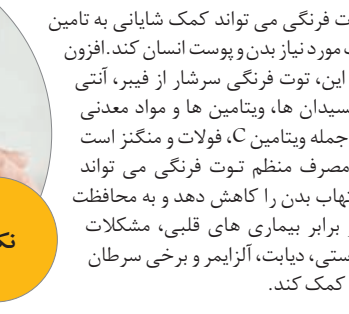


آب رسانی به پوست

گروه اجتماعی- هندوانه میوه ای با فواید سلامت مختلف و دارای آب فراوان است. ۹۲ درصد هندوانه را آب تشکیل می دهد. یک فنجان هندوانه بیش از نصف فنجان آب و افزون بر آن، مواد معدنی دیگری مانند فیبر، ویتامین C، ویتامین B۶ و منیزیم نیز دارد. کالری هندوانه نسبتاً کم است و هر فنجان از آن تنها ۴۶ کالری دارد. همچنین، هندوانه سرشار از آنتی اکسیدان های قوی از جمله لیکوپن است.

خوردن هندوانه می تواند به عنوان یک آب رسان قوی برای پوست عمل کند. همچنین توت فرنگی نیز از آب زیادی برخوردار است و ۹۰ درصد این میوه از آب تشکیل شده است. از این رو، مصرف



نکته

جلوگیری از پیری زودرس

علوم- ژل رویال که یکی از مواد تولیدی زنبور عسل محسوب می شود دارای خواص زیادی است و از آن جایی که آنتی اکسیدان های موجود در این ژل باعث افزایش طول عمر زنبور ملکه می شود با حذف رادیکال های آزاد در انسان می تواند از پیری زودرس جلوگیری کند.

یک کارشناس زنبورداری در این باره بیان می کند: آنتی اکسیدان های موجود در این ژل باعث رفع چروک، حفظ شفافیت و درخشندگی پوست و جلوگیری از ریزش مو می شود. «معدله علی شاددل» ادامه می دهد: ژل رویال با دارا بودن مواد ترکیبی خواص بالایی در درمان برخی ناراحتی ها دارد و همچنین به دلیل داشتن ویتامین ها و آنزیم های فعال به کاهش التهاب در بدن کمک می کند. وی با اشاره به وجود یک ماده در ژل رویال اظهار می کند: لسیترین یکی از مواد موجود در ژل رویال است که باعث کاهش کلسترول، بهبود عملکرد کبد و هضم

زمان طلایی درمان سکته

علوم- زمان طلایی درمان مرحله حاد سکته مغزی تنها ۴ ساعت اول پس از بروز سکت است که بیمار باید به موقع به مرکز درمانی منتقل شود.

مسئول اعتباربخشی و کارشناس برنامه ۲۴۴ معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که سکت مغزی شایع ترین علت ناشوای در افراد است، اظهار کرد: توقف و انسداد خون رسانی به مغز را سکت مغزی می گویند.

در این عارضه به سلول های مغزی خون نمی رسد و در عرض چند دقیقه ابتدایی سلول های مغزی از بین می روند و مغز دچار مرگ سلولی می شود. «سهرابی» تصریح کرد: اختلال در تکلیف، فلج همراه با دیگر نقایص جسمی، اختلال در دید به صورت تک چشمی یا اختلال نیمه ای بدن، اختلال حسی یک نیمه بدن و سرگیجه از نشانه های بروز سکت مغزی است از این مسئول افزود: در صورتی که بیمار سکت مغزی، به موقع و در زیر ۴ ساعت به بیمارستان رسانده شود، پس از انجام اقدامات تشخیصی، تحت درمان با



سلامت نامه

علوم

سرماي سوزناك آخرين روزهاي پاييز و آغاز زمستان آن روزها، تا مغز استخوان نفوذ می کرد و پوست لطیف کودکان را می کوبد اما آن ها بی توجه به این سرمای زمخت، سرخوش از بازی های کودکانه در تب و تاب آن بودند که روزی در شب «چله» برسدو آن ها دور هم تفرلات و خوراکی های رنگارنگ بخورند و تا پاسی از شب، به پای بزرگ تهرابیدار باشند. شب های بلای آن زمان ها که این که بسیار ساده بر گزار می شد اما پر از شور و هیجان بود که روزگار می گذشت و بیشتر بانوانی که در خانه تنور داشتند نان های محلی و «چوزمه» می پختند یا نان را در روغن های محلی سرخ می کردند و به عنوان یکی از خوراکی های این شب بر سر سفره می آوردند. شب بلای آن موقع ها همیشه پر از شاد و شادی مردم به ویژه بچه ها را دوچندان می کرد.

وقتی که اقوام می خواستند در خانه یکی از افراد فامیل جمع شوند و آن روز یادآور شد: کنترل فشار خون، کنترل قند و درمان دیابت، ترک سیگار، قلیان، درمان جافی، رفع چربی و کلسترول، فعالیت بدنی کافی و ورزش، رژیم غذایی سالم، درمان بیماری های قلبی و مصرف منظم داروهای تجویزی از راه های پیشگیری از سکت مغزی است.

وی با بیان این که در صورت بروز علائم سکت مغزی، اولین اقدام تماس با ۱۱۵ است و نباید وقت را با تماس با اطرافیان

از دست داد افزود: بیمارستان امام حسن(ع) بهترین مرکز درمانی است.

دست دادن گردو، بادام و فندق که تابستان در پستهوای آستیزخانه ذخیره



نکته

از «ماشِلِه شولِه» و آونگ انگور تا کرسی های داغ و مراسم «شب چلگی»

شب چله های آن سال ها



شده بود، آوردن نقل و شیرینی خانگی، کدو حلوائی و لوبی پخته شده هم

کفایت می کرد. آن شب ها وقتی به خانه مادر بزرگ ها یا می گذاشتی، همه چیز دیدنی بود، آن کرسی قدیمی با لعافی که رویه آن مخمل قرمز رنگ آتش بود و مجمعه لب کنگره دار با طرف های مسی که در هر یک مشتی

کتاب جمع می شدند به این که کوچک بود اما تو در تو بود وقتی همه فامیل کنار آینه همیشه چراغ لیمو بود و وقتی تعداد مهمانان زیاد می شد مادر بزرگ می گفتند: آن بالا می کشید تا نور بیشتری داشته باشد، هر چند که همیشه می گفت مهمانان چشم و چراغ خانه هستند و به خانه روشنائی می بخشد. مادر بزرگ از چند روز مانده به شب چله، خمیر تهیه می کرد، روز می داد و آن را با روغن زرد تاز، زار می گرد

شده است، می گوید: در زمان قدیم سنت ها و احبابی آن ها برای مردم اهمیت زیادی داشت، همه خانواده ها به هر ترتیبی که بود دور هم جمع می شدند. آن موقع ها برای بزرگ ترها احترام زیادی قائل بودند و همیشه آن ها را در بالای مجلس می نشاندند و از سخن های آن ها بهره مند می شدند. کتاب شاهنامه و حافظ همیشه در کنار خانه ها جایی مخصوص می خود را داشت و زمانی که همه می رسیدند و دور هم جمع می شدند، یکی از ریش سفیدان مجلس، بنای حافظ خوانی می گذاشت و در ادامه چنان با آب و تاب شاهنامه می خواند که حتی بچه های کوچک تر از نیز مجذوب خود می

کرد.

کتاب بزرگ از چند روز مانده به شب

چله، خمیر تهیه می کرد، روز می داد

و آن را با روغن زرد تاز، زار می گرد

شده است، می گوید: در زمان قدیم سنت ها و احبابی آن ها برای مردم اهمیت زیادی داشت، همه خانواده ها به هر ترتیبی که بود دور هم جمع می شدند. آن موقع ها برای بزرگ ترها

احترام زیادی قائل بودند و همیشه آن ها را در بالای مجلس می نشاندند و از سخن های آن ها بهره مند می شدند. کتاب شاهنامه و حافظ همیشه در کنار خانه ها جایی مخصوص می خود را داشت و زمانی که همه می رسیدند و دور هم جمع می شدند، یکی از ریش سفیدان مجلس، بنای حافظ خوانی می گذاشت و در ادامه چنان با آب و تاب شاهنامه می خواند که حتی بچه های کوچک تر از نیز مجذوب خود می

کرد.

کتاب بزرگ از چند روز مانده به شب

چله، خمیر تهیه می کرد، روز می داد

و آن را با روغن زرد تاز، زار می گرد

شده است، می گوید: در زمان قدیم سنت ها و احبابی آن ها برای مردم اهمیت زیادی داشت، همه خانواده ها به هر ترتیبی که بود دور هم جمع می شدند. آن موقع ها برای بزرگ ترها

احترام زیادی قائل بودند و همیشه آن ها را در بالای مجلس می نشاندند و از سخن های آن ها بهره مند می شدند. کتاب شاهنامه و حافظ همیشه در کنار خانه ها جایی مخصوص می خود را داشت و زمانی که همه می رسیدند و دور هم جمع می شدند، یکی از ریش

سفیدان مجلس، بنای حافظ خوانی می گذاشت و در ادامه چنان با آب و تاب شاهنامه می خواند که حتی بچه های کوچک تر از نیز مجذوب خود می

کرد.

کتاب بزرگ از چند روز مانده به شب

چله، خمیر تهیه می کرد، روز می داد

و آن را با روغن زرد تاز، زار می گرد

شده است، می گوید: در زمان قدیم سنت ها و احبابی آن ها برای مردم اهمیت زیادی داشت، همه خانواده ها به هر ترتیبی که بود دور هم جمع می شدند. آن موقع ها برای بزرگ ترها

احترام زیادی قائل بودند و همیشه آن ها را در بالای مجلس می نشاندند و از سخن های آن ها بهره مند می شدند. کتاب شاهنامه و حافظ همیشه در کنار خانه ها جایی مخصوص می خود را داشت و زمانی که همه می رسیدند و دور هم جمع می شدند، یکی از ریش

سفیدان مجلس، بنای حافظ خوانی می گذاشت و در ادامه چنان با آب و تاب شاهنامه می خواند که حتی بچه های کوچک تر از نیز مجذوب خود می

کرد.

کتاب بزرگ از چند روز مانده به شب

چله، خمیر تهیه می کرد، روز می داد

و آن را با روغن زرد تاز، زار می گرد

شده است، می گوید: در زمان قدیم سنت ها و احبابی آن ها برای مردم اهمیت زیادی داشت، همه خانواده ها به هر ترتیبی که بود دور هم جمع می شدند. آن موقع ها برای بزرگ ترها

احترام زیادی قائل بودند و همیشه آن ها را در بالای مجلس می نشاندند و از سخن های آن ها بهره مند می شدند. کتاب شاهنامه و حافظ همیشه در کنار خانه ها جایی مخصوص می خود را داشت و زمانی که همه می رسیدند و دور هم جمع می شدند، یکی از ریش

سفیدان مجلس، بنای حافظ خوانی می گذاشت و در ادامه چنان با آب و تاب شاهنامه می خواند که حتی بچه های کوچک تر از نیز مجذوب خود می

کرد.



معمول کمی دوتر از اتاق های

نشین بود، انگور آونگ و آن را برای روزها و شب های سرد زمستان ذخیره می کردند و در شب بلدا بر سر سفره

می گذاشتند. بانو زهرا سلطان مستوفیان، هم در خانه برای شای این شب بیان می کند: یکی از میوه هایی که در این شب بر سر سفره آورده می شد، هندوانه بود که یادآور گرمای تابستان

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب ها ی نارنگ آن موقع را با حضور عروس ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب

های نارنگ آن موقع را با حضور عروس

ران می بردند. در این شب برای مهمانان خود و خیره شود در سراسر زمستان دیگر

سرما و بیماری بر آن ها غلبه نخواهد

وی ادامه می دهد: سرایان آن موقع

ما سوختن بخارا و در خانه ها هم از بوق خیری نبود اما هر مهمانی که به خانه

داشت که آن را به داخل اتاق می آورد

یا در گوشه ایوان می گذاشت و شب



و کوچکتا هر دو روزهایی

که هنوز پای «چراغ توری» به

بجنود نرسیده بود، در آخرین

سرد پاییز، چله را پایی می داشتند

و محو نشیدن داستان های پدر بزرگ

می شدند.

هیزم و صدای فراموش نشدنی

پدر بزرگ از نقل داستان های شیرین

قدیمی، زمان را متوقف می کرد

و تا ساعت ها همگی پای آن می نشستند.

گاه بارش برف در آن زمان

به حدی بود که وقتی دو بار در طول

شب، برف پشت بام ها را بارو می

کردند، باور نداشتند که بهار و تابستان

پر آبی در پیش روی شان است و

مصول خوبی برداشت خواهند کرد.

وی به یکی از آیین های این شب اشاره

و تصریح می کند: از دیگر آیین های

مردم بجنود، بردن چله لُق (چله

ای) برای نوجروسانی بود که اولین

شب چله دوران نازدگی را خانه پدری

تجربه می کردند.

به گفته ی، مجموع هدایایی که از

طرف خانواده داماد برای عروس

خیرداری می شد، گوسفندی ری بود

که بر پیشانی اش آینه ای کوچک

و پارچه یا روپایی قرمز می بستند و

همراه با آن، مقداری سارِه داغ یا

همان روغن زرد، پارچه، میوه و دو کله

قدترین شده با همراهی خانواده،

سوا را به مواد غذایی در حال طبخ وارد

می کردند. «نسرین علیرزاده

تصریح کرد: بدترین ظروف برای طبخ غذا

خراشیدگی هر چند کوچک شده بود. وی

افزود: از مضرات ظروف مسی می

چندین پوستیتی از هنرمندی های

مران فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

عروس می شدند و یکی، دو کوچه

مردان فوجان و درگز، کتابی در دست

می داشتند و روی سر خود، راهی منزل

ع