



نکته برای افزایش کیفیت تماس های تصویری با فرزندان و نوه ها

منبع: boredpanda

فاطمه قاسمی مترجم

غذای مخصوص مادر بزرگ، مفهومی آشنا در هر فرهنگ و کشور است. به همین دلیل یک عکاس ایتالیایی به نام «گابریل گالیمبرتی» به ۵۸ کشور دنیا سفر کرده و از غذای مخصوص مادر بزرگ های سراسر دنیا عکاسی کرده است. تعدادی از آن ها را معرفی می کنیم. شما هم عکس و دستور پخت غذاهای مادر بزرگ خودتان را برایمان بفرستید.

مادر بزرگ ایتالیایی | راویولی با پنیر ریکوتا و سس گوشت



راویولی نوعی پاستای بالشتی شکل کوچک و مغزپُر است که به صورت چهار گوش یا گرد تهیه می شود و مواد گوناگونی همچون پنیر، گوشت یا سبزیجات، ترکیبات درون آن را تشکیل می دهند.

راویولی ها را برای خوردن ابتدا در آب جوش می پزند، آبکش می کنند و روی آن خامه، پنیر یا سس گوجه فرنگی می ریزند و تریکب به دست آمده را در اجاق می پزند.

مادر بزرگ هندی | مرغ کاری و هندالو



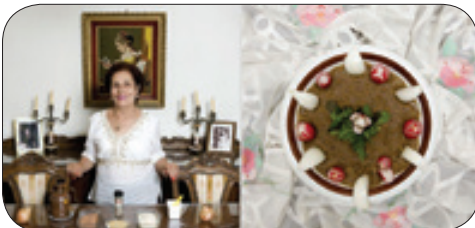
ویندالو یک چاشنی تند و تیز هندی با دارچین، جوز هندی، زنجفیل، نمک، فلفل سیاه و قزمز، خردل تند، زردچوبه، زیره، روغن گیاهی و سرکه است. برای این غذای هندی مرغی را که چند ساعتی در این چاشنی طعم دار شده با پیاز تفت می دهند و با اضافه کردن پوره گوجه فرنگی، آن را می پزند.

مادر بزرگ سوئدی | ماهی قزل آلا ی آب پز و سبزیجات



گویا مادر بزرگ های سوئدی به اندازه مادر بزرگ های ایرانی به خودشان خیلی زحمت نمی دهند و این غذای سالم و سریع، انتخاب آن ها برای پذیرایی از بچه ها و نوه هاست! این ظرف غذا شامل ماهی پخته یا بخارپز شده، سیب زمینی آب پز، سس مایونز شوییدی و دیگر سبزیجات است.

مادر بزرگ لبنانی | مجدره



مادر بزرگ های لبنانی برای پخت این غذا، عدس را می پزند، برنج را آبکش می کنند و به همراه عدس های پخته چرخ می کنند. موقع سرو روی آن را کمی روغن زیتون می ریزند و با پیاز داغ، سیر داغ و جعفری تزیین می کنند.

مادر بزرگ الجزایری | خوراک مرغ و سبزیجات



«کوسکوس» قوت غالب مردم الجزایر است. آن را با استفاده از نوعی پاستای ریز سمولینا می پزند که از سمولینا یا گندم سبوس دار تهیه می شود و نشاسته کمتری نسبت به گندم و غلات دیگر دارد. کوسکوس را معمولاً بخارپز می کنند یا با آب و عصاره مرغ می پزند و در کنار گوشت، مرغ، سبزیجات و انواع سالاد سرو می کنند.

مسابقه

این بار سه عکس کودکی، نوجوانی و جوانی هنرمندی رو انتخاب کردیم تا شما حدس بزنید ایشان کی هستند. راهنمایی این که متأسفانه ایشان چند ماه پیش فوت کردند. منتظر ارسال نام ایشان به همراه نام و سن خودتون هستیم.

پاسخ مسابقه قبلی هم استاد جمشید هاشم پور بود که تعداد زیادی درست پاسخ داده بودید، ممنون.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

منبع: theconversation.com



تلفن را در جایی ثابت روی میز بگذارید تا دست هایتان آزاد باشد

برای این که تصویر شما خوب دیده شود، منبع نور باید جلوی روی شما باشد

پیش از آغاز تماس، دوربین جلوی گوشی را روشن و تمیز کنید
تصویر خودتان را بررسی و زاویه دوربین را تنظیم کنید

سر و صدای محیط (تلویزیون، رادیو، ماشین لباس شویی و...) را کم کنید

استفاده از هندز فری یا هدفون می تواند کیفیت صدا را بهتر کند

سلامت

تاثیر وضعیت قرارگیری بدن بر سلامت

منبع: livingbetter50.com

یاسمین مشرف مترجم

وضعیت بدنی نادرست با ایجاد فشار بر عضلات و رباط ها باعث سفت و دشوار شدن حرکت آن ها می شود، در نتیجه ممکن است افراد به ویژه سالمندان در شانه ها، کمر، گردن یا فک احساس درد کنند. با گذشت زمان، وضعیت بد بدن می تواند از عملکرد درست ریه جلوگیری کند،



خاطره

زایمان دونفره!

مادر بزرگم تعریف می کنه وقتی می خواستن اولین بچه شون یعنی پدر من رو به دنیا بیارن، پدر بزرگم که اون زمان یک معلم جوان بوده، حس همسر داری و فر هنگی بودنش گل می کنه و مادر بزرگم رو به جای این که مثل همه تو خونه وضع حمل کنه، به بیمارستان می بره. بعد دیگه خیلی رمانتیک بازی در میاره و بایه سبد گل پشت در اتاق زایمان می ایسته. خود پدر بزرگم میگه فقط تا وقتی اولین صدای مامان بزرگت رو شنیدم پادم میاد و بعدش هیچی پادم نیست. از این جا به بعدش رو



پرستار تعریف کرده که اومده از در اتاق زایمان بیرون تا خوش خبری بده به پدر بزرگم و مشتلق بگیره، می بینه نقش زمین شده و سرش شکسته! همون جافوری دکتر میاد بالای سر پدر بزرگم و پانسمان می کنن و یه تخت کنار مادر بزرگم می دارن و دوتایی رو با هم بستری می کنن! هر وقت مادر بزرگم این خاطره رو تعریف می کنه، پدر بزرگم سرخ و عصبانی میشه و در ادامه مادر بزرگم میگه: «قدر بابات رو بدون، چون من و حمید (یعنی پدر بزرگم) دوتایی با همدیگه ایشون روز ایدیم!»

ارسالی مخاطب

تعاملات اجتماعی از مغز سالمندان محافظت می کند

منبع: خبرگزاری مهر

الیه توانا | روزنامه نگار

محققان در تصویربرداری مغز برای بررسی مناطق مغزی درگیر نقصان ذهنی، دریافتند که تعامل اجتماعی بیشتر باعث تغییر در سلامت مغز می شود. تعامل های اجتماعی حتی در حد متوسط با حداقل یک خویشاوند یا دوست، قسمت هایی از مغز را که برای شناسایی چهره های آشنا، احساسات، تصمیم گیری و احساس پاداش لازم است، فعال می کند.

دکتر «سینتیا فلیکس» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه «پیتز برگ آمریکا» در این باره می گوید: «ما در این زمینه نیاز به تحقیقات بیشتری داریم اما می دانیم که تعامل های اجتماعی بسیار حائز اهمیت هستند.» پژوهشگران در این مطالعه، داده های حدود ۳۰۰ سال مند با میانگین سنی ۸۳ سال را بررسی کردند. زمانی که سلول های مغزی می میرند، معمولاً زوال عقل اتفاق می افتد. محققان معتقدند تجویز «حضور در فعالیت های اجتماعی» می تواند برای



سلامت مغز افراد سالمند مفید باشد همان طوری که فعالیت فیزیکی می تواند به پیشگیری از دیابت یا بیماری قلبی کمک کند.

عکس از ایلنا