



چرا باید با تخم مرغ دوست باشیم؟



آهن موجود در زرده تخم مرغ جذب بالایی دارد

ویتامین دی موجود در زرده تخم مرغ به سلامت استخوان ها کمک می کند

پروتئین تخم مرغ کمک خوبی برای پیشگیری از تحلیل عضلات است

کلايين موجود در تخم مرغ به بهبود حافظه و عملکرد بهتر مغز کمک می کند

تخم مرغ حاوی تریپتوفان است؛ این ماده در تنظیم خواب نقش مهمی دارد

منبع: homecareassistanceperth.com.au

سلامت

روش های خانگی درمان افتادگی پلک

یکی از عوارض سالمندی، افتادگی پلک ها به ویژه پلک بالا است. با بالا رفتن سن پوست قابلیت ارتجاعی خود را از دست می دهد، عضله اطراف چشم ضعیف می شود و توانایی تحمل وزن پوست و نگهداشتن آن را از دست می دهد. گاهی این افتادگی پلک موجب چشم درد، سردرد، خستگی و خواب آلودگی می شود و عملکرد طبیعی روزانه افراد را مختل می کند. با چند درمان خانگی به راحتی می توان روند این عارضه را کند یا از آن پیشگیری کرد.

می شود. ضمن این که خاصیت آب رسانی آن به حالت کشسانی پوست کمک می کند.

خواب کافی | دست کم ۶ تا ۸ ساعت خواب کافی و آرام شبانه به شما کمک می کند که خسته به نظر نرسید و از مشکلات پوستی و افتادگی پلک هم پیشگیری می کند. برای کاهش استفاده از نورهای مصنوعی، به خصوص در شب بهتر است به مدت زیاد بیدار ننماید تا دیر وقت مطالعه نکنید و تلویزیون را برای مدت طولانی در نیمه شب نگاه نکنید.

تغذیه نامناسب | خوردن غذاهای سنگین، پر چرب، پر نمک و ترش به ویژه در وعده شام باعث التهاب دور چشم می شود.

منبع: Brightside

یخ درمانی | قطعه های کوچک یخ یا کمپرس های سرد را در یک حوله بگذارید و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی پوست پلک مالش دهید. این کار عصب های پوستی را تحریک می کند و باعث سفت شدن پوست می شود.

ماساژ با روغن زیتون | روغن زیتون حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به عنوان یک مرطوب کننده طبیعی، خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود می بخشد. روغن زیتون را کمی گرم کنید و روی پلک تان ماساژ دهید.

این کار را می توانید پیش از خواب شبانه انجام دهید و آن را صبح بشوید.

ماسک خیار | چند برش خیار خنک را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی چشمانتان قرار دهید تا پف پلک را تا حدی کم کنید. خیار غنی از کافئیک اسید و اسکوربیک اسید است که باعث کاهش التهاب و سفتی پوست

پیشنهاد

یک بازی جذاب برای محاسبه گر ها

الیه توانا | روزنامه نگار

بازی های ساختنی برای همه گروه های سنی جالب و سرگرم کننده اند؛ لگوها و کیت های مغناطیسی برای کوچک ترها و جنگا و پازل های هزار تکه برای بزرگ ترها. اگر تا امروز یکی از این بازی ها را امتحان نکرده اید، پیشنهاد ما می تواند شروع خوبی برای تان باشد. بعد از بازی کردن، بهمان بگویید از آن خوش تان آمد یا نه.

نام بازی: جنگا

تعداد نفرات:

۲ تا چند نفره



در صد افراد ۶۵ سال به بالا سرگیجه را تجربه می کنند. در مان بیماری های تعادل می تواند در بیماران در هر سنی چالش برانگیز باشد اما عوامل مختلفی تشخیص و درمان اختلالات گوش داخلی را به ویژه در بیماران مسن پیچیده می کند. برای همین افراد با پا گذاشتن به سنین سالمندی حتما باید تحت نظر پزشک بررسی های دوره ای را انجام دهند.

موفقیت به وقت ۶۰+

قهرمان ۸۰ ساله کوهستان



«هاروئو اوباتا» چهره ای مشهور و پر طرفدار در ژاپن است. این پیرمرد ۸۰ ساله هر جا از دستش کمکی بریاید داوطلبانه برای یاری رسانی عازم می شود. او که پول و دارایی زیادی ندارد از وقت اضافی خود برای شاد کردن و کمک به دیگران استفاده می کند.

اولین بار در سال ۲۰۱۸ نام هاروئو زمانی در رسانه های جهان مطرح شد که یک ماه پس از سیل در هیروشیما، وی پسر بچه دو ساله ای را که سه روز گم شده بود، پیدا کرد. آن زمان به خاطر اقدامات و روحیه داوطلبانه اش توسط مقامات شهر زادگاه خود، هیجی، تقدیر شد. از آن روز به او لقب «سوپر داوطلب» داده اند. اوباتا می گوید: «من تا زمانی که بدنم اجازه دهد، فعالیت های داوطلبانه خود را ادامه خواهم داد.» فعالیت های داوطلبانه ای که وی در آن شرکت می کند باعث شده مردم ژاپن برای او احترام ویژه ای قائل شوند. وی که در این سن هنوز علاقه مند به کوهنوردی است، به مدت ۳۰ سال مسیرهای کوهستانی را در کوه یوفودو استان اویتا برای کوهنوردان دیگر آماده کرده است. پله هایی که وی ایجاد کرده همچنان به کوهنوردان اجازه می دهد تا شیب های تند کوه را بدون حادثه طی کنند.

پس از زلزله و سونامی در مارس ۲۰۱۱، اوباتا خود را به استان میاگی، یکی از سه استان تحت تأثیر شدید زلزله و سونامی در جستجوی یادگارهای کسانی که از این فاجعه آسیب دیده بودند، مانند آلبوم های عکس و مدارک مهم که زیر آوار دفن شده بودند همکاری کرد و آن ها را به صاحبان شان بازگرداند. اوباتا در ماه های بارانی سال برای کار داوطلبانه به کوهستان های هیروشیما می رود تا به کسانی که در آن نواحی به خاطر باران شدید دچار در دسر شده اند، کمک کند. او توصیه می کند: «دوست دارم شما هم به کار پاک سازی گل ولای بپردازید، حتی فقط برای یک ساعت. بعد از آن خواهید دید که کار شما توسط افراد آسیب دیده بسیار مورد استقبال قرار گرفته است و دفعه دیگر به کار پاک سازی به مدت بیشتری خواهید پرداخت.»



قاب خاطره

این عکس بانوی روسی رایکی از مخاطبان برای صفحه ۶۰+ فرستاده و نوشته است: «همه ما اگر شانس بیاوریم به سالمندی خواهیم رسید. کودکی، نوجوانی، جوانی و میان سالی پله هایی هستند تا شخص با کوله باری از تجربه به سالمندی برسد. برای همین است که باید احترام سالمندان را نگه داشت و به این عزیزان به چشم افراد فوق العاده نگاه کرد.»

منتظر عکس ها و متن های زیبای شما هستیم.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰