



شادفر

انواع بورانی در سفره ما ایرانی ها جا دارد. بورانی لبو، بادمجان، کدو حلوایی، هویج، کلم بروکلی، کنگرو.... درمیان این انواع، بورانی اسفناج هم جزو ترکیب های معروفی است که به دلیل داشتن فیبرو آهن بالا یکی از بهترین غذاها برای تقویت سیستم ایمنی بدن و همین طور درمان یبوست است. این غذای ساده و سبک برای شیوه زندگی امروزه که تحرک افراد کم شده و غذاهای حاضری و زود آماده شو جایگزین میوه ها و سبزیجات شده اند گزینه مناسبی است که از درد و ناراحتی مشکلات روده ای مانند یبوست هم می کاهد.



- مواد لازم
- اسفناج: یک کیلوگرم
- سیر: یک بوته کوچک
- نمک: به مقدار لازم
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری
- زرد چوبه: نصف قاشق غذاخوری
- ماست: ۲ پیمانه
- گردو خرد شده: یک پیمانه

دستور تهیه

- اسفناج ها را بشوید و اجازه دهید آب اضافی حاصل از شست و شو از بین برگ ها خارج شود.
- اسفناج ها را خرد کنید و در ظرفی روی حرارت متوسط قرار دهید. مقداری روغن و زرد چوبه به آن بیفزایید و تفت دهید.
- سیر خرد شده را به اسفناج اضافه کنید و تفت دهید.
- پس از پخته شدن اسفناج آن را از روی حرارت بردارید تا خنک شود.
- در مرحله پایانی هم ماست و گردو را با اسفناج مخلوط و نوش جان کنید.

نکته: برای تهیه بورانی اسفناج اضافه کردن گردو کاملاً اختیاری است، ولی اگر به دنبال درمان یبوست هستید حتماً آن را اضافه کنید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	۲۳ کالری
مغز گردو	یک عدد	۲۶ کالری
سیر خام	۱۰۰ گرم	۱۴۹ کالری
ماست	۱۰۰ گرم	۴۶ کالری
زرد چوبه	۱۰۰ گرم	۳۱۲ کالری

درمان خانگی برای پوسته شدن اطراف ناخن ها



کمبود آهن سبب می شود تا خون رسانی به اندام ها دچار اختلال شود. یکی از پیامدهای کم خونی در افراد ریش ریش شدن پوست اطراف ناخن هاست. در کنار این موضوع، در بیشتر اوقات پوسته شدن اطراف ناخن ها به دلیل عوامل محیطی است. بنابراین بهترین راهکار این است که پوست را مرطوب نگه دارید. استفاده از کرم مرطوب کننده دست و قرار نگرفتن در معرض مواد آسیب زامانند شوینده ها هم گزینه ای مناسبی برای حفظ طراوت و تازگی پوست و ناخن هاست. ولی اگر پوسته شدن اطراف ناخن ها پتان زیاد شده است و مایل به درمان های خانگی هستید، روش های زیر را امتحان کنید.

آلونه ورا و رفع خشکی پوست

با ایجاد یک برش زل موجود در آلونه ورا خارج کنید. زل را به اطراف ناخن مالیده و بعد از نیم ساعت پوست را با آب شست و شو دهید. بهتر است روزی دو بار این کار را تکرار کنید تا به نتیجه دل خواه برسید.

عسل و نرمی پوست و ناخن

اگر بتوانید عسل طبیعی پیدا کنید، برای نرمی پوست و کمک به بهبود زخم های پوستی یک ماده بسیار مؤثر انتخاب کرده اید. روزی دو بار مقداری عسل را دور ناخن خود مالیده و بعد از مدتی آن را بشوید. بهتر است حدود یک ساعت باقی بماند.

آووکادو، مغزی پوست

آووکادو میوه ای سرشار از چربی های مفید و مواد مغذی از جمله ویتامین K، ویتامین B۶، ویتامین C، ویتامین E، اسید فولیک و اسید پانتوتیک است. برای اصلاح پوست دست با این میوه، باید ابتدا پوستش را جدا و خود میوه را به قطعات کوچک تقسیم کنید. قطعات میوه را به پوست دستتان بمالید و با یک دستکش مناسب دست خود را بشوئید. تا زمان بهبود کامل هربش این کار را تکرار کنید.

راه های دوستی باتوان یابان ساده است. فقط باید دل هایمان را به هم نزدیک کنیم

داوطلبانه مهربانی کنیم

سمیرا شاهیان | «نمی دانی با آن جنه کو چک و تحیفش چه دل بزرگی دارد و با چه احساسی، قلم مورا به حرکت در می آورد. آنجا همه با دیدن این دختر هنرمند، انگشت به دهان می مانند. با اینکه یک عمر، دل دیدن حتی یک روز تب و لرز بچه سالم خودم را نداشتم، حالا طوری به بچه های کم توان این مرکز که شرایط جسمی بسیار سختی دارند و ایستاده ام که باید دست کم هفته ای یک بار ببینمشان. در واقع آن ها نیاز چندانی به کمک ما ندارند. بلکه این ما هستیم که نیاز به حضور در کنار روح بزرگ آن ها داریم.» این چند سطر، گفته های شهروندی است که سال هاست دلش به دل توان یابان یکی از آسایشگاه های معلولان شهرمان گره خورده است. روزی او به خاطر مشکلی که برایش پیش آمده بود دلش می شکند و تصمیم می گیرد سری به آسایشگاه معلولان بزند. رفتن برای او همانا دل بسته شدن هم همانا. آن قدر حضور در جمع دختران توان یاب برایش شیرین است که از همان روز تصمیم می گیرد هر هفته نه تنها به دیدنشان برود که به آن ها خدمت نیز بکند. خانمی که کارهای شخصی منزلش را کارگر انجام می دهد، انتخاب کرده است داوطلبانه دختران توان یاب را استحمام کند. از این دست افراد شریفی که دغدغه کمک به هم نوعان خود را دارند در شهرمان کم نیستند. کسانی که تصمیم گرفته اند بخشی از هنر، تخصص، مهارت و توانایی شان را خرج شادی توان یابان و رضایت پروردگار مهربانشان کنند. موضوعی که قصد داریم به مناسبت روز جهانی معلولان بیشتر به آن بپردازیم. نمونه هایی از همین کمک های داوطلبانه است.

چه کمکی کنیم؟

فعالیت های داوطلبانه زیادی را می توان در مراکز نگهداری از معلولان انجام داد مانند غذا دادن به نوزادان و نگهداری از آن ها یا کمک به خواباندن کودکان و قصه گوئی، ولی برای کمک کردن به آن ها بهتر است ابتدا با مرکزی که در آن به سر می برند آشنا شویم و آگاهی پیدا کنیم که در آنجا به چه نوع خدماتی بیشتری نیاز دارند. برای نمونه کودکان مبتلا به سندرم داون که ضعف بدنی و دندان های ناسالم دارند و از این رو در معرض ابتلا به انواع بیماری ها هستند نیاز به درمان دارند و خدمات پزشکی مؤثرترین کمک داوطلبانه برای آن هاست. از طرفی ممکن است این خدمت از دست خیلی از ما بر نیاید و بیشتر توانایی کمک های همدلانه مثل کتاب خواندن یا کمک کردن هنگام ورزش را داشته باشیم بنابراین بهتر است ابتدا هم نوع خدمتی که مایل به انجام آن هستیم را مشخص و هم جای مناسب برای ارائه آن را انتخاب کنیم. کاری که ما هم پیش از تهیه این گزارش پیگیری کردیم. در ادامه مسئولان چند مؤسسه خیریه نگهداری از معلولان، به ما توضیح دادند که در کنار کمک های مالی، چه خدماتی مناسب حال این عزیزان است.

پرداخت زکات از نوع مهارت

هر فردی که در حوزه فنی و حرفه ای از مهارت خاصی برخوردار باشد می تواند بالقوه حامی خوبی برای معلولان باشد، فقط کافی است بسنجد چگونه می تواند در راستای مهارت خود به آن ها کمک کند. برای نمونه فردی که در مهارت های یارانه ای یا کارهای چوبی و ورزین یا حتی تدریس زبان های خارجی مهارت داشته باشد، می تواند از آن در زمینه آموزش کودکان و نوجوانان توان یاب استفاده کند و آینده روشنی را برایشان به ارمغان بیاورد. همچنین افراد می توانند با انجام کارهایی مانند ضبط پادکست یا یافتن کتاب های صوتی مناسب به معلولان حسی کمک و بخشی از کمبود های آن ها را برطرف کنند.

همدلی های دوستانه

ملاقات های ماهانه یا فصلی، هدیه دادن، ارتباط تلفنی مستمر و توجه به نیازهای حسی و عاطفی معلولان هم بخش دیگری از کارهایی است که می توان برای توان یابان انجام داد. فراموش نکنیم امروز که روز جهانی معلولان است، یک ساعت ملاقات حضوری، قدمی مؤثر در راه ایجاد همین همدلی های دوستانه است.

همین نزدیکی

هفته ای یک ساعت مهربانی

دست آن ها بر نمی آید. هم من مانند خیلی از این افراد در نخستین برخورد بسیار ناراحت شدم. غم بزرگی به دلم آمد وقتی می دیدم یک کودک تنها اختیاری که دارد تکان دادن محدود دست و پاهایش است، ولی با خودم قرار مهربانی گذاشتم. تعامل داشتن با معلولان ذهنی یعنی صحبت کردن با آن ها. گوش دادن به حرف هایشان، نوازش کردن آن ها و کنارشان ماندن. امیدوارم همه مان این قرار را با خود بگذاریم که هفته ای

پیرایش موی و آراستن روی

معمولاً جمعی از صاحبان مشاغل مانند آرایشگرها در مناسبت های خاص به صورت گروهی به مراکز نگهداری از معلولان و سالمندان می روند و با تخصصی که دارند خدمت رسانی می کنند. هر آگاهی که با اخباری از این دست روبه رومی شویم ما را هم به فکروا می دارد که چه کاری از دستانم برمی آید. خدمات آرایشگری یکی از همین کارهاست. کسانی که این مهارت را دارند، می توانند با یکی از آسایشگاه های معلولان قول و قرار بگذارند که ماهانه اصلاح سروصورت تعدادی از توان یابان را به عهده بگیرند. از آنجا که شرایط جسمی معلولان، رسیدگی به سلامت آن ها را در اولویت قرار داده است، خدمات آرایشگری می تواند سبب تغییر روحیه و افزایش شادابی در آن ها شود.

راندن در مسیر نوع دوستی

مراکز نگهداری از معلولان و سالمندان وسایل و تجهیزات مختلفی دارد. وسایل سنگینی مانند دستگاه های توان بخشی و ورزشی که برای حمل و جابه جایی آن ها به وانت نیاز است. یکی دیگر از مشاغل که می توانند به این مراکز خدمات داوطلبانه ارائه کنند، رانندگان وانت بارها هستند. کسانی که وانت بار دارند و مایل اند قدمی در راه کمک به معلولان بردارند، می توانند مراکزی را که در مسیرهای رفت و آمدشان هستند شناسایی کنند و در یک ملاقات حضوری یا تلفنی تصمیم خیرخواهانه خودشان را به مسئولان آن مرکز اطلاع بدهند. برای نمونه می توانند چند روز ساعت مشخص در هفته را اعلام کنند و از آسایشگاه بخواهند حمل بارهایی را به آن ها واگذار کنند.

صفای ظاهر و جلای باطن

توانایی افراد معلول متفاوت است و هر سه دسته از معلولان حسی، جسمی و ذهنی نیازمند کمک گرفتن در بخشی از کارهایشان هستند. توان یابانی که محدودیت های عملکردی دارند به ویژه آن دسته که ضایعه های نخاعی حاد دارند و هیچ گونه توانایی حرکتی از ناحیه گردن به پایین را ندارند در فعالیت های روزمره خود مانند لباس پوشیدن یا حمام رفتن نیاز به پرستار دارند. از آنجا که شرایط جسمی این گروه و ضرورت همراهی پرستار تعیین می کند که فقط بر اساس برنامه تعیین شده به حمام بروند. این افراد داوطلب هستند که همراه و همدم آن ها شوند. خدمات بهداشتی و به ویژه استحمام از آن دست نیازهای مبرم مراکز نگهداری از معلولان است که برای این کار به افراد ورزیده، توانمند و پیرانرژی نیاز است. به همین دلیل است که افراد باید با توجه به توانمندی ها و ظرفیت های روحی خود دست به انتخابی آگاهانه بزنند تا بتواند خدمت رسانی کارآمد و مؤثری داشته باشند.