

## با سالمندان

## تقویت حافظه

**گروه اجتماعی-** افراد از زمان تولد تا لحظه مرگ مدام در حال رشد هستند و مراحل مختلفی را طی می کنند. یکی از این مراحل که مرحله آخر نیز است، دوران سالمندی نام دارد که از ۶۵ سالگی شروع می شود. این مرحله دستخوش تغییرات زیادی است که یکی از این تغییرات کم شدن حافظه است. با افزایش سن افراد و رسیدن به ۶۵ سالگی، دوران سالمندی آن ها شروع می شود. در این دوران، احتمال فراموشکاری در افراد، افزایش می یابد ولی در افرادی که در دوران جوانی در میان سالی، فعالیت های بیشتری داشته اند و همچنین فعالیت های فکری زیادی انجام داده اند، احتمال وقوع این اتفاق بسیار کمتر است. در این دوران معمولاً فراموشکاری ها به حوادث اخیر و نزدیک زندگی روزمره برمی گردد و افراد اتفاقات و خاطرات گذشته و دور را به یاد می آورند.

فراموشی که بدون مشکلات جسمی و ضربه به سر، در دوران سالمندی ایجاد می شود، کاملاً طبیعی است و معمولاً اکثر آدم ها آن را تجربه می کنند ولی هر فردی با توجه به میزان استفاده از مغزش، در دوران سالمندی به آن مبتلا می شود. برخی مواقع ایجاد فراموشی بستگی به دغغه های ذهنی سالمندان دارد.

سالمندانی که مهارت های زندگی را بداندند و به این مسئله آگاهی داشته باشند که فراموشکاری در این دوران مربوط به تغییرات فیزیولوژیک مغز است، کمتر دچار آسیب می شوند.

## نکات خانه داری



## برق انداختن شیر آلات

**گروه اجتماعی-** تمیز کردن رسوب باقی مانده روی شیر آلات ممکن است کاری سخت به نظر آید اما باید توجه داشت اگر بعد از شست و شوی شیرآلات و خیس شدن آن ها سریع آن ها را خشک نکنیم این رسوب روی شیرآلات باقی می ماند و باعث زشت شدن محیط می شود. برای از بین بردن رسوب روی شیرآلات می توانید از اسپری مخصوص برای سطوح استیل استفاده کنید به این صورت که آن را روی شیرآلات اسپری کنید و بعد آن ها را با اسکاچ بشوید و آب کشی و در پایان خشک کنید. همچنین می توان شیرآلات را با مقداری لیموترش یا سرکه و جوش شیرین تمیز و براق کرد.

برای این منظور بهتر است یک لیمو را از وسط برش بزنید و نیمی از لیمو را بردارید و کاملاً روی لوله بمالید. اجازه دهید چند دقیقه روی لوله باقی بماند و بعد با آب ولرم کاملاً بشوید و در پایان آن را با یک پارچه تمیز خشک کنید. اگر لکه ای روی شیر باقی مانده بود این کار را چند بار تکرار کنید تا کاملاً از بین برود.

## سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خبرداد:

# پیک شیوع کرونا در استان؛ اواخر اسفند و هفته نخست فروردین

پیش بینی ۷۰۰ تخت آماده برای بستری مبتلایان به کرونا

بستری حداقل ۴۰۰ تا ۵۰۰ مبتلا وجود دارد و سیستم درمانی به یک پاره با حجم زیادی از مراجعه کنندگان بدحالی که به مراقبت نیاز دارند، رو به رومی شود. وی با تاکید بر این که مردم باید همه موارد بهداشتی را رعایت کنند تا این زنجیره شکسته شود، اظهار کرد: هم

اکنون ۶۰۰ تا ۷۰۰ تخت آماده در بیمارستان های امام حسن (ع) بجنورد و آیت ا... هاشمی رفسنجانی شیروان آماده است اما حتی افراد مشکوک به کرونا هم نباید به بیمارستان ها مراجعه کنند زیرا ممکن است در بیمارستان آلوده شوند. سرپرست دانشگاه علوم پزشکی استان از آماده سازی ۲ نقاهتگاه در استان خبر

## سلامت نامه

## غلبه بر اضطراب کرونا

**علوی-** این روزها با شنیدن مکرر اخبار شیوع کرونا در کشور، ترس و اضطراب بر تعداد زیادی از افراد غالب شده است و بیشتر از همه کودکان در این میان دچار ترس و وحشت های شدید تری می شوند که این ترس ها در آینده منشأ اضطراب های همیشگی آن ها خواهد شد. یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره بیان می کند: در هر بحرانی ترس طبیعی است و اگر فردی ترس نداشته باشد، باید نگران شویم. ترس و اضطرابی که ما را به سمت خودمراقبتی، تغذیه مناسب و تقویت سیستم ایمنی بدن سوق می دهد خوب است اما اگر ترس و نگرانی بیش از حد و پیگیری وسواس گونه اخبار منفی در فرد وجود داشته باشد، نگران کننده است و باید کنترل شود. رنسترن عایدیان، با اشاره به این که کودکان خیلی در معرض خطر هستند، اظهار می کند: در این باره مادران نقش اساسی و مهمی برعهده دارند و باید آرامش خود را حفظ کنند، ترس خود را به کودک منتقل نکنند، به کودکان آگاهی دهند که چگونه موارد بهداشتی را رعایت کنند و اطمینان خاطر بدهند با رعایت موارد بهداشتی هیچ اتفاقی نمی افتد. وی ادامه می دهد: باید ترس و اضطراب کودکان را درک کنیم و خودمان الگویی برای آرامش آن ها باشیم. وی خاطرنشان می کند: بهتر است والدین زمان های محدودی را برای شنیدن اخبار اختصاص دهند و در این مدت هم دقت داشته باشند که کودک حضور نداشته باشد، همچنین سعی کنند اخبار را از منابع موثق پیگیری کنند تا دچار تشویش نشوند.



مواد لازم

خمیر فیلوی آماده یک بسته، مغز پسته ۲۰۰ گرم، دارچین یک قاشق چای خوری، شکر یک چهارم پیمانه، پودر هل نصف قاشق چای خوری، کره ۵۰ گرم برای چرب کردن، شکر، آب و عسل سه چهارم پیمانه.

## باقلوی ترکیه ای

**طرز تهیه** پسته و در صورت تمایل گردو را با غذا ساز یا با گوشت کوب خرد کنید. مقداری از پسته را برای روی باقلوا و تزیین کنار بگذارید و بقیه را با گردو، دارچین، هل و شکر مخلوط کنید و در ظرف جداگانه ای نگه دارید. کره را با دمای خیلی ملایم کمی ذوب کنید که برای چرب کردن راحت تر باشد. کف ظرف مناسبی را با کره چرب کنید. لایه ای از خمیر را در کف ظرف پهن و روی خمیر را هم با کره چرب کنید. مخلوط مواد را روی خمیر بریزید و مجدداً روی آن خمیر دیگری قرار دهید و باز روی خمیر را چرب کنید. لایه ای دیگر خمیر بگذارید و باز آن را چرب کنید. روی خمیر دوباره مخلوط مواد میانی را بریزید و باز خمیر بگذارید و آن را چرب کنید. بعد از چرب کردن آن را با قاقوه به شکل مربع یا لوزی برش بزنید و بگذارید در دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد به آرامی در حدود ۴۵ دقیقه بپزد و طلایی رنگ شود. در پایان بعد از خنک شدن، شهد آماده شده را روی باقلواها بریزید.

**طرز تهیه شهد باقلوا** برای شهد، شکر، آب و عسل را با هم مخلوط کنید و ۱۰ دقیقه روی حرارت بگذارید تا قوام پیدا کند. زمانی که باقلوا در حال خنک شدن است شهد را تهیه کنید.

## تغذیه سالم

## خواص بادام زمینی

**گروه اجتماعی-** بادام زمینی پر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. بادام زمینی از نظر غنای پروتئینی زیر گروه حبوباتی مثل نخود، عدس و لوبیاست و از این نظر می توان گفت جزو آجیل ها نیست. بادام زمینی، منبع خوب انرژی است. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۵۰۰ گرم چربی و ۱۶ گرم کربوهیدرات است. مطالعات نشان می دهد که مصرف بادام زمینی حتی ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد و با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مرتبط است. بادام زمینی منبع خوبی از پروتئین است. این خوراکی، پرچرب و منبع بزرگی از پروتئین گیاهی است. بادام زمینی منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی متنوعی از جمله بیوتین، مس، نیاسین، فولات، منگنز، منیزیم، فسفر و ویتامین E است.



# مسلمان نکاحوب

## مسلمان منزل و اداری

### نقد و اقساط

### کیفیت و زیبایی را در نکاحوب تجربه کنید

### ۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

## کلاهدوز

تلفن: ۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳ | تلفکس: ۳۳۶۹ ۳۲۲۵ - ۰۵۸

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴

# قالیشویی بازپریرک

تجربه کیفیت گنبدنورثی

## بهترین تبلیغ ما کیفیت خدمات ماست

- تنها قالیشویی دارنده نشان حمایت از مصرف کنندگان
- شستشو با مواد شوینده مخصوص نانو - کاملاً بهداشتی
- ۲۵ سال عضو رسمی اتحادیه

۰۵۸-۳ ۲۲۹ ۷۱۶۱ / ۰۵۸-۳ ۲۲۳ ۶۰۷۰

دفتر مرکزی: بجنورد - بعد از دانشگاه پیام نور

# کانون ابزار شاددل

صنعت کوران و کارگاه های عزیز دیگر تکران خرید دستگاه و لوازم مخصوص نباید ما همراه شما هستیم

ابزارهای صنعتی - مکانیکی - مانتکاری - تراشکاری - آباراتی و ساختمانی از ریز تا درشت

صنعت باد نهران	پار بران صنعت	ماشین سازی لیریز	WIM مالزی

آدرس: بجنورد - نیروگاه - روبروی ایزی تراش - کانون ابزار شاددل

تلفن: ۳۲۳۱۴۸۴۴ - ۳۲۳۱۱۲۲۳ - ۰۵۸ / ۰۹۱۵۵۸۴۷۸۴۰