



خواص اعجاب‌آور کنبج برای سالمندان

توجه: توصیه می‌شود کنبج را به صورت پودر شده در ترکیب با دیگر مواد غذایی مصرف کنید



افزایش
ایمنی بدن



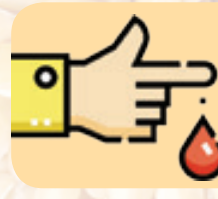
کاهش
کلسترول
خون



درمان
بیماری‌های
گوارشی



جلوگیری
از پوکی
استخوان



تنظیم قند
خون



کمک
به کاهش
در دز انو

سلامت

اولین نکته‌ای که
بایدن
این تصویر
به ذهن‌تان
می‌رسد چیست؟



سین جیم

یک آزمون تصویری خاص

۱ کدام گزینه تصویر موتور و سپارانشان می‌دهد؟



پ

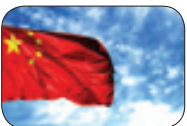


ب



الف

۲ کدام یک پرچم کشور ژاپن است؟



پ



ب



الف

۳ کدام بازیگر فرانسوی نیست؟



پ



ب



الف

۴ کدام میوه بومی جنوب ایران نیست؟



پ



ب



الف

۵ کدام فوتبالیست برزیلی است؟



پ



ب



الف

۶ پیچ گوشتی چکش خور در کدام گزینه آمده است؟



پ



ب



الف

۷ کدام یک از حیوانات زیر، غاز است؟



پ



ب



الف

قاب خاطره



این عکس را خانم حلماغنی آبادی از مرحوم پدر بزرگ‌شان حاج ابراهیم غنی آبادی فرستاده‌اند که در استخر بزرگ پارک کوهسنگی مشهد در دهه ۴۰ گرفته شده است. باتشکر از ایشان، آرزوی شادی روح تمام درگذشتگان و سلامتی همه سالمندان عزیز، منتظر عکس‌های خاطره‌انگیز شما هستیم.

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰۰

فواید دوچرخه‌سواری برای سالمندان

منبع: lifeline24.co.uk

یاسمین مشرف | مترجم

اگر به دنبال سرگرمی جدید و تقویت آمادگی جسمانی خود هستید، دوچرخه‌سواری می‌تواند امن‌ترین و مفیدترین گزینه برای شما باشد. دوچرخه‌سواری یک راه عالی برای حفظ تناسب اندام و سلامت است، بدون این که فشار زیادی به بدن وارد کند. موارد زیر برخی از مزایای دوچرخه‌سواری هستند. به یاد داشته باشید که در دوران کرونا، دوچرخه‌سواری باید با رعایت پروتکل‌ها انجام شود و همچنین اگر در مفاصل خود مخصوصاً زانو‌ها مشکل دارید، قبل از این ورزش با پزشک خود مشورت کنید.



تقویت سیستم ایمنی

با افزایش سن، سیستم ایمنی به طور طبیعی ضعیف می‌شود و بدن سلول‌های T کمتری تولید می‌کند. این سلول‌ها نقش مهمی در مبارزه با بیماری‌ها دارند. اما یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد دوچرخه‌سواری می‌تواند از بروز آثار پیری جلوگیری کند و سیستم ایمنی بدن را قوی نگه دارد. بر اساس این مطالعه دوچرخه‌سواران مسن به اندازه جوانان سلول T تولید می‌کنند.

دانستنی‌ها

واژه‌های فارسی که خارجی‌ها استفاده می‌کنند!

Sugar (شکر) | واژه شکر در زبان فارسی از زبان سانسکریت ریشه گرفته که بعداً به عربی با عنوان «سکر» و از عربی به اروپا و بعد به زبان انگلیسی راه یافته است.
Candy (قند) | تلفظ این کلمه یا همان شکلات انگلیسی را اگر با احتساب این که در زبان انگلیسی تلفظ حرف قاف سخت است در نظر بگیرید، به نزدیکی تلفظ آن با اصل کلمه «قندی» در فارسی که معنای چیزهای شیرین را می‌دهد، پی می‌برید.

ورزش

ماساژ درمانی، این قسمت: ماساژ پا

ماساژ پا در درمان سردرد، بی‌خوابی و استرس تأثیر زیادی دارد

محسن قمی | ماساژ درمانگر

پیش از این در صفحه ۶۰+ از فواید بی‌شمار ماساژ برای سالمندان گفته‌ایم. به مرور چند نوع ماساژ ساده را که خود سالمندان یا

روی پا



از نوک انگشتان پا شروع کنید و به آرامی به سمت مچ پا حرکت کنید، سپس به حالت برعکس از سمت مچ پا به سمت انگشتان بروید.

پاشنه پا

با استفاده از انگشت شست، پاشنه پای خودتان را با حرکات دایره‌ای مالش دهید.

فوس کف پا

برای این کار یک انگشت شست‌تان را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت دیگری بر خلاف حرکت عقربه‌های ساعت به صورت دورانی حرکت دهید، این کار را ۳۰ ثانیه انجام دهید.



فشار دادن انگشتان پا



پای خود را ثابت نگه دارید، انگشت پا را کمی به یک طرف بچرخانید و سپس از بالا به پایین بکشید. به سمت بالای انگشت برگردید و آن را با انگشت شست و اشاره خودتان فشار دهید، این کار را برای تمام انگشتان انجام دهید.

کشیدن انگشتان پا

پای خود را ثابت نگه دارید، انگشت خود را به پایین انگشتان پا و سپس ابتدای آن بکشید. این عمل را برای هر دو پا و هر کدام ۱۰ بار انجام دهید.

