

آشپزی

| | |
|---|-----------------------|
| کوفته مرغ با کدو سبز | |
| مواد لازم: | |
| ماست و خیار | یک دوم فنجان |
| پودر سوخاری | یک چهارم فنجان |
| پیاز خرد شده | یک چهارم فنجان |
| نمنا خرد شده تازه | پنج قاشق غذاخوری |
| زیره خرد شده | یک قاشق چایخوری |
| نمک | پنج هشتم قاشق چایخوری |
| فلفل سیاه | سه هشتم قاشق چایخوری |
| پودر فلفل قرمز | یک هشتم قاشق چایخوری |
| گوشت مرغ چرخ کرده | ۵۰۰ گرم |
| روغن زیتون | چهار قاشق چایخوری |
| کدو سبز، از وسط به دو نیم تقسیم شده باشند | چهار عدد |
| اسبری پخت یا روغن | مقداری |
| طرز تهیه: | |

فر را با دمای بالا گرم کنید. یک چهارم فنجان ماست و خیار را با پودر سوخاری، پیاز، سه قاشق غذاخوری نمنا، زیره، یک دوم قاشق چایخوری نمک، یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه و فلفل قرمز در یک کاسه ترکیب کنید. با یک قاشق خوب ترکیب را به هم بزنید. حالا مرغ را اضافه کنید و با دست آن را میکس کنید. میکس مرغ را به ۸ قسمت (کیک کوچک تقسیم کنید.دو قاشق چایخوری روغن زیتون را در یک ماهی تابه نجسب روی حرارت متوسط گرم کنید. یک‌ک های کوچکی که درست کردید را به ماهی تابه اضافه کنید و هر سمت را ۴ دقیقه بپزید.

در حالی که کوفته ها می پزند کدو سبز ها را رو به بالا روی سینی پختی که با اسبری پخت یا کمی روغن چرب کرده اید بچینید. با دو قاشق چایخوری روغن باقی مانده روی کدوها را چرب کنید. یک هشتم نمک و یک هشتم فلفل باقی مانده را روی کدو سبزا بریزید. به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند آن ها را در فر بپزید. کوفته و کدو سبزا را بین چهار بشقاب تقسیم کنید.دو قاشق غذاخوری نمنا باقی مانده را روی بشقاب ها بریزید و غذا را با یک چهارم ماست و خیار باقی مانده سرو کنید.

شریت هلو

مواد لازم:

| | |
|------------------|-----------------------|
| هلو | ۲ کیلوگرم |
| عسل یا شکر | ۸۰۰ گرم تا یک کیلوگرم |
| وانیل | یک سوم قاشق چایخوری |
| آب | ۲ لیوان |
| آب لیموترش تازه | ۲ قاشق مرباخوری |
| طرز تهیه: | |

ابتدا هلوها را به خوبی بشوید و هسته آنها را هم جدا کنید؛ سپس آن ها را در مخلوط کن بریزید. عسل و آب را به مواد مخلوط شده اضافه کنید.

شریت آماده شده را در یخچال بگذارید تا خنک شود یا آن را داخل لیوان بریزید و ۲ تکه یخ و چند قطره آب لیمو ترش تازه به آن اضافه و میل کنید؛ البته اگر روزه‌داران قصد داشته باشند این شریت را در وعده افطار میل، نباید به آن یخ اضافه کنند.

شریت هلو را می‌توان همراه با شکر هم تهیه کرد البته ارزش غذایی شریت هلو با عسل بیشتر است؛ برای این منظور باید هلوها را پس از شستن و جدا کردن هسته است خُرد و آب را هم به آنها اضافه کنید.

مخلوط هلوها و آب را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد؛ در انتهای جوشیدن شکر را به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید.

پس از خاموش کردن اجاق گاز، وانیل و آب لیمو ترش تازه را به سایر مواد بیفزایید سپس مواد را خوب هم بزنید تا شربت قوام بیاید.

خورش سویا و کلم بروکلی

مواد لازم:

| | |
|----------------------|-----------------|
| کلم بروکلی | ۴۰۰ گرم |
| سویا | ۲ پیمانه |
| پیاز بزرگ | ۱ عدد |
| سیر | ۴ حبه |
| هویج بزرگ یک عدد | |
| رب گوجه فرنگی | ۲ قاشق سوپ خوری |
| روغن | به میزان لازم |
| نمک، فلفل و زرد چوبه | مقداری |
| طرز تهیه: | |

پیاز را پوست کنده، شسته و خلالی یا نگینی خرد کنید. هویج را هم پوست کنده، بشوید و به شکل دلخواه برش بزنید. در تابه‌ای روغن ریخته، روی حرارت بگذارید. پس از داغ شدن روغن، پیازها را در روغن تفت دهید. سیرها را هم له کرده و همراه پیاز سرخ کنید. مقداری زردچوبه و فلفل به تابه اضافه کرده و سویای آماده را داخل تابه ریخته و خوب با مواد دیگر مخلوط کنید. بعد از کمی تفت دادن سویا، نمک به اضافه کردن رب گوجه فرنگی و هویج خردشده است.

مدتی که از تفت دادن مواد گذشت مقداری آب به خورش اضافه کنید (تا حدی که روی مواد بیاید) و اجازه دهید تا هویج بپزد.

حدود ۱۰ دقیقه به آخر پخت مانده، کلم بروکلی خردشده را اضافه کرده و بعد از پخت خورش را سرو کنید. این غذا را هم می‌شود با نان سرو کرد و با برنج.

فوت و فن

۱ – برای آماده‌سازی سویا آن را به مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت در مقداری آب و نمک خیس کنید و بعد از این مدت در آبکش ریخته و با فشردن در دست آب آن را به خوبی بگیریذ. حالا سویا آماده استفاده در غذاست.

۲ – برای خوش رنگ شدن کلم بروکلی بهترین راه این است که در قابلمه‌ای مقداری آب و نمک ریخته، روی حرارت بگذارید. پس از جوش آمدن آب کلم بروکلی را در آن انداخته و بعد از مدتی آنها را بیرون آورده و سریع زیر آب سرد بگیریذ. این شوک حرارتی باعث ثابت ماندن رنگ کلم سبز بروکلی می‌شود.

خانواده

برای فهمیدن و درک همدیگر ؛

نقش تفاهم در زندگی مشترک را بشناسید



که دختر و پسر از نظر فکری ، ذهنی و اخلاقی و حتی مذهبی اشتراکات زیادی با هم دارند و در

مورد مسائل مختلف زندگی فهم مشترکی دارند می توان گفت بین آنها تفاهم وجود دارد.

از نظر عامه مردم دختر و پسری که با یکدیگر تفاهم دارند بهتر می توانند زندگی کنند. در واقع یکی از آنها طوری رفتار و برخورد می کند که طرف مقابل هم آنها را می پسندد و دوست دارد.

از آنجایی که افکار ، اخلاق و باور جزء اصول مهم زندگی مشترک است ، پس ضروری است که تفاهم در ازدواج بین دختر و پسر وجود داشته باشد. از طرفی تغییر شخصیت و نحوه افکار عمل نیستند، این است که این افراد تفاهم زیادی با هم نخواهند داشت. تفاوت‌های فرهنگی، قومی، نژادی، سنی، مذهبی، اجتماعی و تحصیلی باعث میشود که نگرش افراد به دنیا و موضوعات زندگی متفاوت باشد. وقتی که نگرشها متفاوت باشد تفاهم با مشکل روبرو خواهد شد.

✽ تفاهم در ازدواج چقدر مهم است

ابتدا بهتر است به تعریف تفاهم بپردازیم. زمانی

در سالهای مهم رشد اجتماعی ؛

کودک ۱۰ ساله خود را بهتر بشناسید

کودک ۱۰ ساله در انتهای دوران کودکی و در آستانه نوجوانی قرار دارد. کودک ۱۰ ساله در هنگام گذر از این مرحله دچار هیجانات و احساسات مختلف می شود.

کودک ۱۰ ساله شما اکنون در آستانه نوجوانی به سر می برد و در دهه دوم زندگی قرار دارد. کودک ۱۰ ساله شما برای عبور از این مسیر و رسیدن به بزرگسالی همچنان به شما احتیاج دارد، رفتارهای

کودک ده ساله ممکن است بیشتر به بیست ساله ها شباهت داشته باشد و برخی از کودکان ۱۰ ساله تغییرات بلوغ را تجربه می کنند.

روانشناسی کودک ۱۰ ساله برای جنسیت های دختر و پسر کمی متفاوت است چرا که دختران از لحاظ فیزیکی سرعت رشد بیشتری دارند و و زودتر به بلوغ می رسند، بنابراین ممکن است حالات و رفتارهای متفاوتی از پسران ده ساله داشته باشند.

گذر از جوانی به نوجوانی می تواند حالاتی از قبیل هیجان، عدم اطمینان، ترس و حتی خجالت برای کودک ۱۰ ساله شما داشته باشد. آنها ۱۰ ساله دیگر در انتهای مسیر کودکی قرار دارد و نقش شما در کمک به او برای عبور از این مسیر و رسیدن به بزرگسالی بسیار ارزشمند است.

کودک ۱۰ ساله در طی گذار از این مرحله رشد در معرض فشارهای روانی گوناگون قرار می گیرد و گاهی این فشارهای روانی به دلیل شدت و تداوم سبب بروز اختلال رفتاری و روانی در او می شود عامل دیگری که در تغییرات خلق و خوی کودک ۱۰ ساله نقش دارد استرس است. استرس در کودک ۱۰ ساله امری طبیعی است زیرا کودک در این سن تلاش می کند با تمام تغییرات فیزیکی و تغییرات در زندگی اش روبرو شود .

احساس تیزهوشی در کودک ۱۰ ساله به حدی از کمال رسیده که می توان آن را با یک جوان یا حداقل نوجوان مقایسه کرد. کودک اکنون می تواند درس های دشوار مدرسه را پشت سر گذارد و با دوستان خود و دیگران ارتباطی سازگار داشته باشد.

کودک در این سن مسئولیت پذیرتر می شود و می تواند کارهای شخصی خودش را مانند تکالیف مدرسه، نظافت، کارهای روزانه و حتی برخی از کارهای ساده منزل را انجام دهد.

با وجود اینکه کودک شما در سن ۱۰ سالگی رشد یافته است، اما گاهی ممکن است رفتارهای ناپخته از خود نشان دهد پس اگر کودک شما بخواهد که در مکان های عمومی او را بغل نکنید ولی همچنان در خانه او را به آغوش بشکشد و ببوسید، امری غیر معمول و غیر طبیعی نیست. فراموش نکنید که ده سالگی زمانی برای نتایجات پدر و مادر هستند.

کودک شما در حالی که از هر زمانی مستقل تر شده است، ولی بعضی اوقات نیاز دارند که به آنها رسیدگی شود و راهنمایی شوند و با برنامه به کارهایشان سازمان دهی شود.

کمک به فرزندتان برای یادگیری نحوه برخورد با احساسات ناراحت کننده از جمله سرخوردگی ، خشم ، ناامیدی ، گناه ، اضطراب ، ناراحتی و خستگی امری بسیار نیازمند توجه است. فراموش نکنید این گروه سنی برای تقویت اعتماد به نفس نیازمند حمایت‌ها و تشویقات پدر و مادر هستند.

کودک شما در حالی که از هر زمانی مستقل تر شده است، ولی بعضی اوقات نیاز دارند که به آنها رسیدگی شود و راهنمایی شوند و با برنامه به کارهایشان سازمان دهی شود. کمک به فرزندتان برای یادداشت‌های مهم زندگی مهم زندگی او را

زندگی مانند یک قالیچه است که با خاطرات و حوادث و افرادی که می‌شناسیم بافته شده است. متأسفانه آلزایمر، خاطرات را از بین می‌برد. کسی که از بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت می‌کند باید سعی کند این خاطرات را ثبت و ضبط کند. این بانک خاطرات می‌تواند

زمانی که بیماری پیشرفت کرد، کاربرد پیدا کند.

– می‌توانید خاطرات را به صورت یک فایل عکس از تمامی اعضای فامیل یا مکان‌هایی که تاکنون فرد سفر کرده است، جمع‌آوری کنید. – می‌توانید حوادث مهم زندگی بیمار را یادداشت و توصیف کنید.

– سعی کنید تمام عکس‌ها، بریده‌های روزنامه، نامه‌ها، کارت پستال‌ها، کارت دعوت‌ها و یادداشت‌های مهم زندگی او را جمع‌آوری کنید.

شماره ۲۷۰۵ – یکشنبه ۲۳ مرداد ۱۴۰۱

فاله روزانه

فروردین

شما در این روزها برای انجام فعالیت‌های روزمره تان دیگر هیجان ندارید، بسیاری از کارهایی را که در سابق آرزوی آنها را داشته اید و امروز به این آرزوهای بزرگ رسیده اید اما دیگر شوق و ذوق سابق را ندارید، به خود یادآوری کنید که شما برای رسیدن به جایی که در حال حاضر هستید مشقت‌های فراوانی را متحمل شده اید. شما نباید در یک مسیر ثابت بمانید و تسلیم سرنوشت شوید.

اردیبهشت

شما افکار منفی زیادی را در این روزها در ذهن خود می‌پرورانید این عادت را از ذهن خود دور کنید. بهتر است هر روز با این فکر از خواب بیدار شوید که امروز بزرگترین و مهم تر ین روز در زندگی شما می‌باشد پس باید بهترین نقش خود را ایفا کنید. متأسفانه هنگامی‌که مشکلی بر سر راه شما قرار می‌گیرد نمی‌دانید چطور با آن روبرو شوید و بلافاصله دست و پای خود را گم می‌کنید.

خرداد

شما امروز کمی‌نسبت به زندگی‌ای که در این روزها تجربه می‌کنید حالت گیجی و سر در گمی‌دارید. باور این موضوع که سرتان تا این حد شلوغ شده است و مشکلات گذشته کم کم در حال ناپودی است برایتان سخت است، اما لازم است بدانید که هر سختی مانند راحتی دوام طولانی ندارد پس آسایشی که امروز در زندگی تان به وجود آمده است را باور کنید و از آن لذت ببرید.

تیر

احتیاط برای هر شخصی و در هر مرحله از زندگی که باشد امری اجتناب ناپذیر است. پس به کارهایی که انجام می‌دهید دقت بیشتری داشته باشید و مدعی نباشید چون که تجربه دارید یا سنی از شما گذشته است دیگر در این کارهای خیره شده اید و به کسی نیازی ندارید. زندگی مانند شطرنج است و باید قبل از هر کاری فکر کنید و بعد مهره‌هایتان را حرکت دهید، فقط زود نا امید نشوید زیرا جنگ و مبارزه برای به دست وردن خواسته‌هاست که به انسان‌ها امید زندگی کردن را می‌بخشد.

مرداد

شما امروز در وضعیت بهتری نسبت به دیروز به سر می‌برید. شما در روزهای آینده شانس بیشتری برای انجام کارهایتان دارید و فعالیت‌های جدیدی افزون بر کارهای روزمره‌تان به شما پیشنهاد می‌شود. قدرت انعطاف پذیری خود را افزایش دهید زیرا شما مسئول کارهای مهمی خواهید شد و باید انعطاف بیشتری برای صحت با دیگران به خرج دهید.

شهریور

به تازگی خداوند به شما هدیه خوبی را بخشیده است، به همین دلیل شما انرژی بسیار زیادی را برای مقابله با مشکلات زندگی تان به دست آورده اید و بخاطر این موضوع خدا را شاکر هستید. شما در عین حال باید از زندگی که در خال حاضر دارید تمام استفاده را بکنید زیرا ممکن است هر لحظه این اوقات خوش به پایان برسد.

مهر

شما قدرت فوق العاده زیادی در درک صحیح و درست مطالب و اتفاقات زندگی تان دارید. شما همیشه تلاش خود را انجام داده اید و با قدرت درک بالایی که دارید آینده خوبی را برای خودتان رقم زده اید.

شما طبعاً انسانی سخت کوش هستید و در هر جا و هر مرحله از زندگی تان باشد تلاش را سر لوحه زندگی‌تان قرار می‌دهید به همین دلیل خیلی کم دیده می‌شود که شما از زندگی تان نا امید باشید.

اصلاً نگران مسائل شغلی و روابط اجتماعی تان نباشید زیرا به بهترین نحو ممکن حل می‌شوند. مثل سابق به تلاش‌هایتان ادامه دهید.

آبان

شما در این روزها بیش از اندازه کار می‌کنید، فعالیت‌های اجتماعی‌تان فوق العاده زیاد است. شما از این کارهای خیلی خسته شده اید اما به دلیل مسئولیت‌های زیادی که دارید نمی‌توانید از آنها شانه خالی کنید، اما توصیه می‌کنیم که کم کم مسئولیت‌های اجتماعی تان را کاهش دهید و به زندگی شخصی تان نیز بپردازید و قبل از این که دیر شود به زندگی خانوادگی تان نیز اهمیت بیشتری بدهید.

آذر

شما در روزهای گذشته انرژی مثبت بیشتری را برای مقابله با مشکلات زندگی‌تان داشتید، اما در این اواخر انرژی مثبت تان کاهش پیدا کرده است.

شما تلاش‌های زیادی را در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان انجام می‌دهید اما متأسفانه هیچ کدام از این راه حل‌ها نیز جواب نمی‌دهند اما به شما توصیه می‌کنیم به جای این که در چندین نقطه انرژی تان را پخش کنید، در یک نقطه و با تمرکز بیشتری انرژی‌تان را متمرکز کنید.

دی

شما به آسانی به افرادی که به شما نزدیک می‌شوند اعتماد می‌کنید اما توصیه می‌کنیم این کار را انجام ندهید زیرا اطرافی که اطراف شما هستند لیاقت اطمینان را ندارند و افراد قابل اعتمادی نیستند پس بهتر است صحبت‌های شخصی‌تان را تنها برای خودتان نگه دارید یا این که به افرادی که در حسن نیت آنها اطمینان دارید اعتماد کنید. زیرا افراد غیر معتمد به شما آسیب خواهند رساند.

بهمن

شما در این روزها احساس می‌کنید که زندگی تان یا فعالیت‌های اجتماعی‌تان به بن بست رسیده است، اما شما قدرت فوق العاده مثبتی برای حل مشکلات دارید و این صفت بزرگترین حسنی است که خداوند به شما عطا کرده است. شما تنها با مشخص کردن هدف تان به سادگی می‌توانید به آینده‌ای بهتر برسید.

اسفند

شما نظرها و ایده‌هایی را دارید که مانع از رسیدن شما به آینده‌ای برتر می‌شود، بهتر است حداقل برای مدتی این اهداف و مقاصد را کنار بگذارید تا بتوانید ساده تر به اهداف تان برسید.

شما تا حدودی فردی بیش از حد محتاط هستید و برای هر کاری که می‌خواهید انجام دهید بیش از حد جوانب کار را در نظر می‌گیرید، شرایطی در زندگی هر شخصی پیش می‌آید که باید ریسک کرد.

کامل راز خود را به شما بگوید مطمئن باشید که بعدا بر ضد خودش به کار نمی‌برد.

هر فردی باید زمانی را برای خودش صرف کند و برای نیازهای شخصی خود نیز اهمیت قائل شود اگر ما برای رفع نیازهای دیگران از جمله همسر و فرزندان تلاش کنیم و برای خود وقت صرف نکنیم از عدم کمال خود احساس رنجش و خشم می‌کنیم بنابراین باید بین این دو تعادل برقرار کنیم و از زندگی شخصی خودمان نیز رضایت داشته باشیم.

✽ تفاهم پس از ازدواج به وجود می‌آید؟

تفاهم به معنی تناسب و اشتراک طرفینی در حیطه فکر و اخلاق و عمل دونفری که این مقدار اشتراک دارند بهتر و با اختلاف کمتری می‌توانند با هم زندگی کنند.

با توجه به اینکه تفاهم اشتراک فکری و اخلاقی و عملی است، لازم است این اشتراک قبل ازدواج وجود داشته باشد چون ایجاد تفاهم بعد ازدواج در گرو تغییر فکر و اخلاق و رفتاری است که در معمول افراد کار مشکلی می‌باشد. بخاطر اینکه

وقتی یک نفر سالها با یک نوع فکر و اخلاق و رفتار پرورش پیدا کرده است، بعید است که بعد از ازدواج به راحتی بتوانند تغییر کند. البته اگر اختلاف فکری اخلاقی رفتاری طرفین در موارد اصلی و زیاد نباشد، جذایتهای عاطفی و جنسی طرفین سبب می‌شود که هر کدام بخاطر طرفش کوتاه بیاد یا او را به همین صورتی که هست بپذیرد و با اینکه سعی کند خودش را تغییر بدهد. لذا وجود تفاهم در موارد اصلی به شرط وجود عشق و علاقه بین طرفین احتمالاً کافیتست و به تفاهم یا گذشتن از اختلافات جزئی کمک خواهد کرد.



کودک ۱۰ ساله در این سن از سبک زندگی و رفتار دوستان خود الگو می‌گیرد و به تدریج وابستگی اش به والدین کمتر می‌شود، همین امر باعث درگیری بین والدین و کودک میشود. پدر و مادر

باید محیطی را برای کودک فراهم کنند که رفتارهای او تبدیل به رفتارهای مثبت شود به عنوان مثال اگر کودک ۱۰ ساله شما دوست دارد لباسی متناسب با سلیقه دوستانش بپوشد به او اجازه دهید که در کنار رعایت اصول اخلاقی مورد قبول خانواده لباس مورد نظر خود را به تن کند.

کودک ۱۰ ساله شما اکنون در حال مستقل تر شدن است ولی همچنان حمایت کامل و تشویق از جانب شما راه را برای او هموار می‌کند، بخصوص زمانی که با تغییرات اساسی مثل عوض شدن مدرسه رو به رو می‌شود.

کودک ۱۰ ساله در کنار مستقل شدن همواره به والدین خواهر و برادران و خانواده هایشان نزدیک هست و گاهی ممکن است با خواهر و برادر خود درگیر شود.

✽ تغذیه کودک ۱۰ ساله

کودکان در سن ۱۰ سالگی وارد عاداتهای غذایی که در دوران کودکی آن را شروع کرده‌اند، می‌شوند. کودک ۱۰ساله ای که تغذیه ناسالم مانند نوشابه و فست قود داشته است به علاقه به غذاهای ناسالم ادامه می‌دهد در حالی که کودکانی که تغذیه سالم داشته اند در ادامه نیز از تغذیه سالم و متعادل لذت میبرند. به همین دلیل است که به والدین گفته می‌شود یک الگوی عادت تغذیه سالم در کودکانشان ایجاد کنند و به کودکان غذاها و تنقلات سالم بدهند. والدین باید به کودک ۱۰ ساله خود یاد بدهند که در مدرسه انتخاب های سالمی برای خرید غذا و تنقلات داشته باشند یا اینکه خود برای آنها غذا تهیه کنند که بچه ها به مدرسه ببرند.

پدر و مادرها باید توجه کنند انواع گوناگون میوه ها و سبزیجات و حبوبات و پروتئین های بدون چربی را برای کودک خود خریداری کنند. نکته دیگر در مورد تغذیه کودک ۱۰ ساله این است که والدین باید سعی کنند حتی الامکان در خانه با همدیگر غذا بخورند.

دانش آموزانی که با خانواده شان غذا می‌خورند منفعت بسیاری از این کار می‌برند که شامل کاهش خطر ابتلا به چاقی کودک، الگوی تغذیه سالم، و حتی کاهش خطر سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد مخدر می‌باشد.کودک شما ممکن است اشتهای متفاوتی از خود نشان دهد و یک روز زیاد غذا بخورد و روز دیگر فقط لقمه های کوچکی به عنوان غذا داشته باشد.

– بهترین کاری که به نفع خود بیمار هم هست، سؤال کردن درباره خاطرات قدیمی از او است. درباره جشن ازدواج او و سنت‌های آن زمان از او سؤال کنید. همه چیز را یادداشت یا ضبط کنید. از باری‌های کودکی او بپرسید. این شیوه، به ویژه زمانی که بیماری پیشرفت کرده است بسیار مناسب است زیرا خاطرات قدیمی بیشتر در ذهن او باقی مانده‌است. اگر خود بیمار نمی‌تواند کمک چندانی کند، از همسایه‌ها و اقارب قدیمی کمک بگیرید. پس از تهیه یک بانک اطلاعاتی از خاطرات او زمان استفاده از آن است. در طی روز عکس‌ها را به او نشان دهید و درباره افراد داخل عکس، اتفاقات مربوط به آن و مکانی که عکس‌ها در آن گرفته شده‌اند، توضیح دهید.



– می‌توانید به محض عزایم آلزایمر، خاطرات زندگی او را از زبان خودش ضبط و نگاه‌داری کنید.