

نکات خانه داری



جلوگیری از کپک زدن نان و میوه در یخچال

گروه اجتماعی- مواد غذایی مختلفی که در یخچال نگهداری می شوند اگر به موقع استفاده نشوند و تاریخ مصرف آن ها بگذرد کپک می زنند و این کپک به راحتی به همه جای یخچال سرایت می کند. کپک به سرعت در بافت نان نفوذ می کند و اگر تعدادی نان روی هم چیده شده باشد، همه آن ها را آلوده و غیر قابل مصرف می کند. پس برای این که کپک، نان های شما را از بین نبرد آن ها را در پارچه های سفید و تمیز که بهتر از کیسه های پلاستیکی است و باعث جذب رطوبت نان می شود، قرار دهید و پس از آن یخچال را با جوش شیرین ضد عفونی کنید.

بعد از نان، میوه درصدر جدول مواد غذایی کپک زدن در یخچال خانه هاست. کپک زدن میوه ها درون یخچال واقعاً دردرساز است چون جمع کردن لاشه های شل شده آن ها از جامیوه ای همراه با بوی نامطبوعی که دارند، آزاردهنده است. برای پیشگیری از کپک زدن میوه ها آن ها را درون دستمال نخی مرطوب نگه دارید.

الو پزشک

اگر کبد چرب دارید، بخوانید

علوی- کبد چرب بیماری شایعی است و افراد زیادی درگیر آن هستند. خوردن غذاهای چرب و نوشیدنی های سرد همراه با غذا از مهم ترین عوامل ایجاد کننده کبد چرب هستند. مصرف زیاد قست قود، استعمال دخانیات و نداشتن فعالیت ورزشی از دیگر عوامل ایجاد کننده کبد چرب هستند. یک پزشک طب سنتی برای درمان کبد چرب راهکارهایی را پیشنهاد می کند و می گوید: ابتدا بیمار باید سبک زندگی خود را اصلاح کند و تغذیه منظم و ۳ وعده غذایی در روز داشته باشد، همچنین همراه با غذا از خوردن سردی جات مثل آب سرد، ماست، دوغ و ترشی جات خودداری کند. دکتر «سیده سیمین جان نثار» ادامه می دهد: بیمار باید از خوردن غذاهای لزج مثل کله پاچه، ماکارونی، آش رشته و لازانیا پرهیزد. وی با بیان این که بیمار باید زمان خواب و بیداری منظمی داشته باشد، متذکر می شود: فعالیت بدنی و پیاده روی که به تعریق و افزایش ضربان قلب منجر شود باید در برنامه روزانه بیمار باشد. وی توصیه می کند: بهتر است بیمار ترکیب آب و عسل را ۲ ساعت بعد از هر وعده غذایی در برنامه خود داشته باشد و از خوردن پسته، بادام، فندق، انجیر و مویز غافل نشود. همچنین در صورت داشتن اضافه وزن با رژیم مناسب و تحت نظر پزشک، وزن خود را کاهش دهد.



خشم ات را فرو بخور



علوی

جای دوری نرویم، همین نزدیکی ها، یک شنبه در ابتدای خیابان صمدیه لباف بجنورد، ساعت ۱۰:۱۲ است که ناگهان راننده یک خودرو پایش را روی ترمز می گذارد و پیاده می شود و به سمت راننده پشت سری می آید، راننده جوان خودرو در حال نوشتن چیزی روی یک برگه است که راننده میانسال به او می گوید: «پسر جان، چرا داری شماره پلاک را می نویسی؟» راننده جوان بی اعتنا به این حرف به کار خود ادامه می دهد و از خودرویش پیاده می شود، زنگ برخی مدارس خورده است و بعضی از والدین دست در دست کودکان شان در حال عبور از آن محدوده هستند، با دیدن این صحنه کمی از آن راننده ها فاصله می گیرند زیرا بارها در خیابان دیده اند که به دنبال تصادفی هر چند کوچک و بی اهمیت راننده ها با هم گلاویز می شوند اما این بار دقایق زیادی طول نمی کشد که بدون درگیری فیزیکی و فقط با خشونت کلامی، رانندگان به مسیر خود ادامه می دهند البته خط و نشان هایی هم می کشند.

خشونت راننده

حادثه ای دیگر در یکی از تقاطع های تازه تاسیس پیش آمده بود که یکی از شهروندان درباره آن می گوید: چند وقت پیش بود که راننده خانمی سر یکی از تقاطع ها ترمز گرفت و راه راننده کناری مسدود شد، زمانی که راننده از کنار خاتم عبور کرد، فحاشی کرد و خانم با ناسزاپی درصدد جبران برآمد اما راننده جوان و دوستش از خودرو پیاده شدند و در یک فرصت مناسب که شیشه خودرو پایین بود، چند سیلی به صورت راننده خانم نواخت و همه در بهت و حیرت فقط تماشاگر این ماجرا بودند! از این صحنه ها در رانندگی طی روز پیش می آید و همکاران بارها دیده اند که متأسفانه بیشتر این خشونت ها توسط متخلفان رخ می دهد.

تکرار حرکات شخصیت کارتونی

کودک در حال تماشای کارتونی است که از تلویزیون پخش می شود. او چنان در آن فرو رفته که صدای مادرش را هم نمی شنود.

۱۰ دقیقه بعد از جایش برمی خیزد و همان حرکات کتک کاری و خشونت را که از شخصیت کارتونی محبوب خود دیده بود، تکرار می کند.

استرس، فشار و خشونت

زندگی این روزهای همه ما خیلی با ۵۰ سال پیش تفاوت دارد و در طول روز با استرس ها و فشارهایی زندگی می کنیم که گاهی گریزی از آن ها نیست اما آیا دیدن این همه خشونت خارج از اختیار ماست؟

آن چه در روزهای اخیر در فضای مجازی اعلام شده این است که میزان خشونت در جامعه و برخی استان ها بالاتر رفته است و این خشونت زن، مرد، کوچک و بزرگ نمی شناسد.

آسیب به خود

یک روان شناس که نامش را ذکر نمی کند، عقیده دارد: دیدن مداوم صحنه های خشونت بار، به منزله تقویت رفتار محسوب می شود و به نظر می رسد خود شخص به خودش آسیب می رساند. تصور غلطی است که فکر کنیم آدم ها به رفتارها عادت می کنند. هیچ فردی به دیدن صحنه های خشن و غم انگیز عادت نمی کند بلکه آسیب های زیادی را متحمل می شود. ابتدایی ترین اثر دیدن این صحنه ها این است که

فرد دچار حس شدید ناامنی در برابر اطرافیان و زندگی خود می شود، شاید خودش را در همان حالت تصور می کند. در این باره یک مشاور و روان درمانگر هم اظهار می کند: وقتی در شرایط افت استانداردها قرار می گیریم مثل افزایش گرانی، غیر قابل پیش بینی شدن رویدادها و فقدان تکریم شهروندی، انتظار مردم نسبت به سال های قبل کمتر و زمینه پرخاشگری و خشونت آن ها فراهم می شود. «زیبا جعفری» ادامه می دهد: ممکن است افراد با پایین بودن سطح تحمل شان با کوچک ترین اتفاق، نسبت به یکدیگر خشونت نشان دهند. به گفته وی اول محرک ها، عوامل درونی و فشارهای روحی و دوم عوامل و محرک های بیرونی مانند بحران های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی باعث بروز خشونت می شود.

وی خاطرنشان می کند: عوامل و محرک های درونی، بیشتر بیماری ها و ابتلای افراد به برخی اختلالات روانی را در بر می گیرد و متأسفانه عمده افراد نمی خواهند بپذیرند که دچار یک بیماری یا اختلال روانی هستند و باید درمان شوند. وی اظهار می کند: واقعیت دیگر آن است که جامعه ما به شدت کم حوصله شده و افراد با کوچک ترین تلنگر یا اتفاقی، به شدت از کوره در می روند و از طرفی چون شیوه های کنترل خشم را از دوران مدرسه به کودکان مان آموزش نداده ایم، طبیعی است که به سرعت از فردی آرام و عادی به انسانی خشن تبدیل شوند و همین امر به درگیری و نزاع میان افراد منتهی می شود.

به عنوان مثال یک بوق زدن ساده در مواردی باعث درگیری و برخورد دو نفر به صورت تنه به تنه و گاهی منتهی به منازعات آن چنانی می شود.

وی تاکید می کند: عوامل و محرک های بیرونی نقش به سزایی در افزایش میزان خشونت در جامعه دارد. برخی از این عوامل به شرایط اقتصادی، برخی دیگر به شرایط فرهنگی و سیاسی مربوط می شود.

وی می افزاید: به عنوان مثال پدیده مهاجرت از روستاها به شهرها و اختلاف طبقاتی و فرهنگی میان طیف های مختلفی که با خرده فرهنگ های متفاوت در کنار هم در یک شهر سکونت دارند عامل مهمی برای افزایش میزان خشونت در جامعه است و همین امر باعث می شود مثلاً در یک آپارتمان به واسطه اختلافات فرهنگی دو یا چند همسایه، انواع و اقسام خشونت در روابط آن ها دیده شود.

این مشاور بیان می کند: فقر و بیکاری و عوامل اقتصادی بی تردید تأثیر به سزایی در افزایش میزان خشونت دارد و این یک واقعیت است که بین بحران های اقتصادی و افزایش بعضی از گونه های تبهکاری خشن، ارتباط وجود دارد.

وی با بیان این که نباید از نظر دور داشت که افزایش شادمانی رابطه معکوسی با خشونت در جامعه دارد، می افزاید: هر مقدار که جامعه، شادتر باشد به تبع آن میزان خشونت کاهش پیدا می کند. وی «ازدحام» را زمینه ساز خشونت می داند و می گوید: ازدحام زمینه های مسائل اجتماعی را بیشتر می کند مثلاً در ساعات پر ترافک در مترو، زمینه پرخاش بیشتر می شود چون به اصطلاح ذهن دچار «اضافه بار» است و زمینه را مهیای خشونت می بیند.

به عقیده وی، برای کاهش میزان خشونت در جامعه باید به دنبال راه حل ها و زمینه های بروز خشونت بود والا قانون به تنهایی بازدارنده نیست.

آشپزی



مواد لازم

شیر یک لیتر، تخم مرغ یک عدد، آرد یک لیوان، شکر یک لیوان، پودر کاکائو ۲ قاشق غذاخوری، شکلات تلخ یک پاکت (۸۰ تا ۱۰۰ گرم)، کره مارگارین ۱۰۰ گرم و آب سرد یک لیوان.

دسر سوپانگل

طرز تهیه

ابتدا شیر، تخم مرغ، آرد، شکر و پودر کاکائو را در یک قابلمه می ریزیم و هم می زنیم و روی گاز می گذاریم. مدام مواد را هم می زنیم تا دسر قوام پیدا کند.

پس از این که قوام پیدا کرد آن را از روی گاز برمی داریم و شکلات تلخ و کره را به دسر داغ اضافه می کنیم و هم می زنیم تا آب شود. صبر می کنیم دسر ولرم شود.

یک لیوان آب را در فریزر قرار می دهیم و در آخر آب سرد را به دسر اضافه می کنیم و با همزن برقی ۵ دقیقه هم می زنیم. بعد در کاسه یا جام های پذیرایی می ریزیم و روی آن ها پسته یا هر چه در دسترس داریم، می پاشیم و در یخچال می گذاریم.

مشاوره حقوقی

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 «تنی ا. داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

حضانت

آیا والدین می توانند توافق کنند که حضانت فرزندان اعم از دختر یا پسر تا زمان رسیدن به سن رشد، برعهده مادر باشد؟

با توجه به این که حضانت هم حق والدین است و هم تکلیف آنان و طبق ماده ۱۱۶۸ قانون مدنی هر یک از والدین می تواند، حق حضانت خود را با توافق به دیگری واگذار کند و این قرارداد که نوعی عقد محسوب می شود، وفق ماده ۱۰ قانون مدنی لازم الوفاست. بنابراین با توجه به مقررات قانونی که اولویت حضانت با مادر است، ممکن است، حضانت فرزندان اعم از دختر یا پسر تا ۷ سال یا بعد از آن تا زمان رسیدن به سن رشد طبق توافق بر عهده مادر گذاشته شود.

جمعه ها ...

شیشیلیک

فقط ۶۵۰۰۰ تومان

رز طلائی



۳۲۲۵۸۹۵۱

بلوار معلم ، نبش معلم ۱۵