

عوامل خشکی پوست در سالمندی



سالگی آغاز دورانی است که در کمال تعجب و بر خلاف باور عموم، دوره خواب شبانه افراد تنظیم می شود. بر اساس تحقیقات، سالمندان شب زودتر به خواب می روند و صبح راحت تر از خواب بر می خیزند. هر چند در طول شب ممکن است چند بار بیدار شوند ولی صبح ها احساس خوشایند بیشتری نسبت به دوران جوانی خود دارند.

پیری در ۷۱ سالگی و جوانی در ۷۵ سالگی!

روزنامه گاردین به تازگی بخش جدیدی را به نام «آغازی جدید بعد از ۶۰ سالگی» به راه انداخته است. در این بخش افراد از تجربیات جدیدی که بعد از ۶۰ سالگی آغاز کرده اند، می گویند. تجربیاتی که زندگی جدیدی را برای آن ها رقم زده و مسیر زندگی شان را تغییر داده است. خواندن این تجربیات می تواند تلنگر خوبی برای ما باشد.

«جوان مک دانلد» وقتی ۷۱ ساله بود، باوزنی حدود ۹۰ کیلوگرم، درگیر اضافه وزن بود. همزمان او مشکل فشارخون داشت، کلیه هایش خیلی خوب کار نمی کردند، به خاطر کلاسترول بالا دارو مصرف می کرد و این در حالی بود که پزشکش در نظر داشت میزان دارویش را افزایش دهد. در این وضعیت اما گفت وگویی که او یک روز با دخترش داشت، باعث تغییری اساسی در زندگی اش شد. میشل که نگران سلامتی مادرش بود به او اخطار داد اگر این وضعیت تغییر نکند، جوان به زودی زمین گیر خواهد شد و روزهای دشواری در انتظار او خواهد بود. بعد از دو هفته جوان تصمیمش را گرفته بود.

جوان برای زندگی به شهر محل زندگی دخترش رفت. دختر و داماد جوان مربی بدنسازی بودند. جوان از آن ها برنامه ورزشی گرفت و زیر نظر آن ها شروع به ورزش کرد. در ابتدای کار او باوزن های یک کیلویی تمرین می کرد اما کم کم وزن ها سنگین تر شدند. بعد از چند ماه تمرین مداوم و منظم، حالا جوان باوزن های ۱۱ کیلوگرمی تمرین می کند. وزنش کاهش پیدا کرده، مشکل فشارخون او حل شده و البته با نظر پزشک داروهای مربوط به کلاسترول خودش را هم قطع کرده است. البته این ها تمام فواید ورزش منظم برای او نیست. «جوان» خودش رازنی شادتر، سر حال تر و پر انرژی تر هم می داند. در کنار این تغییر سبک زندگی، جوان در اینستاگرام هم صفحه ای باز کرده و از تجربیاتش می گوید. صفحه او حدود ۱/۴ میلیون دنبال کننده دارد.

جوان این روزها ۷۵ ساله است. او این روزها خودش را جوان تر و سر حال تر از چند سال قبل می داند و می گوید: «مردم به ویژه زنان باید بدانند که در ۴۰ سالگی زندگی شما به انتها نرسیده است. نه تنها در ۴۰ سالگی که در ۵۰، ۶۰ یا حتی ۷۰ سالگی هم کار شما تمام نشده است. شما تا روزی که زنده اید می توانید پیش بروید.»

چندتا از این بازی ها با سایه را بلدید؟ امتحان کنید، خودتان و اطرافیان تان خیلی کیف خواهید کرد.



استفاده از شامپو و مابون های قلیایی



استفاده از حوله های خشک و زبر



شست و شو با آب خیلی گرم یا سرد



قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور خورشید



کشیدن سیگار



نخوردن میوه و سبزیجات



نوشیدن آب به اندازه کافی



بیماری هایی مانند دیابت، بیماری کلیوی و تیروئید

در دوران کرونا چطور خانه را پذیرای ورود کارگراها و تعمیرکارها کنیم؟

وقتی زمان زیادی در خانه می مانیم، عیب و ایرادهای ساختمان بیشتر به چشم می آید. دیوارهایی که باید رنگ شوند، آشپزخانه ای که به تعمیرات اساسی نیاز دارد و مشکلات ریز و درشت معمول که بابت شان نیاز داریم از تعمیر کارها و متخصص های فنی کمک بگیریم. اگر شما هم این روزها به فکر تغییر و تعمیر افتاده اید یا هوس خانه تکانی نیمه دوم سال را کرده اید، با توجه به آسیب پذیری تان در برابر ویروس لازم است موارد احتیاطی بیشتری را رعایت کنید تا این رفت و آمدها به خانه تان باعث بیماری نشود. با این حال توصیه ما این است تا جایی که امکان دارد ورود دیگران به خانه را محدود کنید.

ریشه واژه ها

پنجره: از دو واژه «پن (بستن) + جره (دارای قرینه)» درست شده است. به این مثال ها برای آشنایی با ریشه «پن» توجه کنید:
پنام: پن (بستن) + آم (دهان) = دهان بند.
پنافتن: مسدود شدن.
پنیر: پن (بستن) + شیر = شیر بسته شده.
پینه: پنه، بسته شده.
بند: در اصل «پنت» بوده و برای راحت چرخیدن در زبان به شکل «بند» درآمده است، وسیله بستن.
پناه: پن + آه به معنای «مراقبت» = جای در بسته برای مراقبت.
جوراب: «جر» در زبان فارسی ریشه ای است که «قرینه بودن» و «جور بودن» را می رساند که در ابتدا «گر» تلفظ و بعدا به «جر» تغییر داده

ماساژ درمانی

پیش از این در صفحه ۶۰+ از فواید بی شمار ماساژ برای سالمندان گفته ایم. به مرور چند نوع ماساژ ساده را که خود سالمندان یا



مسئول اضطراب و سردرد است. اگر سردرد عصبی دارید انگشت شست را ۵ دقیقه محکم بگیرید، این کار درد را سریع آرام می کند.

این انگشت دردهای عضلانی و احساس ناامیدی، ترس و خجالت را کنترل می کند. انگشت اشاره را به مدت ۵ دقیقه محکم بگیرید تا تاثیرش را ببینید.

فشار دادن این انگشت احساس عصبانیت و خستگی مفرط را رفع می کند و باعث می شود فشارخون کاهش یابد.

با محکم گرفتن این انگشت احساس ناراحتی و احساسات منفی از بین می روند. امتحان کنید تا تاثیر عجیبش را ببینید.

انگشت کوچک مسئول عزت نفس است، اگر احساس می کنید اعتماد به نفس تان را از دست داده اید این انگشت را ۵ دقیقه فشار دهید و به چیزهای خوب فکر کنید.



اطرافیان شان می توانند انجام دهند آموزش می دهیم. امروز به تاثیر ماساژ انگشتان دست بر رشته های عصبی و برطرف کردن مشکلات روحی می پردازیم. بعد از امتحان این موارد، تجربه های خود را بر ایما بنویسید.