دسر موز و بیسکویت

مواد لازم شیر یک لیوان، پودر کاسترد، زعفران، شکر و گلاب را با هم خوب مخلوط می کنیم و روی حرارت می گذاریم و مدام هم می زنیم تا به غلظت قرص برسد. بعد خامه صبحانه را اضافه می کنیم (رختن خامه اختیاری است) و از روی حرارت برمی داریم.

بیسکویت ها را کمی خرد و خاله حلقه می کنیم، گردو را کمی خرد می کنیم، سپس از دسر کاستارد کمی نه لیوان ها می ریزیم و بعد کمی بیسکویت خرد شده، گردو و موز و دوباره دسر کاستارد را اضافه می کنیم و به همین ترتیب ادامه می دهیم تا لیوان پر شود.

برای تزیین دلخواه شکلات آب شده و پودر پسته می ریزیم، سپس چند ساعت داخل یخچال قرار می دهیم و بعد از آن آماده سرو می شود.

آشپزی

نکاتی درباره استخر رفتن

گروه اجتماعی- هرچند شنا کردن بسیار لذت بخش است اما همیشه یک نگرانی بابت آلودگی احتمالی آب استخرها وجود دارد. رعایت بهداشت محیط اعم ازسطوح و ابزار و پیشگیری از انتقال بیماری، یکی از دغدغه های اصلی مراجعه کنندگان به تمام اماکن عمومی از جمله استخرهاست. اماکن عمومی محل تردد افراد مختلفی هستند که گاهی سهواً یا وجود داشتن بیماری (از جمله بیماری های پوستی) به این اماکن مراجعه و بعضی از خانواده ها به همین دلیل از رفتن فرزندان خود به استخرها خودداری می کنند. محیط استخر به دلیل رطوبت و گرمای زیاد، برای رشد و کشت باکتری ها و قارچ ها مناسب است؛ بنابراین باید این گونه اماکن به طور مرتب گندزدایی و ضد عفونی شوند.

بسیاری از بیماری های جلدی عفونی از طریق تماس مستقیم منتقل می شوند بنابراین با کنترل بهداشت سطوح می توان از انتقال آن ها پیشگیری کرد. هر چند برخی بیماری های پوستی مانند پسوریازیس مسری قابل انتقال نیست اما باید بهداشت را رعایت کرد. زمانی که افراد پوست شان به هر علتی (بخیه، خراشیدگی، سوختگی و...) قرمز و ملتهب است یا ترشح و چرک دارد، باید ضمن مراجعه به پزشک و رعایت درمان تجویزی، از حضور در اماکن عمومی تا زمان بهبودی کامل و تایید پزشک خودداری کنند.

بیشتربدانیم

احتمال انتقال عفونت و درگیری ارگان های دیگر بدن همانند مخاط چشم، گوش و بینی (سینوس ها) و دستگاه گوارشی و ادراری نیز وجود دارد.

در این بین علاوه بر آگاهی فردی، ضرورت رعایت دقیق ضوابط بهداشت محیط توسط مجریان مراکز تفریحی همانند استخرها نیز احساس می شود.

دوربین اجتماعی

مسیرهایی که هموارسازی نشد

گروه اجتماعی- مشکلات شان را بارها گفته اند اما هر چند طی سال های اخیر اقدامات خوبی برای گروه های آسیب پذیر جامعه انجام و بسیاری از مسیرها هموارسازی شد اما حای خالی نگاه پر رنگ تر مسئولان در ادارات و نهادهای مختلف به معلولان همچنان خودنمایی می کند.

تابستان هم تابستان های قدیم

یک جرعه خاطره در پستوی مطبخ ها

علوی تیغ تیز آفتاب در روزهای بلند تابستان های قدیم با آن خانه های بزرگ از ذهن کودکان و نوجوانان دیروز پاک نمی شود. صدای شادی بچه ها، خاله زاده ها، عمزاده ها، دایی زاده و عمه زاده ها در دور تا دور حیاط بزرگ با آن دیوارهای کاهگلی اش هنوز هم انگار شنیده می شود، همان روزهایی که مسادران که نکاویی تدارک و تهیه انواع سالاد و ترشی برای روزهای زمستانی خود بودند، یکی پیشنهاد می داد ترشی فلفل بگذارند و دیگری می گفت سیب هم در زمستان کم پیدا می شود بهتر است چند بشکه ترشی سیب بگذارند و دیگری هم سیب ها را پوست می کند و حلقه حلقه می کرد، با دقت می شست و در آبکش می گذاشت تا آبش کشیده و آرام آرام در خشک شود تا به عنوان تنقلات بچه ها در مدرسه استفاده شود یا وسیله پذیرایی در شب نشینی ها باشد. یکی هم از داخل پستو داد می زد که هنوز رب نجوشانده ایم، اول به فکر رب جوشاندن باشید.

خلاصه از هر سری صدایی می آمد و هر کدام پیشنهادی می داد، تمام هم و غم شان این بود که مواد سالم تهیه کنند تا در زمستان های آن موقع که خبری از انواع میوه های رنگارنگ و سالم نبود، بتوانند از ترشی آن ها استفاده کنند.

مطبخ های قدیمی

یادش به خیر مطبخ در آن زمان هم حال هر خانواده ای زیاد بود و بچه های ریز و درشت با هم در حیاط بازی می کردند و همیشه نگران بودیم که اطراف دیگ در حال جوشیدن نباشند و آسیبی به آن ها نرسد.

این بانو اظهارمی کند: کدبانوهای قدیمی به خوبی می دانستند که چگونه باید رب تهیه و از آن نگهداری کنند تا کپک نزند. یک روز کامل آماده سازی رب طول می کشید و در پایان کار همه ظرف های بزرگ و کوچک خود را می آوردیم و داخل آن ها رب می ریختیم. گاهی بعد از آن که بانکه های بزرگ پر از رب می کردیم مقداری روغن هم روی رب می ریختیم تا زود فاسد نشود.

روبرویای تابستانی

تابستان ها در خانه های قدیمی روبرویی به راه بود، غوره های کنار گذاشته شده در پستوی مطبخ ها تمیز می شد و در ظرف های مناسبی قرار می گرفت.

همان طور که بانوان در روزهای گرم تابستان سخت مشغول کار بودند، از آن طرف از سوی ایوان بلند با آن تیرهای چوبی اش، صدای غلغل سماور می آمد و از میان همهمه ای که زنان فامیل کنار هم به راه انداخته بودند یکی با صدای بلند می گفت که یک نفر آستین بالا بزند و یک سینی چای بیاورد.

بانو «دبیری» از آماده کردن لباس بچه ها برای رفتن به مدرسه هم صحبت می کند و می گوید: بانوان قدیمی کارهای خود را به لحظات پایانی موکول نمی کردند و از چندی قبل به فکر همه چیز بودند. به طور معمول مردم که به آخر می رسید، بچه هایی که توانسته بودند در درس و مدرسه نمره بیاورند و قبول شوند، با مادر یا پدر راهی بازار می شدند و چند روز پارچه می خریدند. پدرها لباس های داخل آن ها رب می ریختیم. گاهی بعد از آن که بانکه های بزرگ را رب می کردیم مقداری روغن هم روی رب می ریختیم تا زود فاسد نشود.

روبرویای تابستانی

تابستان ها در خانه های قدیمی روبرویی به راه بود، غوره های کنار گذاشته شده در پستوی مطبخ ها تمیز می شد و در ظرف های مناسبی قرار می گرفت.

همان طور که بانوان در روزهای گرم تابستان سخت مشغول کار بودند، از آن طرف از سوی ایوان بلند با آن تیرهای چوبی اش، صدای غلغل سماور می آمد و از میان همهمه ای که زنان فامیل کنار هم به راه انداخته بودند یکی با صدای بلند می گفت که یک نفر آستین بالا بزند و یک سینی چای بیاورد.

بانو «دبیری» از آماده کردن لباس بچه ها برای رفتن به مدرسه هم صحبت می کند و می گوید: بانوان قدیمی کارهای خود را به لحظات پایانی موکول نمی کردند و از چندی قبل به فکر همه چیز بودند. به طور معمول مردم که به آخر می رسید، بچه هایی که توانسته بودند در درس و مدرسه نمره بیاورند و قبول شوند، با مادر یا پدر راهی بازار می شدند و چند روز پارچه می خریدند. پدرها لباس های داخل آن ها رب می ریختیم. گاهی بعد از آن که بانکه های بزرگ را رب می کردیم مقداری روغن هم روی رب می ریختیم تا زود فاسد نشود.

روبرویای تابستانی

تابستان ها در خانه های قدیمی روبرویی به راه بود، غوره های کنار گذاشته شده در پستوی مطبخ ها تمیز می شد و در ظرف های مناسبی قرار می گرفت.

همان طور که بانوان در روزهای گرم تابستان سخت مشغول کار بودند، از آن طرف از سوی ایوان بلند با آن تیرهای آلوزرد آبدوزه و وسط حیاط، کنار شیر آب آن ها را شستند و فرشی هم کنار دیوار، زیر سایه پهن کردند. مادرم آلوها را در یک دیگ بزرگ ریخت و روی اجاق گذاشت و رو به ما گفت هر یک از بچه ها که سر و صدا نکند، وقتی لواشک درست شد به او سهم بیشتری می دهم. با این حرف مادرم دهان همه ما آب افتاد و بچه ها ساکت و آرام کنار هم روی زمین دار نشستیم و مشغول بازی یک قل دو قل شدیم. این بانو بیان می کند: هنوز هم طعم آن لواشک در دهانم است و خوردن خوراکی های مختلف کنار هم، صفای دیگری داشت و هیچ گاه از یادم نمی رود.

بانویی دیگر، آونگ کردن انگور را یکی دیگر از کارهای بانوان در تابستان ها می داند و اظهارمی کند: تابستان های قدیم برای بانوان بسیار پر کار بود و آن ها در کنار انجام کارهای خانه به فکر تهیه آذوقه زمستان خود نیز بودند. بانو «ضیعمی» ۶۸ ساله می گوید: تابستان که به میانه می رسید یا رو به پایان بود مردها هر روز دست پر به خانه می آمدند، یک روز خیار درست خیار می آوردند تا بانوان خیارشور درست کنند و روز دیگر جعبه جعبه گوجه فرنگی می آوردند برای درست کردن رب.

خلاصه یک روز خانم های خانه بیکار نمی ماندند و هر روز کلی کار داشتند. وی ادامه می دهد: به طور معمول گذاشتن ترشی، خیارشور و سالاد، رب درست کردن و خشک کردن میوه ها چندان آسان نبود و برای خانواده های قدیم که تعداد زیادی بچه داشتند باید مواد غذایی به مقدار زیاد تهیه می شد. خانم های فامیل کنار هم و با کمک هم این کارها را انجام می دادند. به طور معمول آخر می خواستند برف زمستان بیارد تا بتوانند از انواع غذاها در این فصل سرد بهره مند شوند.

یک خانوار اختصاصی می دادند با این که همه در یک روز هر مقدار گوجه فرنگی که می خواستند، به خانه یک نفر می بردند و همزمان در چند دیگ بزرگ رب می جوشاندند و در پایان کار به مقداری که گوجه فرنگی آورده بودند، رب بر می داشتند و در ظرف های شان می ریختند.

به گفته وی، خمره های رب و ظرف های سفالی ترشی در اشکاف مطبخ های قدیمی جای می گرفت و بوی ترشی تازه همه جا را پر می کرد.

وی که آن روزها دختری نوجوان بود، اظهارمی کند: مادرم برای آن که ما را نیز در کارهای پخت و پز خانه مشارکت دهد، هسته های زردآلو و نخمه های هندوانه و خربزه را که در طول تابستان جمع کرده و شسته بود به ما می داد تا آن ها را به دقت تفت دهیم تا در شب های بلند زمستان اعضای خانواده با خوردن آن هاوقات شان را سپری کنند.

وی می افزاید: خانواده هایی که در بیرون از شهر یا روستاهای نزدیک بجنورد باغ داشتند تابستان ها محصولات خود را جمع می کردند و برخی روزها باید خانم های خانه یک پشته لوبیا و نخود تمیز می کردند، می شستند و در مکانی مناسب قرار می دادند، البته سبزی خشک کردن نیز کار همیشگی آن ها بود و به طور عمده انواع سبزی های پلویی، آش و خورشتی را خشک می کردند زیرا در آن زمان در زمستان ها از سبزی خبری نبود و همچنین فریزر نداشتند تا سبزی ها را بتوانند در آن نگه دارند، از این رو ناچار بودند هر نوع میوه یا سبزی که در زمستان لازم داشتند خشک و به خوبی از آن نگهداری کنند تا بتوانند از انواع غذاها در این فصل سرد بهره مند شوند.

۷ سال اول

دفاع کردن کودکان

علوی- بسیاری از کودکان به دلیل تربیت نادرست عادت دارند کودکان دیگر را کتک بزنند و از سوی دیگر برخی کودکان نمی توانند از حق خود دفاع کنند و همیشه والدین نگران این موضوع هستند و برخی از آن ها به فرزندان شان یاد می دهند در مقابل کتک خوردن از کودکان دیگر آن ها را کتک بزنند و برخی دیگر می گویند باید از خود دفاع کنند و اصلاً اجازه کتک زدن را ندهند اما به طور معمول این کودکان به دلایل مختلفی نمی توانند از خود دفاع کنند. کودکانی که با بچه های بزرگ تر از خود بازی می کنند بیشتر از آن ها کتک می خورند و به دلیل اختلاف سنی از کودکان بزرگ تر می ترسند و از خود دفاع نمی کنند. برخی کودکان نیز به دلیل آن که تاکنون با همسالان خود بازی نکرده اند، در محیط های اجتماعی و مهدهای کودک قرار نگرفته اند و راه برقراری ارتباط با بچه های دیگر را نمی دانند، تنها بزرگ می شوند و اغلب نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند. مدارانی که کودکان خود را بسیار وابسته بار می آورند قدرت دفاع کردن را از آن ها سلب می کنند. یکی از جملات شایع در میان والدین در زمانی که کودک نمی‌تواند از خود دفاع کند این است که تو هم کتک بزن و با این جمله به او یاد می دهند چطور جوابت و کار بد، خشونت است در حالی که کودکی که کتک می زند خودش هم آسیب می بیند زیرا احساسات منفی در او جمع می‌شود. آموزش شیوه بیان ناراحتی به شکل درست به کودک کمک می کند مهارت‌های اجتماعی آن را بهبود بخشد و بتواند موفق تر عمل کند. قصه خواندن و آموزش های غیرمستقیم و صحیح به کودک می تواند کمک زیادی بکند. همچنین بالا بردن اعتماد به نفس کودکان تاثیر به سزایی در کاهش برخوردهای منفی آن ها دارد. به کودک در محیط خانه باید اجازه داد با رعایت احترام و حد و مرزها از خود دفاع کند. کودکی که در خانه به موقع از خود دفاع می‌کند در بیرون هم این گونه است.

با سالمندان

فعالیت هایی پس از بازنشستگی

گروه اجتماعی- بازنشستگی پس از یک دوره طولانی کار و فعالیت است که افراد فراغت بیشتری پیدا می کنند و می توانند بیشتر در منزل استراحت کنند.

بعد از بازنشستگی زندگی عادی تغییرات بنیادی زیادی پیدا می کند.

بازنشستگی در تقسیم وظایف، جنس رابطه و زندگی زوج‌ره تغییرات اساسی ایجاد می کند و ممکن است بعد از سال ها زندگی مشترک همه چیز شکل تازه‌ای پیدا کند.

حتی عادات رفتاری همسرتان نیز طور دیگری نمایان می‌شود. مهم‌ترین کمکی که می‌توان در این دوران به یکدیگر کرد حمایت از یکدیگر است. برای جلوگیری از تضاد می توان در مورد کارهای مورد علاقه ای که می‌توان در این دوران انجام داد صحبت کرد.

ممکن است یکی از همسران این تصور را داشته باشد که بازنشستگی به معنی استراحت در خانه است اما ممکن است این تصور می کند بازنشستگی فرصت خوبی برای مطالعه، رفتن به کلاس رایانه و زبان یا هر فعالیت ذهنی دیگری است. با یکدیگر باید در این مورد صحبت کنید زیرا این تغییر کوچکی نیست که خیلی زود عادی شود. ممکن است مشکلات ایجاد شده تا همیشه روی سلامت رابطه و ذهن اثر بگذارد. دوستان هم می‌توانند نقش بسیار مهمی در دوره بازنشستگی ایفا کنند. بهتر است از آن ها کمک بگیرید و با آن ها به تفریح و پارک بروید. بعضی از زوج‌ها نمی‌توانند تمام مدت با هم باشند و این نشانه‌ای از وجود مشکل نیست پس می‌توان مقداری از زمان را برای دوستان یا افراد فامیل در نظر گرفت.

مشاوره پزشکی

مصرف فولیک اسید در بارداری

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

سوال- در ماه نخست بارداری هستم، روزانه چه مقدار فولیک اسید باید مصرف کنم؟

پاسخ- بهتر است این بارداز روزانه ۴ میلی گرم فولیک اسید مصرف کند تا جنین از انواع بیماری های لوله عصبی همچون ستون فقرات شکاف‌دار یا عیوب مادرزادی کاسه

الینه باید مصرف فولیک اسید قبل از بارداری آغاز شود زیرا بیماری های مادرزادی یاد شده در ۲۰ تا ۲۸ روز نخست بارداری شکل می گیرد و بیشتر پزشکان و محققان توصیه می کنند مصرف فولیک اسید باید ۳ تا ۴ ماه قبل از بارداری آغاز شود. هر چند فولیک اسید از طریق رژیم غذایی هم جذب می شود اما قبل و در دوران بارداری میزان نیاز بدن به این ماده افزایش می یابد و باید حتماً قرص آن استفاده شود.

تکته

چای خورها بخوانند

گروه اجتماعی- اگر این نوشیدنی، داغ و سوزان مصرف نشود، می‌توان از آن به عنوان یک داروی پیشگیری از سرطان استفاده کرد. آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات موجود در چای خطر ابتلا به سرطان‌هایی مثل پوست، پروستات، ریه و سینه را کاهش می‌دهند اما متخصصان می‌گویند با وجود این خوبی‌ها، باید از نوشیدن چای داغ پرهیز کرد چرا که احتمال ابتلا به سرطان مری را بالا می‌برد. چای سیاه نه‌تنها خطر درگیر شدن با سرطان پوست را کمتر می‌کند بلکه افراد را از بسیاری از مشکلات ریز و درشت پوست هم نجات می‌دهد. نوشیدن چای ممکن است روی مینای دندان تاثیرات بدی بگذارد و در دراز مدت رنگ دندان‌ها را زرد کند اما در عین حال از پوسیدگی آن‌ها جلوگیری می‌کند. بعد از مصرف چای بهتر است از چای سبز استفاده شود تا از زردی دندان‌ها جلوگیری شود. خاصیت ضدالتهابی چای می‌تواند عملکرد رگ‌های خونی را بهتر کند و وضعیت خون‌رسانی در بدن را بهبود بخشد. نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان چای سیاه در روز، به سلامت قلب کمک می‌کند و حتی عملکرد مغز را هم بهبود می‌بخشد. محققان می‌گویند از آن جایی که چای سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان است، مصرف ۲ تا ۳ فنجان آن در روز احتمال ابتلا به آلزایمر را پایین می‌آورد. کافئین موجود در چای نه‌تنها خستگی را کمتر می‌کند، بلکه توجه و تمرکز را هم تا حد قابل قبولی بالا می‌برد. اگر قبل از انجام یک کار مهم، یک فنجان چای بنوشید بهتر، از پس انجام آن برخواهید آمد. مصرف چای به تنظیم سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند. از نظر متخصصان، چای شاید تنها عامل کاهش وزن نباشد اما به چربی‌سوزی بیشتر و افزایش سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند.