

داده تصویری

فواید و مضرات آسپرین برای سالمندان

فواید

آسپرین باید توسط پزشک تجویز شود
از مصرف خودسرانه آن پرهیز کنید!

مضرات

افزایش خطر
سکته مغزی

کاهش مشکلات
قلبی و عروقی

تسکین
درد

برطرف کردن
ورم و التهاب

خون ریزی
دستگاه گوارش

بروز
حساسیت

سلامت

چطور از دستگاه تست قند خون استفاده کنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

پزشکان به افراد مبتلا به دیابت و کسانی که مشکل افت قند خون دارند، توصیه می‌کنند از دستگاه «گلوکومتر» یا تست قند استفاده کنند. چک کردن روزانه قند خون به شما کمک می‌کند از عوارض بالا و پایین رفتن آن که معمولاً هم خاموش و بی صداست، پیشگیری کنید. در این مطلب روش استفاده از گلوکومتر را به شما آموزش می‌دهیم. یادتان باشد دستگاهی تهیه کنید که هولوگرام و ضمانت نامه داشته باشد.



وقتی در جعبه را باز می‌کنید با چند قطعه مواجه می‌شوید؛ یک دستگاه تست قند که نمایشگر کوچکی دارد، تعدادی سوزن یا لنست، یک قطبی کیت یا نوار و یک وسیله شبیه قلم به اسم لنست‌زن. قبل از هر کاری دست‌های‌تان را با آب گرم و صابون بشویید و کاملاً خشک کنید. در غیر این صورت، دستگاه ممکن است به دلیل چربی

حکایت

از دست دادن فرصت‌های زندگی



پسر جوانی در آرزوی ازدواج با دختر کشاورزی بود. کشاورز برای پسر شرط گذاشت و گفت: «برو آن طرف مزرعه بایست، من سه گاو نر را آزاد می‌کنم، اگر توانستی دمیکی از این گاوها را بگیری، من دخترم را به تو خواهم داد.» پسر قبول کرد. کشاورز در طول راه باز کرد و اولین گاو بیرون دوید. باور کردنی نبود، بزرگ‌ترین و خشمگین‌ترین گاوی که پسر در تمام عمرش دیده بود. گاو سم به زمین می‌کوبید و به طرف پسر هجوم می‌برد. جوان خود را کنار کشید تا گاو از مرتع گذشت. کشاورز دومین گاو را رها

آشپزی



میان وعده‌های سالم و سرشار از ویتامین، متابولیسم فرد سالمند را حفظ و میزان قند خون را تنظیم و اشتهايش را کنترل می‌کند. در عوض عادت به خوردن خوراکی‌های خیلی شیرین، چرب یا پر نمک آسیب زیادی به سالمندان وارد می‌کند و دلیل اصلی بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، چاقی مفرط و دیابت در این افراد است.

روش تهیه

۶ قاشق غذاخوری سبوس جودوسر، چهار قاشق چای‌خوری پودر کاکائو،

کلوچه شکلاتی با سبوس جودوسر

نصف قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای و یک قاشق چای‌خوری بکینگ پودر را در یک کاسه مخلوط کنید. شش قاشق غذاخوری ماست کم چرب و دو عدد تخم مرغ را به آن اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا یک دست شود. مخلوط را به شش قسمت مساوی تقسیم کنید و در قالب مخصوص کلوچه بریزید. آن را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید. نوش جان شما و فرزندان‌تان!

فواید

سبوس جودوسر از نظر کربوهیدرات مشابه آرد جودوسر اما با کالری کمتر است که موجب سلامت قلب و استخوان، درمان دیابت، رفع یبوست، تنظیم فشار خون، بهبود سیستم ایمنی بدن، کاهش وزن، بهبود کیفیت خواب و افزایش انرژی در سالمندان می‌شود.

کارتون



برداشت
خودتان از
این کارتون
را برای ما
بنویسید

سبین جیم

آزمون حافظه و حواس جمع

در سبین جیم این هفته در قالب طراحان سوال بدجنسی فروخته‌ایم که با کلمه‌های انحرافی و مثبت و منفی کردن عمدی فعل‌ها قصد دارند پاسخ‌دهندگان را فریب بدهند. البته ما یک فرق اساسی با آن‌ها داریم، این که خودمان به کار بدمان اعتراف می‌کنیم. ولی راستش خیلی هم بد نیست. این‌طور مجبورید با دقت بیشتری سوالات را بخوانید تا روی ما کم شود!

۱ کدام یک از این نویسندگان بزرگ ایرانی زنده است؟
(الف) بهرام صادقی
(ب) محمود دولت‌آبادی
(پ) هوشنگ گلشیری

۲ کدام گزینه درباره نگهداری از خاک گیاهان اشتباه است؟
(الف) پوست تخم مرغ دارای کلسیم و برای تقویت خاک مناسب است.
(ب) پوست موز به دلیل داشتن پتاسیم، به خاک مواد معدنی کافی می‌رساند.
(پ) استفاده از خاکستر برای خاک باغچه ضرر دارد چون باعث سوختن ریشه‌ها می‌شود.

۳ در کدام گزینه، نوع گوشت انتخابی با کباب مطابقت ندارد؟
(الف) گوشت گوسفند و گوساله چرخ کرده، کوبیده
(ب) راسته گوسفندی یا راسته گوساله، کباب برگ
(پ) فیله گوسفند و مرغ، چنجه

۴ در کدام گزینه اسم قدیمی و فعلی شهرها با هم تطابق دارد؟
(الف) دهکرد، شهرکرد
(ب) نیمروز، اصفهان
(پ) ترشیز، تبریز

۵ در کدام گزینه اسم شهر محل قرارگیری کوه، غلط عنوان نشده است؟
(الف) بیستون، کرمان
(ب) الوند، همدان
(پ) علم کوه، آذربایجان

۶ در کدام گزینه رنگ نهایی از ترکیب رنگ‌های اشتباهی به دست آمده است؟
(الف) زرشکی = قرمز + نارنجی
(ب) قهوه‌ای = مشکی + قرمز + زرد
(پ) سرمه‌ای = آبی + مشکی

قاب خاطره

تصویر زیبایی از عشق مادر بزرگ به نوه که در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود. کاربری زیر این عکس نوشت: «خوش به حال آن‌هایی که مادر بزرگ و پدر بزرگ دارند، نعمتی است که خیلی‌ها از آن محروم‌اند... قدرشان را بدانید.» کاربر دیگری هم به کرونا لعنت فرستاده بود که دیدن این صحنه‌ها را مدتی است از ما گرفته. منتظر عکس‌های زیبای شما هستیم.



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۳۷۶۳۴۰۰