



خوراکی های غیرگوشتی که منبع آهن و خون ساز هستند



۴ نکته مهم در زمان سوختگی

شیوارضایی | روزنامه نگار



سوختگی در نتیجه شرایط متفاوتی می تواند رخ دهد، از ریختن مایعات داغ تا آتش و از مواد شیمیایی تا حتی آفتاب تند. در برخی موقعیت ها لازم است در اسرع وقت برای بررسی وضعیت سوختگی به پزشک مراجعه کنید، اما آیا می دانید چه زمانی باید زودتر یا پزشک مشورت کنید؟

اگر بالای ۶۰ سال دارید!

اگر فردی که دچار سوختگی شده است، بالای ۶۰ سال دارد، بهتر است برای بررسی سوختگی، ولواین که در نگاه اول جدی به نظر نمی رسد، باز پزشک مشورت کند، چرا که با افزایش سن پوست نازک تر و در نتیجه آسیب پذیرتر می شود. پس افر ادراحت تر می توانند دچار سوختگی عمیق تر شوند و البته درمان سوختگی هم در این سنین ممکن است سریع جواب ندهد.

اگه تو رو نداشتم

مهدي پسا صفري خواه | طنز پرداز

حتی ما که پامون رو جلوی باباهامون دراز نمی کردیم هم به اندازه موهای سرمون یک جمله رو تو بچگی از مامان و باباهامون شنیدیم. من مطمئنم خود اونا هم شنیدن. بعضی از جملات اصلاً ژست پدر و مادر شدن، به قول شما چون ترها «کلیشه» است. مثلاً همین جمله «من اگر تو رو نداشتم الان کار خونه بنز داشتم». دخترم وقتی این جمله رو به نوه ام می گه، به جای کار خونه بنز می گه آمازون و اینستاگرام مال من بود. ۲۰ سال پیش وقتی اولین معلم خصوصی رو خودم بر اش گرفتم، اولین شهریه رو که دادم بهش گفتم: «من اگه تو رو نداشتم، الان پالایشگاه فلان پتروشیمی مال من بود». اون روزها تازه سهامش رو می فروختن و من تازه دو سهم از شون خریده بودم. خود من هم تو بچگی این جمله رو از مامانم شنیده بودم، خدا بیامرز می گفتم: «اگه تو رو نداشتم، الان کوه نور و دریای نور مال من بود.» هر حومه سقف مطالباتش در حد نادر قلی شاه افشار بود. مطمئنم جد بزرگم هم یه روزی به بچه هاش گفته اگه شمارو نداشتم کل ولایت بالا مال من بود. کاش می دونستم نوه ام وقتی بزرگ بشه قراره به بچه هاش چی بگه؟ احتمالاً

پیشنهادهایی برای یادگیری بهتر در سالمندی

منبع: helpguide.org

الیه توانا | روزنامه نگار

هر وقت حرف از حافظه و بهبود عملکردش در دوران سالمندی می شود، یاد گرفتن موضوعات تازه، رایج ترین توصیه ای است که می شنوید، اما خود این فرایند یاد گرفتن گاهی مشکل ساز می شود. اگر شما هم این توصیه را امدام می شنوید ولی به دلیل دشواری اش آن را پشت گوش می اندازید، ادامه مطلب می تواند برای تان مفید باشد.

قدم اول: توجه کنید

شما نمی توانید چیزی را به خاطر بیاورید اگر قبلاً آن را یاد نگرفته باشید و نمی توانید چیزی را یاد بگیرید، مگر این که آن را در مغزتان کدگذاری کنید، برای این کار به توجه نیاز دارید. اطلاعات تازه برای این که در مغز پردازش شوند حدوداً به ۸ ثانیه تمرکز نیاز



اگر بخشی که دچار سوختگی شده بیش از ۵ سانتی متر شده است، در مراجعه به پزشک تعلل نکنید. البته در سالمندان، در سوختگی های کمتر از این میزان هم بهتر است نظر پزشک در باره نکات مهم پرسیده شود. به ویژه اگر سوختگی در مناطق حساس روی داده است.

سوختگی همراه با تاول

اگر صورت، دست، بازو، پا، کشاله ران، باسن، مفاصل و اندام های جنسی دچار سوختگی شده و تاول زده است، توصیه می شود فرد در اولین فرصت به پزشک مراجعه کند. در صورتی که سوختگی با بلند شدن لایه پوست همراه شده است، از خود درمانی خودداری و حتماً به پزشک مراجعه کنید، چرا که ممکن است لازم باشد از دارو برای پیشگیری از عفونت استفاده کنید.

اگر بیماری های دیگری دارید

اگر بیماری هایی چون اختلال در سیستم ایمنی یا دیابت دارید یا تحت شیمی درمانی هستید، موضوع سوختگی را جدی بگیرید و از درمان های خانگی خودداری و به پزشک مراجعه کنید.

می گه اگه شمارو نداشتم الان مریخ نور بودم یا به ایستگاه فضایی داشتم. وقتی ما پدر و مادر ها به جون تون غر می زنیم یک کم در باره اش فکر کنید. ما داریم سنت های قدیمی رو با غر زدن به جامیاریم. وقتی می گیم همسن تون بودیم دو تا بچه داشتیم، ترین فوری شناسنامه رو کنین. این غر ها تو حافظه تاریخی مون ثبت شده. یه «چشم» بگین و قال قضیه رو بکنین!

شما پدر و مادر ها هم تو این قضیه زیاده روی



یه بار داداش مرحومم به بچه هاش گفت: «من هم سن شما بودم شکم هشت نفر رو سیر می کردم»، بعد از یه سکوت طولانی فهمید کلا خانواده اش پنج نفر بیشتر نیستن. آخر عمری خودش رو در به در کرد. زن داداشم این قدر گشت که اون سه نفر دیگه رو بالاخره پیدا کرد!

۹۱

سال، سن پیرترین برنده جایزه اسکار یعنی «کریستوفر پلامر» است که جمعه درگذشت. او در طول ۷۵ سال فعالیت هنری خود جوایز متعددی گرفت که با دریافت جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش مکمل مرد در سال ۲۰۱۲ برای فیلم «تازه کارها»، مسن ترین بازیگری است که تاکنون این



جایزه را گرفته است. علاقه مندان با سابقه سینما، این بازیگر سرشناس را بیشتر به خاطر ایفای نقش «کاپیتان جورج فون تراپ» در فیلم «اشک ها و لبخند ها» می شناسند.



خواص اعجاب آور سیرابی!

سیرابی، آستر لانه زنبوری شکل داخلی معده گاو است که دارای ارزش غذایی بالا و سرشار از انواع مواد معدنی، ویتامین ها، کلسیم، پروتئین و روی است که مصرف به اندازه آن برای سالمندان مفید است و جنبه درمانی برای برخی بیماری ها دارد.



برخی از مهم ترین خواص سیرابی

- به دلیل داشتن مقادیر بالای آهن، منیزیم، روی و ویتامین های گروه B، به پیشگیری و درمان کم خونی کمک می کند.
- یکی از فواید مهم سیرابی وجود روی در آن است که باعث افزایش قد، پر پشت شدن موها و جلوگیری از ریزش مو می شود.
- ویتامین A یکی از ویتامین های مورد نیاز بدن برای حفظ سلامت و تقویت قدرت بینایی است که سیرابی حاوی مقدار زیادی از آن است.

- سیرابی به دلیل مقادیر بالای ویتامین ها موجب بهبود عملکرد فعالیت های مغزی و ذهنی می شود.
- معده و زخم را تقویت می کند تا جایی که در طب سنتی برای درمان زخم معده و زخم اثنی عشر توصیه به مصرف آن می شود.
- سلنیوم موجود در سیرابی بار ادیکال های آزاد و مضر بدن که موجب شکل گیری سرطان در سلول ها می شود، مقابله می کند. به همین دلیل یکی از مهم ترین خاصیت های سیرابی، پیشگیری از سرطان هاست.

احتیاط کنید!

مقدار چربی های اشباع موجود در سیرابی زیاد است، بنابراین زیاده روی در مصرف آن مضر بوده و به افزایش کلسترول خون و بیماری های قلبی عروقی منجر می شود. مصرف این خوراکی بیشتر از یک بار در هفته توصیه نمی شود. در تهیه این غذا برای ایجاد طعم بهتر از نمک زیاد استفاده می شود که مصرف آن برای مبتلایان به فشار خون بالا توصیه نمی شود.

روش تهیه خوراک سیرابی

سیرابی را با دقت تمیز کنید و بشوید. با استفاده از قیچی آشپزخانه به قطعات کوچکی برش بزنید. داخل قابلمه بریزید و تا حدی آب اضافه کنید که کاملاً روی آن را بپوشاند. روی حرارت بگذارید و با اولین جوشی که زد، کف روی آن را بگیرید. سپس دو عدد پیاز خرد کنید، دو حبه سیر، کمی زردچوبه و نخود به آن اضافه کنید و اجازه دهید ۴ تا ۵ ساعت با حرارت ملایم خوب بپزد. برای جذب بهتر آهن موجود در آن، با چاشنی لیموترش میل کنید.

منبع: arga-mag

