی: برای اولین بار صدای تختی را می‌شنوم

پیشکسوت کشتی آزاد مدعو فدراسیون کشتی آزاد در المپیک پاریس سه مدال کسب می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، علیرضا رضایی در حاشیه مراسم برگزاری ضیافت سده المپیک درباره پخش صدای غلامرضا تختی برای اولین بار گفت: امروز روز خاصی برای کشتی ایران است. من خودم به شخصه هیچ زمانی صدای تختی را نشنیدم و همیشه چهره مردمی و باصلابت او را دیدم. طبیعتاً روز خاطره‌انگیزی برای جامعه ورزش و به خصوص کشتی است. وی درمورد وضعیت کشتی گفت: با توجه به سقفه کشتی در المپیک قطعاً بیشترین فشار روی این رشته ورزشی است. فکر می کنم المپیک اصل برای کشتی سخت باشد با این حال پیش‌بینی سه مدال برای کشتی آزاد دور اسفندوارم از بین این سه مدال، دو مدال خوش رنگ‌تر بین نصیب ایران شود و اگر این طور نشد حداقل یک مدال خوش رنگ طلا داشته باشیم. امیدوارم کشتی آزاد و فرنگی در مجموع بهترین نتیجه را کسب کنند.

# کفاشیان: از بازی ایران برابر هنگ کنگ راضی نبودم

رئیس لیگ دفدرلیون فوتبال گفت: از بازی ایران با هنگ کنگ راضی نبودم اما می‌توانیم از سه امارات بگذریم و در حذفی‌ها خودمان را نشان دهیم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، مراسم ضیافت سده المپیک صبح دیروز در سالن اجلاس سران آغاز شد. در این مراسم ضمن تقدیر و تجلیل از مدال‌آوران ادوار المپیک (۱۹۴۸ لندن ـ ۲۰۲۰ توکیو) و اهدای نشان افتخار به آنان از تنها صدای مقدگار جهان پهلوان غلامرضا تختی (یادگاری و امانت استاد بهمنش) و موسیقی المپیک ساخته استاد انتظامی نیز رونمایی خواهد شد.

علی کفاشیان درباره مراسم جشن سده اظهار کرد: سده مراسم خیلی خوبی است و یادآوری همه المپین‌هاست. وقتی مراسمی برگزار می‌شود و همه ورزشکارانی که زحمت کشیدند دور هم جمع می‌شوند، تجدید خاطرات خوبی است. دیروز رئیس جمهور در وزارت ورزش حضور یافت و شورای جوانان را تشکیل داد. این موضوع خیلی خوب است که مقداری حال و هوای ورزش از رکود بیرون می‌آید.

وی درباره عملکرد تیم ملی فوتبال در جام ملت های آسیا یادآور شد: شروع خوبی در جام ملت‌ها داشتیم و بازی بعدی بهتر می‌شویم. تیم‌های دیگر چون ژاپن و کره اول لقت داشتند و بعد بهتر شدند. از بازی ایران با هنگ کنگ راضی نبودم اما می‌توانیم از سه امارات بگذریم و در حذفی‌ها خودمان را نشان دهیم و امیدوارم جزو ۴ تا تیم برتر شویم.

رئیس لیگ دفدرلیون فوتبال گفت: اگر بخواهیم فهرمان شویم باید همه تیم‌ها را تشکیل دهیم. نمی‌توانیم بگوییم کار تیم ملی آسان است و بعد توقف کنیم. همانطور که در مراحل حساسی کره را شکست دادیم الان هم پیروزی و رسیدن به مراحل بالاتر نیز از انتظار نیست. دیدیم که چطور تیم عراق توانست ژاپن را شکست دهد و ما هم می‌توانیم شکست دهیم.

### رییس هیات بدمینتون البرز:

# البرز آماده میزبانی رقابت‌های بین‌المللی بدمینتون است

رییس هیات بدمینتون البرز با اشاره به ظرفیت‌های این استان از نظر زیرساختی و ورزشکاران با استعداد گفت در صورت موافقت کنفدراسیون بدمینتون آسیا این استان آماده میزبانی رقابت های بین المللی جام البرز است.

**به گزارش پیام آشنا**، میثم پورکریمان افزود: این آمادگی وجود دارد که پس از موافقت کنفدراسیون آسیایی، رقابت‌های بین المللی جام البرز در رده سنی نوجوانان در تقویم سالانه این کنفدراسیون ثبت شود.

وی با بیان اینکه در صورت پاسخ مثبت کنفدراسیون، هر ساله این رقابت ها در استان تحت عنوان جام البرز، برگزار خواهد شد، تصریح کرد: اکنون حدود یک هزار و ۴۰۰ ورزشکار در رشته بدمینتون در البرز در ۲ بخش آقایان و بانوان در حال فعالیت هستند که از این تعداد ۶۰ درصد را بانوان تشکیل می دهند.

پورکریمان با اشاره به اینکه هیات بدمینتون البرز دارای خانه بدمینتون است، اظهار کرد: همین مساله انتظارات را از هیات بدمینتون استان قزاریش داده است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به برگزاری رقابت‌های بین‌المللی و سریز در دهه فجر امسال به میزبانی استان یزد گفت: در این دوره از رقابت‌ها چند ورزشکار از البرز در ۲ بخش دوبل و انفرادی و ۲ داور حضور دارند.

رییس هیات بدمینتون البرز با بیان اینکه این استان در هفته‌های که گذشت، میزبان دومین مرحله اردوی استعدادیابی منطقه مرکز با حضور ورزشکارانی از استان‌های البرز، قزوین و زنجان بود، افزود: همزمان با فرارسیدن ایام الله دهه فجر، تشکیلی تیم پیشکسوتان در پنج رده سنی، سومین رنکینگ برای آقایان و رقابت های دیگری به همین مناسبت در رشته ورزشی بدمینتون در البرز برگزار خواهد شد.

# حیدری: قلبم با کشتی است ولی سمت خاصی ندارم

دارنده نشان برنز ۲۰۰۴ کشتی آزاد المپیک آتن گفت: قلبم با کشتی است ولی سمت خاصی ندارم. اگر جای خاصی قرار بگیرم باید تاثیر گذار باشم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا: مراسم ضیافت سده المپیک صبح دیروز در سالن اجلاس سران آغاز شد. در این مراسم ضمن تقدیر و تجلیل از مدال‌آوران ادوار المپیک (۱۹۴۸ لندن ـ ۲۰۲۰ توکیو) و اهدای نشان افتخار به آنان از تنها صدای مقدگار جهان پهلوان غلامرضا تختی (یادگاری و امانت استاد بهمنش) و موسیقی المپیک ساخته استاد انتظامی نیز رونمایی خواهد شد.

غلامرضا حیدری در حاشیه مراسم جشن سده اظهار کرد: هر کس خودش را تنبیه نکند باید جا بازی شود تا کسانی دیگر که می‌توانند نتیجه بگیرند به ورزش کمک کنند.

وی در پاسخ به این سوال که آیا در کشتی هستید یا نه، خاطرنشان کرد: من قلبم با کشتی است ولی سمت خاصی ندارم.

حیدری در پاسخ به این سوال آیا دوست دارید در کشتی باشید یا نه گفت: برایم این موضوع اهمیت دارد که کجا قرار بگیرم تا مثمر ثمر باشم من هیچ جای کشتی نیستم و تماشاچی هستم و برای تیم ملی آرزوی موفقیت دارم.

دارنده مدال برنز ۲۰۰۴ آتن ادامه داد: تواز من از مسئولان این است که برای پیشرفت ورزش تلاش و برنامه‌ریزی کنند. برای موفقیت باید برنامه هدفگذاری‌ها حرکت کنند و اگر اهداف مشخص می‌کنند، قطعا کار کارشد و اگر به آن رسیدگی نمی‌کنند قطعا از ورزش برود. به این نحو نیست که هر زمان از سمت دولت باشد، کار نشود و هیچ کس خودش را تنبیه نکند باید جا بازی شود تا کسانی دیگر که می‌توانند نتیجه بگیرند به ورزش کمک کنند.

وی در پاسخ به این سوال که آیا قرار است در المپیک ۲۰۲۴ پاریس گفت: فکر می‌کنم که کشتی قطعاً مدال می‌گیرد و دو سه طلا را خواهیم داشت.

حیدری درباره شرایط جسمانی حسن یزدانی عنوان کرد: نمی‌دانم شرایط یزدانی به دلیل صدمویتی که دارد، چگونه می‌شود. چون باید خوب شود و سپس تمرین کند و در ادامه نیز به شرایط خوبی برسد. او وقتی سام بود، با حریفش مشکل داشت. به هر حال حریفش بسیار خوب است، ولی اینکه فکر کنید بخواهد با این مصدومیت بیاید و تیلور را شکست بدهد، به نظرم اگر بخواهد این کار را کند، فرد شایسته‌ای است و بیشتر از قبل هم قابل احترام خواهد بود.

که بخواهند به نتیجه برسند و اعتماد به نفس دارند، می‌توانند به هدفشان برسند.

وی درباره شانس کشتی برای مدال‌آوری در المپیک ۲۰۲۴ پاریس گفت: فکر می‌کنم که کشتی قطعاً مدال می‌گیرد و دو سه طلا را خواهیم داشت.

وی درباره لیگ برتر کشتی گفت: من از بازی‌های کشتی لیگ برتر خوشم نمی‌آید. این لیگ برتر باید برای مدال‌آوری در المپیک باشد و بازیکنان باید برای مدال‌آوری در المپیک ۲۰۲۴ پاریس باشند.

# توقع از تیم ملی فوتبال را بالا نبریم

کارشناس فوتبال با بیان اینکه نباید بیش از اندازه انتظارات از تیم ملی را بالا ببریم گفت: با کی روش دوباره حذف شدیم اما تا این حد از او انتقاد نشد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، بیژن طاهری در پاسخ به این پرسش که آیا تیم ملی در حد انتظار ظاهر شده یا خیر گفت: تیم ملی هر اندازه از آرامش دارد و نباید بی دلیل توقعات از تیم ملی را بالا ببریم، فوتبال ما با کی روش ۸ سال زندگی کرد و دوبار در جام ملتهای آسیا حضور پیدا کرد اما حذف شد و مقامی کسب نکرد اما حالا چون مربی ایرانی هدایت تیم ملی را بعهده گرفته باید مرتب از او انتقاد کنیم چرا این کار را با کی روش نکردیم، با نباید بازی را بردیم اما برخی ها انتقاد غیر منطقی می کنند فوتبال آسیا پیشرفت کرده و شاهد هستیم که عراق در یک بازی خوب ژاپن را شکست داده و معادلات را تغییر داد ، نقش تلیزورها در این تورنمنت بسیار پررنگ است و اعتقاد دارم تیم ملی کشورمان در بازی های آینده بهتر و هماهنگ تر خواهد شد

**طراحی نقش تعیین کننده‌ای دارد**

طاهری یکی از بهترین مهاجمان حال حاضر است شاید کم گل زده اما نقش تعیین کننده ای در پیروزی های ایران داشته و بازی بنون توپ او در دو دیدار ایران برابر فلسطین و هنگ کنگ بسیار تاثیر گذار بود البته او در دیدار برابر هنگ کنگ کمی از دروازه دور بود اما نقش موثری دارد و اعتقاد دارم او در بازی های آینده گل زنی خواهد کرد، طارمی ما با کی روش ۸ سال زندگی کرد و دوبار در جام ملتهای آسیا حضور پیداکرد اما حذف شد و مقامی کسب نکرد اما حالا چون مربی ایرانی هدایت تیم ملی را بعهده گرفته باید مرتب از او انتقاد کنیم چرا این کار را با کی روش نکردیم ، با نباید بازی را بردیم اما برخی ها انتقاد غیر منطقی می کنند فوتبال آسیا پیشرفت کرده و شاهد هستیم که عراق در یک بازی خوب ژاپن را شکست داده و معادلات را تغییر داد ، نقش تلیزورها در این تورنمنت بسیار پررنگ است و اعتقاد دارم تیم ملی کشورمان در بازی های آینده بهتر و حریف ما نخواهد بود ، تیم ملی کشورمان باید به عنوان صدرنشین به مرحله بعد صعود کند و با توجه به شرایط خوب تیم ملی و نفرات خوبی که در اختیار کادر فنی است با یک ترکیب ایده آل به مصاف امارات خواهیم رفت و این تیم را شکست خواهیم داد

**جرازمان کی روش این همه انتقاد نبود**

طاهری در ادامه و با انتقاد از منتقدین کادر ایرانی تیم ملی گفت : چرا در زمان کی روش این حجم از انتقادات نبود و همه از او حتی بعد از حذف از جام ملتهای آسیا از او انتقادی نمی شد ، تیم ملی هنگ کنگ را برده شاید اشتباهی هم بوده اما نباید این همه انتقاد کرد چون تمرکز تیم ملی از بین می رود ، باید به مجموعه تیم فرصت داد تا با آرامش و تمرکز کارشان را انجام دهند ضمن اینکه کادر فنی هم حتما نقاط ضعف را برطرف خواهد کرد تا در مرحله بعد با قدرت بیشتری به مصاف حریف برویم

**امارات حریف ایران نخواهد شد**

امارات در کنار دیدارهایی که با ایران داشته بازنده از زمین خارج شده و اعتقاد دارم این بار هم چنین اتفاقی رخ خواهد داد ، امارات انتقاد قرار خهیم بلکه باید به او فرصت دهیم تا تفکرات خود را در تیم ملی پیاده کند

# دروازه‌بانان دیگر آسیا در حد بیرانوند نیستند

سنگربان سابق بیشین تیم ملی فوتبال ایران گفت علیرضا بیرانوند یک سر و گردن از دیگر دروازه‌بانان حاضر در جام ملت‌های آسیا بالاتر است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، ابراهیم میرزاپور در ارزیابی از وضعیت تیم ایران برای بازی دیروز برابر امارات در مرحله گروهی بازی‌های جام ملت‌های آسیا اظهار کرد: امارات همانند ایران برای این که به عنوان صدرنشین از گروه خود صعود کند دنبال سه امتیاز بازی است و قطعا بازی سختی برابر این تیم خواهیم داشت. البته فکر نمی‌کنم امارات توانایی شکست تیم ملی را داشته باشد چون تیم ما فراتر از این تیم‌هاست و بعید می‌دانم امارات برای تیم ملی کشورمان مشکل‌ساز باشد.

او گفت: برای تیم ما با داشتن این همه مهره خوب نیست که به تیم‌های درجه دو و سه آسیا موفقیت گل بدهیم. تیم ما یک سر و گردن از این تیم‌ها بالاتر است. بازی برابر فلسطین و هنگ‌کنگ در مراحل بالاتر بود.

حقیقت نوعی تدارک برای مراحل بالاتر بود.

دروازه‌بان پیشین فوتبال ایران در ارزیابی از عملکرد بیرانوند در دو بازی اخیر جام ملت‌های آسیا اظهار کرد: بیرانوند در این دو بازی نشان داد که نسبت به دروازه‌بانان سایر تیم‌ها یک سر و گردن بالاتر است، به طوری که در هفته اول که از تیم‌های بازی و کره جنوبی شاهد بودم، دروازه‌بان آن‌ها در حد تیم ملی نبودند. بیرانوند شرایط بهتر و آماده‌تری نسبت به دروازه‌بانان سایر تیم‌ها دارد و باید همین روند را تا مراحل بعد جام ملت‌ها ادامه دهد.

میرزاپور ادامه داد: اگر به دو بازی اخیر تیم‌ملی برابر فلسطین و هنگ کنگ نگاه کنیم، می‌بینیم که در هر دو بازی کادر فنی از تمام بازیکنان استفاده کرده تا به ترکیب اصلی نسبت پیدا کند. در حالی که به اعتقاد من برای ایجاد هماهنگی بهتر بین بازیکنان باید کادر فنی در این بازی‌ها نیز از ترکیب اصلی استفاده می‌کرد. به صورت بازیکنان ما در ترکیب اصلی بودند و تعداد زیادی از بازیکنان که در تیم‌های خوب اروپایی بازی می‌کنند و اگر برابر امارات با ترکیب اصلی ظاهر شویم این تیم را می‌توانیم شکست دهیم و در مراحل بالاتر بهتر و هماهنگ‌تر برابر حریفان قرار بگیریم.

دروازه‌بان پیشین فوتبال ایران گفت: درست است کیفیت فنی ما نسبت به تیم‌های حاضر در مرحله گروهی جام ملت‌ها بالاتر است اما بازی سخت و حساس‌تری با امارات نسبت به دو بازی اخیر خود خواهیم داشت و این تیم قطعا با برنامه جلوی تیم ما بازی خواهد کرد.

وی در پایان در پاسخ به این پرسش که چقدر شانس رقبایی به فینال جام ملت‌ها و قهرمانی در این دوره از بازی‌های جام ملت‌ها خواهیم داشت، افزود: این دوره تیم و کادر فنی بسیار خوبی داریم که اکثر آن‌ها باتجربه و در لیگ‌های اروپایی بازی می‌کنند. اگر این دوره قهرمان نشویم دیگر شانس قهرمانی نخواهیم داشت. زیرا اکثر این بازیکنان که میانگین سنی آن‌ها بالاست در دوره بعد حضور نخواهند داشت. امیدوارم با همین بازیکنان که آخرین تورنمنت آن‌هاست، به عنوان قهرمانی دست پیدا کنیم.

## نکته

### چگونه در دهه هفتم و هشتم عمر تناسب اندام خود را حفظ کنید؟

دهه به زندگی سالم با افزایش سن می‌تواند پیامدهای مهمی برای شادی و طول عمر شما داشته باشد. در این میان، قوانین معمول اعمال می‌شوند یک رژیم غذایی سالم و ورزش به علاوه خواب خوب (شما باید هفت تا هشت ساعت را در یک دوره ۲۴ ساعته هدف قرار دهید) اجتماعی بودن (تنهایی مزمن خطری معادل استعمال ۱۵ نخ سیگار در روز را برای شما به همراه خواهد داشت) و تلاش برای جلوگیری از استرس. اگر این موارد را رعایت کنید خواهید توانست کل روند پیری را تغییر دهید

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سلامت نیوز، از افراد سن خواسته می‌شود راهکارهای لازم برای حفظ تناسب اندام و سلامت را در پیش بگیرند. ورزش، رژیم غذایی سالم، عدم مصرف مشروبات الکلی، ترک سیگار و داشتن فعالیت‌های ذهنی و روانی فراوان.

بر اساس گزارش سالانه "پیتی" درباره سلامت در جامعه سالخورده، فعالیت فیزیکی افراد با افزایش سن کاسته می‌شود یک سوم از افراد ۷۵ تا ۸۵ ساله و ۵۷ درصد از افراد ۸۵ ساله و بالاتر از نظر فیزیکی غیر فعال هستند.

تفاوت میان سالمندی شاد و کامل و سالمندی که با از دست دادن عزت و استقلال و هم چنین ضعف و ناراحتی فزاینده همراه است تا حد زیادی توسط سلامتی جسمی و روانی تعیین می‌شود.

همان طور که در نتیجه گیری آن گزارش ذکر شده است افرادی که با سلامت کامل وارد سن بالاتر می‌شوند و آن را تا آنجا حفظ می‌کنند تجربه بسیار متفاوتی نسبت به افرادی دارند که به سرعت چندین شرایط ناتوان کننده در آنان جمع شده و سالیان متمادی با آن شرایط زندگی می‌کنند. بنابراین، افراد مسن چه کاری می‌توانند انجام دهند تا طول عمر خود را بهبود بخشند و با افزایش سن از طول عمرمیش برنهم‌مرند؟

**ذهن سالم در بدن سالم**

جان دانتون به اهمیت قوی ماندن در ذهن و بدن اعتقاد راسخ دارد. دانتون در ۷۰ سالگی بخش عمده‌ای از روز را به شناکردن و دوچرخه‌سواری می‌پردازد. او می‌گوید: "افزایش سن می‌تواند از نظر روحی جوان‌ترشوید شما کمتر تحت تاثیر ایده‌های قدیمی قرار می‌گیرید و می‌توانید آزادتر از دوران جوانی خود باشید."

شاید برای تان جالب باشد که بدانید در هر دهه از عمر مغز خود را در فرآیندی به نام نورولوژ جوان می‌شود. او توضیح می‌دهد که بخشی از مغزمان که تحت تاثیر DNA ما قرار می‌گیرد تنها ۲۵ درصد است.

۷۵ درصد دیگر آن به دلیل محیط و سبک زندگی است به این معنی که می‌توانیم سرعت تغییرات طبیعی در مغز و زوال شناختی مرتبط با آن را که با افزایش سن رخ می‌دهد کاهش دهیم.

در این میان قوانین معمول اعمال می‌شوند یک رژیم غذایی سالم و ورزش به علاوه خواب خوب (شما باید هفت تا هشت ساعت را در یک دوره ۲۴ ساعته هدف قرار دهید) اجتماعی بودن (تنهایی مزمن خطری معادل استعمال ۱۵ نخ سیگار در روز را برایتان به همراه خواهد داشت) و تلاش برای جلوگیری از استرس. اگر این موارد را رعایت کنید خواهید توانست کل روند پیری را تغییر دهید

**پنج ماده غذایی با تعداد بیشتر نوری را بخورید تا زنده بمانید**

یکی از رفدهای اصلی برای کاستن از روند پیر شدن مغز حفظ تناسب اندام از طریق آن جبرئی است که می‌خوریم. رژیم غذایی غربی به طرز غم‌انگیزی در این زمینه محدودست. در دوران نیوگی مامی‌توانستیم لوبیای از حدود ۳۰۰ گیاه را بخوریم. اگر در دهه ۱۸۵۰ به بازار گلیف گارمن در لندن می‌رفتید ۲۰ نوع سیب مختلف پیدا می‌کردید. اما افرادی که در دنیای غرب زندگی می‌کنند ۷۵ درصد کالری از پنج حیوان و ۱۲ گیاه دریافت می‌کنند.

با بالا رفتن سن کمبود مواد مغذی به طور نگران کننده‌ای رایج می‌شود. ممکن است یک فرد وزن پایینی نداشته باشد، اما چربی بدن بالا و توده عضلانی کم او به این معنی است که بدن اش برای سالم بودن دچار کمبود است.

نکته کلیدی که باید روی آن تمرکز کرد غذای غنی از مواد مغذی است به ویژه به این دلیل که تولیدی گوارش نیز با افزایش سن کاهش می‌یابد که بر جذب مواد مغذی تاثیر می‌گذارد. در سطح لوله این به معنای مقدار زیادی میوه و سبزیجات، مقدار کمی ماهی و گوشت و کاهش مصرف مواد غذایی بسیار نشاسته‌ای و دارای کربوهیدرات ساده مانند آرد سفید، نان سفید و سیب زمینی است.

دهه‌های غذایی منظم و معادل بدن برای کسب اطمینان از این که به اندازه کافی غذا می‌خورید و سطح قند خون را تثبیت می‌کند نکته‌ای کلیدی است که به نوبه خود به خواب و افزایش انرژی کمک می‌کند.

می‌توانید با مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک که به بدن ورود کمک می‌کنند مفید باشید. کلم ترش و کفیر نوشابه گوارش خود را تقویت کنید. کمک به هضم به کاهش التهاب نیز کمک می‌کند. وضعیت مزمن پیش التهابی یکی از ویژگی‌های فرگیر پیری است که نشان دهنده یک عامل خطر مهم برای عوارض و مرگ و میر در سالمندان است بنابراین کاهش این امر نکته‌ای حیاتی است.

چای سبز به عنوان یک عامل ضد التهاب عالی توصیه می‌شود. هم چنین، چای سبز به هیدراتاسیون کمک می‌کند یکی دیگر از مشکلات رایج در میان افراد مسن که ممکن است نوشیدن دو لیتر مایع توصیه شده در روز که شامل چای و قهوه معمولی نمی‌شود برای شان دشوار باشد.

در مورد التهاب توصیه می‌شود مواد غذایی فوق فرآوری شده که بسیاری از آن‌ها حاوی اسید چرب اتیلنی به نام لاغ ۶ هستند که مغز را ملتهب می‌کند را به خصوص در سنین بالا مصرف نکنید.

مواد مغذی کلیدی که همه باید روی آن‌ها تمرکز کنند عبارتند از لگ۳ (که ۶۰ درصد مغز را تشکیل می‌دهد و در ماهی‌های چرب یافت می‌شود)، منیزیم، روی، ویتامین د و ویتامین ب ۱۲.

سپس نوبت به پروتئین می‌رسد. با افزایش سن باید پروتئین بیشتری بخوریم. این بدان خاطر است که با افزایش سن کاهش طبیعی در ترکیب فیزیکی بدن وجود دارد و ما باید به دنبال توده آنابولیک و عضلانی، آن را دست نیم‌دهیم.

گوشت و ماهی منابع عالی پروتئین هستند بنابراین گاه‌خواری ممکن است با بالا رفتن سن آینده عالمانه‌ای نباشد اگرچه عدس و لوبیا نیز منابعی سرشار از پروتئین هستند

**بدن خود را حرکت دهید**

تناسب اندام برای افرادی که در دهه‌های هفتم و هشتم عمرشان به سر می‌برند به تناسب اندام عملکردی بستگی دارد. این موضوع را می‌توان به عنوان فعال نگهداشتن گروه‌های عضلانی اصلی در معرض خطری بنظمی در طول زمان تعریف کرد و در نتیجه آن شما هم چنان می‌توانید روی یک عضلی بایستید، از پله‌ها بالا بروید یا به راحتی وارد حمام شوید.

در حالی که فرنوع حرکتی برای فعال نگهداشتن بدن خوب است نکات کلیدی که باید با افزایش سن به آن تمرکز کرد ورزش‌های قلبی - عروقی (که قلب را به حرکت در می‌آورد) تمرینات قدرتی (که استخوان‌ها و ماهیچه‌ها را فوق‌العاده می‌دارد) و تمرکز بر روی انعطاف پذیری است. این بدان معناست که شما باید از روپا یک بازیافتن شوید یا در یک مسابقه مارتن شرکت کنید.

با این وجود، باید به معنای تشستن زیاد باشد. شما باید هفتگی ۱۵۰ دقیقه ورزش در باشگاه ورزشی یا فعالیت‌های دیگر را هدف قرار دهید و سعی کنید کمتر از ۱۰ ساعت در روز بنشینید. این نوع فرمول بدان معنی است که شما سالی یک تا دو درصد پیری را در مغز معکوس خواهید کرد.

**قوی باشید**

با افزایش سن انجام قدرتی تمرین قدرتی بسیار مهم است. اگر بتوانید برخی از ویژه‌های اصلی را بیابید کنید خوب است. اما حتی تمرین کمک‌ها صرفا با استفاده از وزن بدن تان به ساخت عضله و چربی سوزی کمک می‌کند و هم چنین اطمینان حاصل می‌کند که می‌توانید از روی صندلی بلند شوید. به افراد دسن توصیه می‌شود برای مثال در آشپزخانه بایستند و به دیوار فشار وارد کنند.

**از حرکات کشتی غافل نشوید**

برخی افراد هنگام خواب به سختی از رختخواب خارج می‌شوند. زیرا بدن شان بسیار سفت است. در مورد این افراد مقداری کشش ملایم توصیه می‌شود مانند حرکت کشش گربه در بوگا قوس دادن به سنون فقرات و بدن آوردن سر و لگن مانند یک گربه در رختخواب و بر روی تشک برای رها کردن ستون فقرات.

پیلاتس می‌تواند یک راه عالی برای انعطاف پذیر نگهداشتن بدن شما و هم چنین کمک به تنفس (برای ریه‌ها) باشد و شما به راحتی می‌توانید آن را برای اساس توانایی خود تجربه دهید.

**بیش تر حرکت کنید**

رفتن بیرون از خانه به ویژه برای پیاده روی به سلامتی ذهن کمک می‌کند. برای کاهش خطر ارتداد به بیماری‌های قلبی - عروقی، باید هدف کوبه مدت نیم ساعت و سه بار در هفته کاری انجام دهید که باعث تعریق یا تندتر شدن تنفس تان شود. بنابراین، پیاده روی یا حیوانات خانگی عالی است، اما در آن صورت نباید به یک پیاده روی سریع تاریه و نه صرفا قدم زدن آهسته.

رابطه منظم یک بار در هفته با یک همسر معیار خلاقی سودمندی برای مغز است. آن رابطه باعث ترشح هورمون‌های مرتبط با احساس خوب می‌شود.