Morir Joven A Los 140 El Papel De Los Tela3meros En El Envejecimiento Y La Historia De Ca3mo Trabajan Los Cienta Ficos Para Conseguir Que Vivamos Mas Y Mejor Spanish Edition

?2012?1?????????????????????????60???????????
?2012?????????????????????2000????????????????PI???????
????????30?????????????????????????????????500????? ???? ????? ???? ????
??????? ????? ????? ????? ?????? ????? goodreads??? ???? ?????? ?????……
??????????????2012??????? ??????????????????????????? ??????
??????????????????????????????? ?????????????????????????????????????? ?????????
??
??????????????????????????????? ???
??
??…… ??????
??——??????????????? ??
??
????????????——????????????????? ?????????????????????????——??????
??????????——?????? ?????????????????????????????——??????
????????????????????????——???????? ???
????????????????????——???????? ?????????????????????????……????????????????
??——???????
??????????????????——???????

Pertenecieron al baby boom, tienen más de cincuenta años y viven, piensan, visten y realizan actividades que no son acordes a lo que dicta su DNI. Son personas que se sienten con salud, fuerza e ilusión para desarrollar múltiples proyectos pendientes, al tiempo que se cuidan para no perder su calidad de vida; preservan su economía, en sus profesiones demuestran sus dotes de liderazgo y no quieren trabajar más años que sus padres. Han cambiado el «yo soy incapaz» por «he escogido ser». Son la generación silver o sellennial, ¡y están de moda! Hombres y mujeres que han decidido disponer de su tiempo y ser dueños de su propio destino. Quieren ser algo diferente en esta etapa de su vida y, por primera vez, se sienten libres de elegir, porque saben que pueden ser jóvenes más tiempo y envejecer lo dejan para más tarde. El mejor tercio de su vida les espera y quieren vivirlo sin reservas. Para el autor de estas páginas, médico de profesión, la edad está ligada más que nunca a una actitud. Experiencia, talento, inspiración y, por supuesto, recuperar lo que de verdad importa y les hace felices. Por ello nos incita a entrenar y vigilar nuestro cerebro para que él cuide de nosotros, matiza la importancia de la cantidad y calidad de nuestra alimentación, aconseja no malgastar nuestro dinero rodeándonos sólo de aquello que necesitemos al tiempo que nos invita a aprender a fluir hasta convertir nuestra actividad en un espacio de crecimiento. Basándose en estudios

científicos, estadísticos y demográficos, el doctor Lluch nos asegura que una persona silver puede llegar a ser hasta diez o quince años más joven de lo que marca su partida de nacimiento si reconoce las posibilidades de su nuevo presente y aprende a cerrar ciclos. Al concluir estas páginas, el lector podrá hacer buena la máxima de Jung: «Yo no soy lo que me sucedió, yo soy lo que elegí ser». ¡Atrévete!

Morir joven, a los 140Morir joven, a los 140El papel de los telómeros en el envejecimiento y la historia de cómo trabajan los científicos para conseguir que vivamos más y mejorGrupo Planeta Spain

????????,?????????????????????????,???????????????

????:La vida es sueno

?????????1951??·??????????·???
??
????????????????????????????

??
??????????????????????????????

50 personas e instituciones que son referencia en el mundo de la educacion. ¿Por qué cuando hablamos de influencers, personas que movilizan e inspiran, casi nadie se refiere a los influencers educativos? Toda la comunidad educativa (padres, alumnado, profesorado, directivos), necesita más que nunca personas e instituciones que sean referencia inspiracional, tanto para nosotros como para el exterior. Pero no es tiempo de espectadores o de que todos aquellos que estamos en educación nos situemos solo como seguidores. Hay también que singularizar y aportar valor con nuestra influencia. Debemos hacer algo para resultar interesantes en todos aquellos medios, redes y escenarios en los que se está hablando de futuro.Este libro muestra el camino para actuar en ese sentido y da a conocer la labor de 50 personas e instituciones que ya han elegido no ser espectadores, sino hacer de su vida un legado humilde pero multiplicador desde la perspectiva de la educación. Reflexión sobre el concepto de influencer educativo y descripción de 50 personas e instituciones que responden al mismo.

?????·?????????,??????????????????.????????????????,?????,????,????,???
????,????????????,?????????????,???????????.?????????????,????,??????????
?????,??????????????.

???“???”?“????”?“??”?
?????????????????????“????”?“?????”

??

????:Basic epidemiology

Este libro es un acercamiento a los hitos de la construcción de la medicina actual a través de sus protagonistas, profesionales de la medicina y de la ciencia en general, a veces premiados con el Nobel y otras ninguneados durante años, que contribuyeron con sus investigaciones al corpus de conocimiento que hoy forma parte de la cultura general de nuestra sociedad. Ideas que hoy parecen de sentido común, como la higiene en los centros de salud, el cuidado

individualizado al paciente, la existencia de los virus y la inmunización o la limpieza del agua que bebemos, entre otras, fueron innovadoras en su momento. Hasta tal punto que tuvieron que enfrentarse al conocimiento establecido de la época, que en muchas ocasiones se oponía frontalmente a ellas, considerándolas locuras, absurdeces o incluso herejías. Las enfermedades infecciosas, endocrinas y cardiovasculares, la invención de la anestesia o los rayos X, los avances en la comprensión de la morfología o la fisiología, el cuidado de la mente por parte de la neurología y la psiquiatría o la creación de la medicina social son algunos de los temas que explora este libro, sin dejar de lado la perspectiva sociopolítica y económica de la ciencia médica.
??
¿Es obligatorio envejecer? Hasta hace poco la ciencia seria no se ocupaba de esa pregunta. Al fin y al cabo, tener achaques es lo normal con los años. Sin embargo, lo que hoy es normal puede no serlo mañana. La humanidad ha crecido acumulando victorias contra fenómenos naturales y normales –por habituales–, como la alta mortalidad infantil. Y el hecho es que cada vez son más los científicos que defienden que combatir el envejecimiento no solo se puede, sino que además se debe: prolongar la juventud podría ser la forma de evitar el cáncer, el Alzheimer, es decir, las enfermedades de la edad en su conjunto. En una sociedad con una cantidad creciente de personas mayores, eso no es ninguna tontería. Guiadas por su propia curiosidad, Maria A. Blasco, bióloga molecular, y Mónica G. Salomone, periodista, emprenden en este libro, Morir joven, a los 140 años, una aventura personal para explorar este cambio de paradigma científico. Se preguntan qué es realmente el envejecimiento, por qué cada especie vive lo que vive y qué podemos hacer hoy para vivir más y mejor. Con la ayuda de geriatras, paleontólogos, demógrafos y fi lósofos, además de otros biólogos, espían en laboratorios de todo el mundo qué nos depara el futuro y tratan de desvelar la respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué cambios vitales nos esperan como personas y como sociedad? ¿A qué dilemas éticos nos enfrentaremos?
??????????,?????,????????,????????,????,??????.
¿Qué secretos esconde el fantasmal cadáver de la Dama Dai? ¿Existe algo de verdad detrás de las viejas leyendas sobre los vampiros? ¿Quién era el enigmático conde de Saint Germain? ¿Encontraron los conquistadores la fuente de la juventud? ¿Hay animales que, en lugar de envejecer, rejuvenecen? ¿Dónde están las «islas de la longevidad»? ¿Es posible encontrar una píldora para la inmortalidad? ¿Cuáles son los últimos avances en biología del envejecimiento? ¿Tiene futuro la criogenia? ¿Estamos todos destinados a ser cyborgs? Estas y otras muchas preguntas son contestadas en este fascinante libro, en el que Alejandro Navarro recorre un camino de cinco mil años donde la humanidad ha intentado encontrar la respuesta a la mayor obsesión de todas: ¿es posible burlar a la muerte y prolongar indefinidamente la vida? Desde las viejas tumbas egipcias a los laboratorios de regeneración celular, el autor de El científico que derrotó a Hitler, El secreto de Prometeo y Los vikingos de Marte nos cuenta el asombroso relato de la búsqueda de la vida eterna por parte de nuestra especie, una historia plagada tanto de engaños y supersticiones como de sorpresas y esperanzas. Por él desfilan emperadores megalómanos y conquistadores codiciosos junto con extraños animales, ingeniosos científicos y personajes legendarios que en su día

gozaron del aura de la inmortalidad. En sus páginas hallará zombis conviviendo con pócimas milagrosas y elixires de la juventud, pero también con la teoría de la evolución, la biología molecular y la magia de la inteligencia artificial. Esperamos que disfrute del camino, y que al terminar tenga una idea clara de los detalles de una de las empresas más fascinantes de toda la historia de la humanidad. Ah, y no pierda la esperanza. Es muy posible que, en este preciso instante, en un laboratorio de vanguardia alguien esté dando con la tecla para que viva usted muchos más años de los que en este momento es capaz de imaginar.

Texto divulgativo, realizado por el neurólogo y psicólogo, Félix Bermejo Pareja, y revisado por la periodista científica Sonia Moreno para hacerlo legible a un público amplio. Se inicia con un prólogo el profesor y académico Federico Mayor Zaragoza y una presentación del también profesor y académico JM Ribera Casado La monografía explica que la prevención de la enfermedad de Alzheimer es posible. Los hallazgos recientes que provienen de estudios poblacionales en países desarrollados: EEUU, Inglaterra, España y Francia, entre otros, muestran que la incidencia (nuevos casos) de demencia y enfermedad de Alzheimer esporádica están disminuyendo en la última década y se estabilizan los casos de prevalencia. Esto ha sido posible al mejorar las condiciones de educación, higiene y salud general de la población como ha ocurrido con otras enfermedades. Así, el cólera, la tuberculosis o el infarto de miocardio en la segunda mitad del siglo XX disminuyeron antes de que hubiera tratamientos farmacológicos causales. Desgraciadamente, esta buena noticia no ocurre en los países del tercer mundo. La monografía analiza las bases por las cuales la prevención de Alzheimer es posible. Éstas incluyen el cuidado del embarazo y los primeros años de vida del niño. Los 1000 días iniciales de vida son muy importantes, como ha señalado la OMS, para la salud general, y también porque en ellos se desarrolla de forma importante el cerebro y muchos de sus aspectos cognitivos, incluido los cimientos del lenguaje. La educación infantil, y a lo largo de la vida, la actividad física continuada, un estilo de vida sin tóxicos (tabaco por ejemplo), la interacción social y dieta adecuada son otros aspectos muy importantes para proteger la salud y acceder a una ancianidad “con éxito” y sin déficit cognitivo. El librito ofrece recomendaciones prácticas sobre educación, actividad física, estilo de vida y dieta para información de la población, poniendo un...

«Lo que amenaza al hombre no viene en primer lugar de los efectos posiblemente mortales de las máquinas y los aparatos de la técnica. La auténtica amenaza ha abordado ya al hombre en su esencia. El dominio de la estructura de emplazamiento amenaza con la posibilidad de que al hombre le pueda ser negado entrar en un hacer salir lo oculto más originario, y de que este modo le sea negado experienciar la exhortación de una verdad más inicial». (Martin Heidegger, en La pregunta por la técnica)

Este número 109 es el segundo de la nueva época de la veterana revista TELOS, una etapa en la que ha modernizado su diseño, se ha desplegado en el entorno digital con una página web viva y participativa, con contenidos nativos que complementan al papel, y ha abierto su contenido a nuevos temas dirigidos a un espectro más amplio de lectores. La imagen de la portada de TELOS 109 es Jaron Lanier, reconocido entre los trescientos inventores más relevantes de la historia por la Enciclopedia Británica. En la entrevista que contiene el número expone su visión sobre la capacidad de la realidad

virtual para iluminar y ampliar nuestra comprensión del momento y urge a revisar el universo digital que estamos construyendo. El cuaderno central de este número está dedicado a las cuestiones éticas que plantea el progreso; a las motivaciones y a los objetivos por los que el humano busca constantemente el mejoramiento de sí mismo y de su entorno. ¿Cuáles son las razones por las que nos esforzamos en idear, investigar, desarrollar e innovar si no la búsqueda de la felicidad y el bienestar; el logro de la equidad y el bien común? Desde diferentes perspectivas, los autores –Antonio Garrigues, Elena Postigo, Fernando Broncano, Lluc Torcal y Andy Stalman– apuestan por un desarrollo que ponga los valores de la humanidad por encima de todo.

En su poética descripción de la utopía, Eduardo Galeano juega con la paradoja de que cuanto más nos intentamos acercar a su horizonte más se aleja ella de nosotros. ¿Para qué sirve, entonces? Para seguir caminando, concluye el escritor uruguayo. En La ética del paseante y otras razones para la esperanza, el término ética alude a un refugio del ser humano. Y la esperanza se construye con las manos de la memoria, porque todos somos paseantes de su territorio mientras avanzamos hacia nosotros mismos deambulando por cualquier lugar. En cierto modo, el cuerpo es al alma lo que las palabras son a las ideas, así que tal vez, como sostiene el autor de este interesante ensayo, haya que transitar un poco por el pasado para poder seguir avanzando hacia el futuro. El mejor antídoto contra la indolencia que algunos proponen y la indecencia que otros disponen reside en la incuestionable capacidad que tenemos para poder pasear sosegadamente sobre lo que fuimos, imaginando lo que seremos. Somos memoria y lenguaje, ilusión y conciencia, un sitio inquieto al que llegamos para seguir caminando. Y, por tanto, una esperanza cargada de razones ante la permanente disyuntiva de partir o partirse.

??????:?? ????????????????? ?????40,000,000?? ??????????21?????????? ???????????????????? ? ??????????????51??????109???? ? ?????????????????????????????????? ? ??????????????????????? ? ??????????????????50??? ? ????????????????????????????????? ? ??20?????? ?????????????????????? ??????????????????????????? ??????????????????????????? ????????????????????????? ?????????????????? ?????????????????????? ????????????????? ? ????????????? ? ??????????? ? ??????????????????????? ? ??????????????????? ? ???????????????????? ?????????????????????????????? ???????????????????????????? ?????????????? ????????T??? ??? ?????IQ? ?? ?????????IQ??????????????????????????????????????

90% ??????? ???????? ????? ??????? ??-?? ???????? ?????????. ????????? ?? ????????? ???????? ??????????? ???????? ????????-?????????? ? ?????????????? ??????????? ? ????????. ?????? ??? ????? ?? ??????. ?????? ????? — ??????? ? ?????? ???? ???? ???????? ? ?????? ????????? ??????????, ???????????? Symbian ??????? ????? ???, ????????????? ????????????? ??????????? Humanity+, — ??????????, ??? ???????? ? 2045 ???? ? ???? ????? ????????? ?? ??????? ?? ???????????? ??????. ??? ???????, ??? ?? ?????? ????????? ?? ????? ??????????? ?????????, ? ????? ?????????? ???????? ?????????? ???????? ??? ???????????. ???

????? ???????? ???? ???? ????? ????????? ??????????? ??????, ??? ??????. ???????? ?? ??????????? ???????????, ?????? ??????????, ??? ??????? ??????? ???????? ????? ????????? ?? 140 ???, ???????? ??? ?????????? ? ??????????? ???????????. ?? ????? ????????? ??????????? ??????????? ?????????? ???????? ??????????? ??? ?????????, ???????? ? ???????????????? ????? ?? ?????.

¿Tienes una vida ilusionada, serena y saludable que te aleje de la enfermedad y te haga fuerte emocional y físicamente? Si crees que puedes mejorarla, este libro es para ti. Mi objetivo es que dejes de SOBREVIVIR y comiences a VIVIR. No podemos aislar un solo pensamiento, creencia o emoción que no tenga efecto sobre nuestra biología. Por ello, es necesario aportar luz, «consciencia» sobre estos planos de la existencia y trabajar para mejorarlos. El MÉTODO SALUD CONSCIENTE es un recorrido de diez pasos que te conduce a una vida sana, equilibrada, conectada contigo y con los demás. Es una invitación a la reflexión interior y al cambio de hábitos. Somos responsables de nuestro bienestar y salud, no estamos predestinados para la enfermedad o la infelicidad como muestra la Epigenética. En este libro, tienes las claves, con una sólida base científica, para mejorar tus hábitos de vida desde: el autoconocimiento, el aumento de la autoestima, la adecuada gestión emocional y del estrés, la alimentación saludable (que incluye suplementación, ayunos, cuidado del microbioma, adaptógenos, etc), la atención al descanso y al ejercicio regular, la eliminación de tóxicos de nuestro entorno y una adecuada actitud para afrontar la vida.

Ser y sentirse joven a los 100 años es hoy una realidad. Con los avances de la medicina preventiva antienvejecimiento, de la que el doctor Ángel Durántez es pionero, podemos poner en marcha un programa de acción que nos lo permita. En este libro, escrito en colaboración con el periodista Álberto Bravo, nos da consejos de nutrición e información sobre suplementos alimenticios, ejercicios, estrategias para mejorar la calidad del sueño y nuevos recursos como la terapia de optimización hormonal bioidéntica o los aportes de la nanotecnología. Porque la salud es un continuum, un programa para siempre y no algo puntual, es por lo que hay que saber cuidarse día a día para vivir más y vivir mejor.

La mayoría de los países están madurando a una gran velocidad y el envejecimiento de la población, junto con la mejora en la esperanza y la calidad de vida, ha propiciado la aparición de un rentable nuevo mercado: los mayores de 65 años. Son personas que cada vez están más alejadas de los estereotipos que teníamos hasta ahora: son activas, digitales, gozan de buena salud y de una libertad financiera mayor. Este escenario demográfico ha abierto un campo de oportunidades para el mundo empresarial: la economía de las personas mayores o silver economy. El autor, Juan Carlos Alcaide, presenta estas nuevas oportunidades de negocio y las ventanas que se abren en el contexto del envejecimiento poblacional con enfoques que van desde el marketing hasta el envejecimiento activo y la salud, desde el turismo y el ocio hasta la biogerontología y las terapias antienvejecimiento, los hogares y las residencias, la tecnología o los servicios financieros: productos ageing friendly, servicios de ayuda a domicilio, plataformas de ocio, reformas del hogar, nuevos modelos de movilidad, tecnología adaptada, viviendas turísticas, ayuda psicológica, envases de apertura fácil, etc. Silver economy. Mayores de 65: el nuevo target, te anima a poner el foco en este segmento de crecimiento, que es el pilar de la economía del futuro y que precisa y precisará de productos y servicios silverizados.

?????????????????????????,???"???????"????????????.???????????,????????????????????
???????,?????????????.??????????????????????????,????????????,??????????????,??
??????????????,??????????,????????????.
Última parte de la trilogía "Mi Alien y Yo" "El Abrazo del Alien"
????????????????? ????????????????????????????? ?????????????????
???????????????????? ??
?? ??????????????????????????
???DC
??? ??????????????????????????
???
??? ?????????
??DC??????????????????????Arkham Asylum???????????????????????????????????John Carpenter???????????????????Apocalypse Trilogy???The Thing??
?? ??????
??
???? H.P.???????H.P. Lovecraft?1890—1937?
??? ??
?? ??????
???
??? ???? ?? ??????
???
?????????????????????? ?????brokenheartstudio.blogspot.tw/
?????? ??????????????? ????????? ???????????? ????????????????? ???????????????
?????????????????????? ?????????20??????? ??????? ?????????????????????????????????
??
???
??
Copyright: b8feda166b10604e237933aff959620a