## مبتلایان به فشار خون بخوانند

**گروه اجتماعی-** مبتلایان به فشارخون بالا باید در مصرف گوشت قرمز و جوانه نخود باید احتیاط کنند. یک متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره توضیح داد: افزایش فشارخون یا هایپرتانسیون خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی شامل بیماری های عروق کرونر، نارسایی احتقانی قلب، سکته های مغزی ایسکمیک و همورازیک و بیماری های عروق محیطی را افزایش می دهد. دکتر امید توپچیان، ادامه داد: سردردهای مکرر، اختلال بینایی، تنگی نفس، خون ریزی بینی، درد قفسه سینه، سرگیجه، ضعف حافظه و اختلالات گوارشی از علایم و نشانه های فشارخون بالاست که باید جدی گرفته شود.وی در خصوص مصرف زیاد نمک در مبتلایان به فشارخون هشدار داد و تأکید کرد: غذای این بیماران باید با حداقل نمک پخته شود.به گفته وی، مصرف غذاهای دودی، سوداده، کنسروی، آمده، سوسیس و کالباس، انواع شوری ها و ترشیجات باید برای مبتلایان به فشارخون محدود شود.وی با اشاره به اهمیت مصرف غلات، سبزیجات و میوه های تازه در مبتلایان به فشارخون بالا، اظهارکرد: مصرف غلات روزانه حدود ۶ تا ۸ واحد، سبزیجات ۴ تا ۵ واحد و میوه ۴ تا ۵ واحد میوه و سبزی تازه برای مبتلایان به فشارخون بالا مفید و موثر است.

تغذیه سالم

## ویژگی های گوشت سالم

شرط اصلی سالم زیستن داشتن تغذیه صحیح است؛ تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، تعادل به معنی مصرف مقدار کافی مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد‌غذایی که در چهار گروه اصلی معرفی می‌شوند.چهار گروه اصلی غذایی که از آن به عنوان هرم غذایی یاد می‌شود شامل نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات، گوشت، لبنیات و تخم مرغ و جربی ها و روغن هاست. در این مجال وقتی چند مرحله به شناسایی ویژگی ها و فاکتورهای اختصاصی گروه سوم از هرم‌غذایی یعنی گوشت، تخم مرغ و لبنیات خواهیم پرداخت. گوشت عبارت است از بافت ماهیچه‌ای خوراکی که توسط انسان مصرف می شود که منبع غنی پروتئین، آهن، روی و ویتامین B12 است. بسیاری از مواد مغذی گوشت در تخم مرغ، لوبیا و... یافت می شود به همین دلیل این مواد را به عنوان جایگزین گوشت طبقه بندی می‌شوند. در ادامه به شما کمک خواهیم کرد در هنگام خرید گوشت قرمز، با توجه به ویژگی های آن محصولی سالم خریداری کنید.

۱- گوشت قرمز را فقط از اماکن عرضه مجاز که زیر نظر دام پزشکی فعالیت دارند خریداری و از خرید گوشت بدون مهر و برچسب دام پزشکی خودداری کنید.

۲- رنگ گوشت باید طبیعی و به رنگ قرمز روشن و نباید تیره باشد. تغییر رنگ از قرمز به قهوه‌ای، خاکستری و ... نشانه فساد گوشت است.

۳- سطح خارجی گوشت نباید خیس و لزج باشد. لایه لزجی روی گوشت دلیل بر فساد آن است.

۴- هیچ گونه بوی غیرطبیعی و نشیدگی نباید به مشام برسد.

۵- گوشت باید کاملا تمیز و عاری از خون مردگی، ضربه، قارچ زدگی و کبودی باشد.

۶- گوشت سطوح خارجی نباید خیس و لزج باشد.

۷- شرایط نگهداری گوشت قرمز در دمای صفر تا ۴ درجه سانتی گراد و عدم انگادگاری (بهترین زمان مصرف) آن در این شرایط ۷۲ ساعت است.

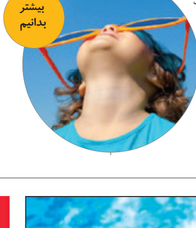
سلامت نامه

**رضا رحیمی»، رئیس دام پزشکی بجنورد**

## چین و چروک صورت

**گروه اجتماعی-** افزایش سن فقط یکی از علل چین و چروک صورت است. برای به تاخیر انداختن آن باید هر روز ضدآفتاب استفاده و از مواجهه طولانی با نور خورشید پرهیز کرد. چین و چروک در پوست‌های خشک، نمایان‌تر است ولی معنایش این نیست که خشکی پوست، عامل چین و چروک است.

چین و چروک ۲ عامل اصلی دارد؛ آفتاب و افزایش سن. روند پیری پوست در نوجوانانی که زیاد سولاریوم می‌روند، تقریبا از ۲۰ سالگی شروع می‌شود و طوری پیشرفت می‌کند که پوست شان در ۴۰ سالگی شبیه پوست یک فرد ۷۰ ساله می‌شود. دلیل اش هم روشن است؛ استفاده از شعله افزایشگر در این دستگاه‌ها بسیار متداول است و این باعث شکستن رشته‌های کلاژن و الاستین پوست می‌شود و نتیجه‌اش افزایش سن فقط یکی از علل چین و چروک صورت است.


بیشتر بدانیم


نکات خانه داری

## سویای خوش طعم

**گروه اجتماعی-** سویا جایگزین مناسبی برای گوشت است اما بیشتر خانواده ها طعم و مزه آن را دوست ندارند. برای استفاده بهتر از آن هیچ گاه نباید سویا را با آب سرد بشوییم. همیشه برای شستن سویا آن را باید با آب جوش شستن یا آن که آن را در آب در حال جوش ریخت و بعد از کمی جوشیدن آبکش کرد. بیش از یک بار آب سویا را نباید جوشاند.

بعضی از افراد قبل از پخت سویا آن را داخل آب جوش خیس و چندین بار آبش را عوض می کنند ولی بهتر است برای حفظ طعم سویا آب آن بیش از یک بار عوض نشود. سویا را نباید بجلانید. بعضی ها عادت دارند بعد از شستن سویا آن را می فشارند تا آب اضافی آن گرفته شود اما در واقع با این کار مواد خوشمزه و مقوی سویا را دور می ریزند. برای از بین بردن آب اضافی سویا باید آن را آبکش و کمی صبر کرد تا آب اضافی آن به شکل طبیعی خارج شود. برای آماده کردن سویا بهتر است مقداری پیاز را رنده کنیم و در داخل روغن زیتون یا کره تفت دهیم. سپس به آن مقداری پودر سیر، نمک، زعفران، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی اضافه کنیم و بعد از کمی تفت دادن سویای آبکش کرده را به آن بیفزاییم و خوب تفت دهیم. سپس اندکی آبغوره به مواد اضافه و صبر کنیم تا به خورد سویا برود. بعد یک فنجان آب جوش به مواد اضافه کنیم و در ظرف را ببندیم و اجازه دهیم سویا بپزد. می توانیم مقداری ریحان تازه و آویشن هم به سویا بیفزاییم.

## رفع کننده دل درد

**گروه اجتماعی-** گیاه «فسنی» بیشتر در مناطق کوهستانی خراسان شمالی می‌روید. ریشه آن در زمین مانند چغندر قند و به رنگ قهوه‌ای مایل به سیاه است. باریجه یا فسنی گیاهی چند ساله با دو متر ارتفاع و دارای برگ های شبیه چنار ولی با بریدگی های بیشتر و به رنگ سبز غبرای و پوشیده از تار است. این گیاه گل های زرد رنگ و ساقه باریکی دارد که در اثر تنش حشرات، شیره ای از آن خارج و به تدریج در مجاورت هوا سفت می شود و به رنگ قهوه ای یا زرد مایل به سبزیا قرمز در می آید که آن را صمغ ارزینی باریجه» می نامند. ریشه کاسنی یا «فسنی» برای از بین بردن دل درد یا رفع ترش کردن معده و کاستن از درد زایمان و دندان درد مناسب است. همچنین از این گیاه برای رفع کم اشتهایی هم استفاده می شود. صمغ باریجه به عنوان محرک، ضد عفونی کننده و داروی سینه و در موارد برونشیت مزمن و آسم تجویز می شود. این گیاه برای رفع تنگی نفس، سرفه های کهنه و نرم کردن سینه مفید است و برای درمان بیماری های عصبی هم استفاده می شود.

گیاهان دارویی

## تابستان های بچه مدرسه‌ای ها

### از ماشین های سلمانی تا اوستا کارهای قدیمی

**علوی**

تابستان است و هوا داغ، مردادش شباهتی به ماه های مرداد سال های قدیم ندارد. هر چند آن موقع هم گرمای هوا بیداد می کرد اما دیوارهای پهن خانه های قدیمی مانند عایق بود و راه نفوذ گرما را به میزان زیادی می بست. تابستان‌ها همیشه پر بار بود و پرکار. بر کار برای زنان بود که باید انواع ترشی و سالادها را تهیه و درست می کردند و بیشتر روزها به جوشاندن رب و ترشی انداختن مشغول بودند و برای مردها هم فصل کار بود و رونق روزی.

به همه هر در این میان بیکار نبودند و آن هایی که بزرگ تر بودند، پس از کمی استراحت و گذر از تعطیلی مدرسه ها، راهی بازار کسب و کار می شدند تا توانند حرفه ای بیاموزند که هم در آینده به دردشان بخورد و هم این که به بستی و تنبلی عادت نکنند و بتوانند روی پای خود بایستند. برخی هم که در طول سال از درس و مدرسه غافل بودند، ناچار بودند در تابستان هم درس بخوانند و هم کار کنند.

شاید برای خیلی از پسرها آوردن تجدید امری طبیعی بود اما اگر دخترها تجدید می آوردند، بیشتر مورد سرزنش قرار می گرفتند و مادر و پدرها، آن ها را مورد عتاب قرار می دادند که چرا درس های خود را به خوبی نخوانده اند و آن ها را زد دوست و فامیل سرافکنده کرده اند زیرا آن موقع تعداد مدرسه ها در بجنورد زیاد نبود و بچه های بیشتر اقوام و دوستان به یک مدرسه می رفتند و نام قبولی ها و تجدیدی ها روی تخته سیاه نوشته می شد و همه از اوضاع و احوال درسی هم آگاه می شدند. دخترانی که تجدید می آوردند به طور معمول سر به زیر داشتند و کل تابستان آن ها با روزهای تلخی همراه بود و زمانی که مهمانی به خانه شان می آمد بیشتر سعی می کردند خود را در اتاق یا پستویی پنهان کنند تا مبادا هنر توسط دخترها بد که بیشتر آن ها سعی می کردند نزد مادر یا آشنایان خود بخوانند و هم کار کنند.

در یکی از سال های تحصیلی ۳ تجدید آورده بود، می گوید: آن روز پدام است که پدرم به شدت عصبانی بود و مدام به خواهرم می گفت که آبرو و حیثیت او را برده است و چند بار نیز با ترکه درخت دوست و فامیل سرافکنده کرده است زیرا پسرها که در گوشه ای از ایوان گذاشته بود می خواست او را تنبیه کند و هر بار مادرم جلودارش می شد. چند ساعتی که از این ماجرا گذشت و عصبانیت اش کمی فروکش کرد، به مادرم گفت و تجدیدی ها روی تخته سیاه نوشته می شد و همه از اوضاع و احوال درسی هم آگاه می شدند. دخترانی که تجدید می آوردند به طور معمول سر به زیر داشتند و کل تابستان آن ها با روزهای تلخی همراه بود و زمانی که مهمانی به خانه شان می آمد بیشتر سعی می کردند خود را در اتاق یا پستویی پنهان کنند تا مبادا از آن ها درباره وضعیت قبولی شان سوال شود. بانو «کمالی» که خواهر بزرگ ترش در یکی از سال های تحصیلی ۳ تجدید آورده بود، می گوید: آن روز پدام است که پدرم به شدت عصبانی بود و مدام به خواهرم می گفت که آبرو و حیثیت او را برده است و چند بار نیز با ترکه درخت دوست و فامیل سرافکنده کرده است زیرا پسرها که در گوشه ای از ایوان گذاشته بود می خواست او را تنبیه کند و هر بار مادرم جلودارش می شد. چند ساعتی که از این ماجرا گذشت و عصبانیت اش کمی فروکش کرد، به مادرم گفت و تجدیدی ها روی تخته سیاه نوشته می شد و همه از اوضاع و احوال درسی هم آگاه می شدند. دخترانی که تجدید می آوردند به طور معمول سر به زیر داشتند و کل تابستان آن ها با روزهای تلخی همراه بود و زمانی که مهمانی به خانه شان می آمد بیشتر سعی می کردند خود را در اتاق یا پستویی پنهان کنند تا مبادا از آن ها درباره وضعیت قبولی شان سوال شود. بانو «کمالی» که خواهر بزرگ ترش در یکی از سال های تحصیلی ۳ تجدید آورده بود، می گوید: آن روز پدام است که پدرم به شدت عصبانی بود و مدام به خواهرم می گفت که آبرو و حیثیت او را برده است و چند بار نیز با ترکه درخت دوست و فامیل سرافکنده کرده است زیرا پسرها که در گوشه ای از ایوان گذاشته بود می خواست او را تنبیه کند و هر بار مادرم جلودارش می شد. چند ساعتی که از این ماجرا گذشت و عصبانیت اش کمی فروکش کرد، به مادرم گفت و تجدیدی ها روی تخته سیاه نوشته می شد و همه از اوضاع و احوال درسی هم آگاه می شدند. دخترانی که تجدید می آوردند به طور معمول سر به زیر داشتند و کل تابستان آن ها با روزهای تلخی همراه بود و زمانی که مهمانی به خانه شان می آمد بیشتر سعی می کردند خود را در اتاق یا پستویی پنهان کنند تا مبادا از آن ها درباره وضعیت قبولی شان سوال

همچنین تا زمانی که امتحاناتش را نداده و نمره قبولی نیاورده است حق خرید کردن برای او را ندارد. تابستان ها بیشتر زمان استراحت و پادگیری هنر توسط دخترها بود که بیشتر آن ها سعی می کردند نزد مادر یا آشنایان خود بخوانند و هم کار کنند.

شاید برای خیلی از پسرها آوردن تجدید امری طبیعی بود اما اگر دخترها تجدید می آوردند، بیشتر مورد سرزنش قرار می گرفتند و مادر و پدرها، آن ها را مورد عتاب قرار می دادند که چرا درس های خود را به خوبی نخوانده اند و آن ها را زد دوست و فامیل سرافکنده کرده اند زیرا آن موقع تعداد مدرسه ها در بجنورد زیاد نبود و بچه های بیشتر اقوام و دوستان به یک مدرسه می رفتند و نام قبولی ها و تجدیدی ها روی تخته سیاه نوشته می شد و همه از اوضاع و احوال درسی هم آگاه می شدند. دخترانی که تجدید می آوردند به طور معمول سر به زیر داشتند و کل تابستان آن ها با روزهای تلخی همراه بود و زمانی که مهمانی به خانه شان می آمد بیشتر سعی می کردند خود را در اتاق یا پستویی پنهان کنند تا مبادا از آن ها درباره وضعیت قبولی شان سوال

را با ماشین کچل می کردند و پدرها به شماره ۸ و ۴ هم راضی نمی شدند و باید حداقل با ماشین سلمانی شماره ۲ موهای‌مان راکوتاه می کردیم. علاوه بر آن غروب به غروب که خسته از کار روزانه می خواستیم به خانه بازگردیم، در صف شلوغ ناتوایی های آن زمان می ایستادیم و چند عدد نان تازه هم برای خانه می خریدیم و با دست پر به خانه می رفتیم. البته جمعه ها از کار خلاص بودیم. وی بیان می کند: تابستان های زمان قدیم نامش اوقات تعطیلی و فراغت بود اما برای پسرهای نوجوان وقت کار بود و استراحت نداشتند ولی همیشه از این که مادرم به من و برادرهایم بیشتر در خانه می رسید و از این باب که در بیرون از خانه کار کرده ایم اول غذا را برای ما می کشید و برای مان سنگ تمام می گذاشت خوب بود، البته روزهای جمعه را دوست داشتیم چون همه بچه های فامیل در یک خانه دور هم جمع می شدیم و قایم‌موشک، هفت‌سنگ، گل کوچیک، لی‌لی، تیله‌بازی، عمو زنجیرباف، گل یا پوچ، کلاغ پر و وسطی بازی می کردیم و در این بین چقدر شیطنت داشتیم و همیشه با تقلب از دخترها می بردیم.

«قربانی» که از شهروندان قدیمی است، هنوز به یاد دارد که سر کوچه شان می نشسته و فرفره های کاغذی را که خودش ساخته بود، می فروخته است. روزهای اول برای آن که بتواند خریداری کند آن ها را پنج زار و کم کم به قول خودش گران فروش می شد و آن ها را یک ریال می فروخت، شب به شب هم پول ها را سر طاقچه زیر قرآن می گذاشت و فقط مادرش از جای آن ها باخبر بود. کم کم به کسب و کار خودش رونق بخشیده و از اولتاکه ها و برگه های زردالویی که مادرش درست کرده بود مقداری برمی داشته و آن ها را روی جعبه کارتنی قرار می داده تا وقتی بچه های سر گذرشان رد می شوند به قول خودش «دهان شان آب بیفتد» و دست به جیب شوند و از او خوراکی بخرند. او وقتی می دید که برادر بزرگ‌ترش روزها به بنایی می رود و آخر هفته با مزد خوبی برمی گردد تلاش می کرد تا بتواند پول بیشتری درآورد و آن ها را پس انداز کند تا در هنگام رفتن به مدرسه بتواند کفش نو بخرد.

او خواست زیر و بم کار را به من آموزش دهد، اوایل اوستا کارم کردن های من نمی داد اما کم کم که کار را یاد گرفتم مزد اندکی می داد تا دلم به کار گرم شود. کار کردن در میوه فروشی هم سختی های خودش را داشت، جدا کردن میوه ها و کشیدن آن ها برای مشتری چیزهایی بود که زمانی که کلاس چهارم ابتدایی بودم یاد گرفتم اما هنوز حساب و کتاب را به خوبی بلد نبودم. این شهروند ۵۹ ساله ادامه می دهد: همین کار کردن از سنین پایین بود که به ما آموخت همیشه استقلال خود را حفظ کنیم، روی پای خود بایستیم و منت هیچ فردی را نکشیم و علاوه بر آن کار کردن از سنین کودکی هر چند با سختی هایی همراه است اما به انسان یاد می دهد قدر پولش را بداند و آن را بیهوده خرج نکند.

البته وی به این موضوع هم اشاره می کند که آن موقع ها از کلاس های مختلف هنری و ورزشی خبری نبود که بچه ها آن جا تست نام کنند به همین دلیل والدین برای آن که وقت بچه ها در تابستان به بطالت نگذرد یا برخی بچه ها که شیطنت زیادی داشتند در خانه مادر، خواهر و برادرهای خود را ادیت نکنند، آن ها را سر کار می فرستادند. وی عقیده دارد: این شیوه بود و مادرهای قدیمی بچه ها را سختگوش بار می آورد و به آن ها یاد می داد که در برابر سختی ها چگونه مقاومت کنند.

## سلام آشپزی

### کیک شکلاتی زردآلو

**مواد لازم** آرد سفید یک و نیم پیمانه، پودر بادام یک چهارم پیمانه، شیر ولرم یک دوم پیمانه، شکر یک پیمانه، تخم مرغ هم دمای محیط ۳ عدد، پودر کاکائو یک سوم پیمانه، کره ۱۰۰ گرم، شکلات خردشده ۶۰ گرم، بکینگ پودر یک قاشق غذاخوری، وانیل یک قاشق چای خوری، نمک به مقدار کم، زردآلو ۶ عدد.

**طرز تهیه** کره را می گذاریم به دمای محیط برسد و با شکر با همزن می زنیم تا سبک شود. تخم مرغ ها را به ترتیب اضافه و هر بار که هر کدام را اضافه می کنیم خوب هم می زنیم. آرد با ۳ بار الک می کنیم و همراه با پودر بادام، بکینگ پودر و پودر کاکائو و شیر ولرم در دو مرحله به مایه اضافه و با لیسک مخلوط می کنیم. وانیل، نمک و شکلات را هم در آخر اضافه و مخلوط می کنیم. کف و دیواره قالب ۲۰ سانتی متری را چرب می کنیم و کاغذ روغنی می گذاریم و مایه را داخل آن می ریزیم. با لیسک سطح آن را صاف و زردآلوها را نصف می کنیم و بعد به شکل دلخواه تزیین می کنیم. آن را داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه می گذاریم تا بپزد. دمای فرها با هم متفاوت است و این زمان ممکن است متغیر باشد.

## پرداخت حق بیمه تامین اجتماعی

**علوی-** خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

**در یکی از دعاوی کارگری و کارفرمایی، کارفرما محکوم می شود که حق بیمه کارگر را بپردازد. بعد از قطعی شدن حکم برای اجرا به دادگستری فرستاده و اجرایه صادر می‌شود. در مهلت ۱۰ روز محکوم‌علیه تمایل خود را به اجرای حکم اعلام می کند و گواهی می گیرد و به سازمان تامین اجتماعی برای پرداخت حق بیمه مراجعه می کند. سازمان تامین اجتماعی با این درخواست موافقت نمی کند و مدعی است باید صحت و سقم موضوع بررسی شود و در نهایت حق بیمه وصول و سوابق بیمه کارگر ثبت شود. حال در این وضعیت و با فرض این که تامین اجتماعی طبق مقررات صلاحیت محاسبه و تعیین حق بیمه را دارد، آیا اجرای احکام مدنی بدوا حق محاسبه حق بیمه و پرداخت آن را به سازمان تامین اجتماعی دارد؟ دوم این که آیا سازمان تامین اجتماعی حق ایراد مذکور و عدم اجرای حکم را دارد یا این که باید از طریق اعتراض ثالث به‌رای اقدام کند؟ چنان چه معتقد به اعتراض ثالث باشیم چه مرجعی صلاحیت دارد؟**

مشاوره حقوقی

با توجه به ماده ۲۸ قانون تأمین اجتماعی مصوب ۱۳۵۴ و اصلاحات و الحاقات بعدی، محاسبه حق بیمه متعلقه به اساس ضوابط یادشده در این ماده انجام می شود و تعیین میزان حقوق و مزایای مربوط به کارگر (که حق بیمه بر اساس آن محاسبه می گردد) و نیز مدت مربوط که کارفرما مکلف به پرداخت حق بیمه آن مدت است، باید در رأی قطعی مرجع حل اختلاف کار مشخص شود و در صورت ابهام، واحد اجرای احکام دادی ربط باید مراتب را از مرجع حل اختلاف مذکور استعلام و بعد مراتب را به شعبه مربوط در سازمان تأمین اجتماعی اعلام کند تا کارگر برای دریافت حق بیمه براساس ماده ۲۸ قانون فوق‌الذکر اقدام کند. درباره سوال دوم نیز باید گفت در فرض سؤال، محکوم علیه برای هیئت‌های حل اختلاف کار، کارفرماست، نه سازمان تأمین اجتماعی. بنابراین، اگر سازمان مزبور حاضر به قبول مبلغ حق بیمه تعیین شده نباشد، ذی نفع می تواند الزام آن را از طریق دیوان عدالت اداری بخواهد. ضمنا در مقررات کنونی، اعتراض ثالث در خصوص آرای هیئت‌های حل اختلاف یاد شده، پیش‌بینی نشده است.