کیک برنج مخلوط

آشپزی

مواد لازم: آرد ۵۰۰ گرم، بکینگ پودر یک قاشق مرباخوری، ماست سفت یک دوم پیمانه، تخم مرغ ۴ عدد، زعفران دم کرده ۳ قاشق سوپ خوری، آب مرغ یک پیمانه، کنجد، بادام یا پسته به میزان لازم، کره یک دوم پیمانه، زرده تخم مرغ یک عدد، قیله یا سینه مرغ ۵۰۰ گرم، ادویه پلویی، آلبالو، نمک، فلفل و زرد چوبه به میزان لازم، برنج ۴ پیمانه، قارچ ۲۵۰ گرم، نخود فرنگی یک قوطی (۲۰۰ گرم)، پیاز داغ طلایی ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری، سبز (در صورت تمایل) یک حبه ورب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری.

طرز تهیه: در هاون‌ایه‌ای پیاز داغ طلایی را با کره مخلوط و زرد چوبه و سیر خرد شده را به آن اضافه می کنیم. قارچ‌ها را ورقه‌ورقه و به پیاز داغ اضافه می کنیم. به مقدار خیلی کم (در حد یک قاشق) آبلیمو روی قارچ ها می ریزیم، شعله را زیاد می کنیم تا آب قارچ‌ها سریع تبخیر شود و رنگ سفید قارچ تغییر نکند و له نشود.

بعد از این که آب قارچ گرفته شد، رب گوجه‌فرنگی، زعفران و نخود فرنگی را هم اضافه می کنیم. مرغ‌ها را به صورت خلالی برش می زنیم، سپس آن ها را هم به مواد می افزاییم و با حرارت ملایم تفت می دهیم تا جایی که مواد بدون آب شود. حالا حرارت را خاموش می کنیم.

برنج را به روش معمول می جوشانیم و آبکش می کنیم. آرد را با بکینگ پودر مخلوط می کنیم. ظرف گود تقریبا بزرگی را برمی داریم و تخم مرغ ها را در آن می شکنیم، داخل آن نمک، فلفل و زرد چوبه می ریزیم و با چنگال آن را هم می زنیم. سپس ماست سفت، آب مرغ و کمی ادویه به آن اضافه می کنیم. کره را در ظرفی کوچک روی حرارت ملایم آب می کنیم. حرارش را که از دست دادن آن را هم به مواد تخمیرمخ اضافه می کنیم. حالا آرد را کم کم به این مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم. به اندازه‌ای آرد اضافه می کنیم که خمیر به دست نچسبد. روی سطح صافی آرد می پاشیم و خمیر را با ورده پهن و قالب مورد نظر را چرب می کنیم. خمیر را کمی بزرگ تر از قالب باز می کنیم. آن را در قالب می اندازیم و خمیر را به دیواره و کف قالب می چسبانیم. سپس به تناوب مقداری برنج، مقداری مایه آماده شده و کمی ادویه پلویی در آن می ریزیم و بعد اضافه‌ای خمیر را روی برنج مخلوط برمی گردانیم.

یک زرده تخم مرغ را با زعفران مخلوط می کنیم و با قلم موی مخصوص آشپزی روی لایه آخر خمیر می مالیم و روی همه سطح کنجد یا مغز دانه‌وار می پاشیم. فر را با ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن و کمی صبر می کنیم تا گرم شود. قالب را به مدت ۳۵ دقیقه در طبقه وسط آن قرار می دهیم. بعد از این مدت قالب را از فر بیرون می آوریم، ۱۰ دقیقه صبر می کنیم و بعد کیک را از قالب بیرون می آوریم و سرو می کنیم.

نظافت سینک

نکات خانه داری

گروه اجتماعی- برای تمیز کردن سینک ظرف شویی جوش شیرین را روی کف و بدنه سینک مرطوب می پاشیم و ۲۰ دقیقه می گذاریم بماند. بعد یک تکه دستمال نخی کف سینک پهن می کنیم و نصف لیوان سرکه روی آن می ریزیم. ۳۰ دقیقه بعد با یک اسکاچ و مسواک کهنه سینک را درخشان و براق می کنیم.

برای برای کردن سینک چدنی می توان از آب و جوش شیرین و برای سینک سرامیکی یا فلزی از سرکه سفید استفاده کرد.

ماجرای شیرین «کله‌قند» های آن روزها

علوی

در روزگاران قدیم، در خانه هایی با سقف های بلند، تیرهای چوبی، در و پنجره های قدیمی با آن رنگ های آبی روشن، آدم های باصفایی زندگی می کردند و روزگار سخت را با کار کردن به راحتی در می آوردند؛ همان هایی که حرمت بزرگ تری و کوچک تری را نگه می داشتند، به آداب و سنت هایی که داشتند پایبند بودند و انجام ندادن هر یک از سنت ها را به دلایلی که برای خودشان منطقی بود، کاری ناپسند می دانستند. آن روزها که از امکانات و زندگی ماشینی و انواع وسایل مدرن و خوراکی های رنگارنگ خبری نبود، همه آستین همت بالا زده بودند تا روزگار را بگذرانند و در این میان آن چه را که از دست شان بر می آمد انجام می دادند.

در آن روزگاران برخی مردم به کشاورزی مشغول بودند و برخی دیگر که کاسب های قدیمی بجنورد بودند بیشتر در محدوده چهارشنبه بازار و پای تنوب محصولات کشاورزان مانند گندم و انواع میوه و صیفی جات را خریداری می کردند. از همه مهم تر در آن زمان در منطقه کشمش به وفور تهیه می شد و بانوان با حوصله حبه های ریز و درشت انگور را ساعت ها از درخت «مو» که بجنوردی ها به آن «میم» می گفتند، می چیدند.

سپس کدبانوهای روستایی آن ها را در چندین تشت آب خوب می شستند و روی بام های کاهگلی منازل شان پهن می کردند و پارچه ای از جنس تور روی آن ها می کشیدند تا از آلودگی حشرات دور باشند.

چند روز که آفتاب به آن ها می خورد، کشمش های آفتابی آماده می شد و مردان روستایی آن ها را برای فروش به شهر می آوردند. کشمش ها در کیسه های مختلف جلوی در مغازه های راسته بازار به فروش می رسید و کام همه را شیرین می کرد.

بانویی ۶۴ ساله بیان می کند: آن روزها مانند امروز از قند و آبنات خبری نبود و کدبانوها از قندان های کوچک، مخلوطی از کشمش، خرما، مویز و انجیر و توت خشک می ریختند و کام اهل خانه و مهمانان خود را با آن ها شیرین می کردند. «بزدان پرست» ادامه می دهد: تنقلات طبیعی آن زمان به دست بانوان هنرمند تهیه می شد و زینت بخش محافل شان بود. گاهی اوقات نیز که حوصله می کردند، قطیر شیرین یا کلوچه درست می کردند تا با آن از مهمانان خود پذیرایی کنند.

این بانو که برخی خاطرات کودکی خود را به یاد می آورد، می گوید: بارها از مادرم شنیدم که در آن زمان از قند یا آبنات خبری نبود و مردم هنگام نوشیدن چای از کشمش و خرما استفاده می کردند. اما بعدها کم کم «کله قند» های بزرگ به بازار آمد و مردم از دیدن آن ها شگفت زده شدند.

شهروندی دیگر هم می گوید: در زمان قدیم قند در بازار نبود، به مرور زمان بازاریان قند آوردند که آن هم به شکل امروزی و حبه نبود، بیشتر بزازی ها «کله قند» می آوردند و مردان فروختن، آن را وزن می کردند و به ازای هر کیلوی آن مبلغی از مشتری می گرفتند.

«ثابت قدم» ادامه می دهد: پس از آن که قند به بازار آمد دیگر در هر خانه ای یک «قند شکن» یا تیشه برای شکستن قند بود و کار کدبانوها این بود که هر چند مدت بخشی از کله قند را در اندازه های مناسب خرد و قندان های خانه را با آن پر کنند.

این بانوی ۷۰ ساله اظهار می کند: از همان روزهای کودکی به خاطر دارم که بیشتر وقت چینی، پارچه و انواع قفل و بقیه لوازم مورد نیاز مردم این منطقه بود، اشاره می کند و می گوید: در خانه بودیم بیشتر از کشمش و خرما استفاده می کردیم.

وی با بیان این که آن زمان کله قند کالایی بسیار ارزش محسوب می شد، می افزاید: اگر اهل خانه می خواستند به دیدار تازه عروس یا نوزادی که تازه به دنیا آمده بود بروند یا برای منزل نوی یکی از اقوام چشم روشنی تهیه کنند، بیشتر کله قند می بردند تا هم کام همگان را شیرین کند و هم به لطف شیرینی که دارد ایام را به کام کند.

یک پژوهشگر فرهنگ عامه هم با اشاره به داد و ستدهای زمان قدیم بیان می کند: از زمان کشف نفت و ساخت اولین چراغ های روشنایی و خوراک پزی و ورود آن ها از طریق مسیر عشق آباد شوروی سابق به بجنورد، کاروان های تجاری با سرمایه بازرگانان و تجار محلی، حمل خشکبار، مواد غذایی و کله قند را به منظور داد و ستد با تجار عشق آباد ترکمنستان آغاز کردند.

«احسان حصاری مقدم» به کاریکاتوریی که از شوروی (روسیه) وارد بجنورد می شد و شامل سماور، استکان، آفتابه لگن، ظروف برنجی و چینی، پارچه و انواع قفل و بقیه لوازم مورد نیاز مردم این منطقه بود، اشاره می کند و می گوید: در آن روزها «کله قند»، نقش و سهم عمده ای در میان اجناسی داشت که بازرگانان، از آن سو و با زحمت در چهار فصل سال و با عبور از کوه های پربرف، به بجنورد می آوردند. وی کله قند را جزو اولین هدیه هایی می داند که در مراسم خواستگاری توسط خانواده داماد برای عروس، برده می شد.

وی در این باره توضیح می دهد: خانواده های عروس و داماد بعد از توافق درباره آغاز زندگی مشترک دو جوان کله قند را می شکستند و جوانی چابک با ریسمان آن از دست دیگران، خود را به منزل داماد می رساند و با تحویل دادن کله ای از سرقند، به او مژده وصلت می داد و مژدگانی اش را دریافت می کرد.

وی بیان می کند: در همان سال ها بود که در اولین شب ورود عروس به خانه همسرش، داماد با پرتاب کردن تکه های کله قند از پشت بام، از مهمانان پذیرایی می کرد.

وی خاطرنشان می کند: البته این مراسم طی چند دهه تغییراتی کرده است اما همچنان در بین بسیاری از اقوام هنگام جواب مثبت گرفتن از خانواده عروس، کله قند شکسته می شود و هنوز هم هنگام عقد روی سر عروس و داماد قند می سایند تا زندگی شان شیرین شود.

این پژوهشگر فرهنگ عامه اظهاراتی کند: با راه اندازی اولین کارخانه قند در سال ۱۲۷۴ در تهران، کله قند جایگاه محکم تری در بین طبقات مختلف اجتماعی در کشور پیدا کرد و سال ها بعد، به دلیل دستیابی آسان مصرف کنندگان به کله قند، این ماده شیرین، به هدیه ای با ارزش در بین بسیاری از خانواده ها تبدیل شد.

وی با اشاره به کاربردهای قند در مراسم مختلف می گوید: از کله قند برای دیدن خانه تازه ساخت، نوزاد تازه به دنیا آمده، عیادت و رهایی از بیماری و پایان خدمت سربازی که مادری برای جوانش «قرن آشه» پخته بود، استفاده می شد و جزو فراوان ترین هدایایی محسوب می شد که توسط مهمانان، بر سر سفره میزبان قرار می گرفت.

وی ادامه می دهد: در زمان قدیم مرسوم بود که در لحظه ختنه پسران، فردی جهان دیده و مجرب، با عنوان محلی «کَرو» یا «کرب» با ریختن قندآب یا گذاشتن تکه قندی در دهان کودک، او را برای تحمل درد دلداری می داد.

به گفته وی، تا چند دهه پیش با شکوفایی گل ها در دشت و با آغاز سال نو نیز تا غروب سیزده بدر، یلان نامداری در سایه سار «ایش درخت» پنجه در پنجه هم می انداختند و در میان غریو شادی و نوای موسیقی، پس از به خاک مالیدن پشت حریف، برای شیرین شدن کام کشتی گیر برنده، کله قندی به او می دادند.

وی با اشاره به برخی دیگر از پیشینه های استفاده از کله قند در زمان قدیم خاطرنشان می کند: تاسف بار است که کله قند، اسباب معامله کاسبان ریاخوار در زمان قدیم هم بود که برای شرعی جلوه دادن کارشان، تکه ناچیزی از آن را در برابر پول اجاره داده شده به خریدار می دادند و گویی خریدار به جای دریافت پول ربا، را از آنان قند خریده است.

«حصاری مقدم» یادآور می شود: با گذشت چند دهه از تاسیس اولین کارخانه قند، عوامل فروش کله قند در کشور رو به فزونی گرفت و کله قند پیچیده شده با روزنامه باطله و گاه کاغذ رنگی که نخی سفید و قرمز(قند نخی) هم دور آن گره می زدند، مرسوم ترین هدیه برای خانواده ها بود.

گاه مادران، با فرا رسیدن ایام محرم، نذر خود را با دادن کله قند به حسینیه محل زندگی شان ادا می کردند و برخی موالیع بر اثر ماندن قند در پستوی خانه ها و رنگ باختن، آن را در کارگاه های آبنیات ریزی با شکر، آبنبات و نبات عوض می کردند.

رفع کننده دردهای مفصلی

گیاهان دارویی

علوی- گیاه دارویی «روناس کوهی» از خانواده کدو و دارای ریشه ای با خواص درمانی است که گلیکوزید، بریونل، آگلائولیت، کوکوربیتاسین، روغن فرار و تانن دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: این گیاه معرق است و در استعمال خارجی برای رفع دردهای روماتیسمی و مفصلی به کار می رود.

«مسعود معماریانی» ادامه داد: به علت سمی بودن این گیاه، برای درمان باید با نهایت دقت و احتیاط از آن استفاده کرد. وی خاطرنشان کرد: از این گیاه به علت سمی بودن بیشتر در استعمال خارجی و همراه با داروهای دیگر برای رفع کچلی هم استفاده می شود. وی درباره مقدار مصرف آن اظهار کرد: بهتر است ۰٫۱ تا نیم گرم از این گیاه، روزی ۳ بار به صورت جوشانده ملایم مصرف شود.

مصرف میوه و فراز و فرود قند خون

تغذیه سالم

گروه اجتماعی- برخی میوه ها مقدار زیادی پلی فنل (ماده شیمیایی که با اکسیداسیون مبارزه می کند) در خود دارند و شاخص گلیسمی شان نیز پایین است. شاخص گلیسمی نشان می دهد که یک غذا چقدر سریع می تواند قند خون را افزایش دهد. میوه هایی که شاخص گلیسمی پایینی دارند انتخاب های بهتری هستند چون آرام تر هضم می شوند، بنابراین باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی شوند و کمک می کنند برای مدت بیشتری فرد احساس سیری کند. اگر دیابت یا پیش دیابت دارید خوردن پروتئین به همراه میوه بسیار با اهمیت می شود در غیر این صورت ممکن است علایم بالا رفتن قند خون از جمله افزایش ضربان قلب را تجربه کنید. با این که یک قطعه میوه از یک قطعه شکلات شیرین بهتر است اما همچنان می تواند قند خون را بالا ببرد و بعد باعث سقوط آن شود. بهتر است میوه را با مقداری پنیر یا کره بادام زمینی، مثلا با مقداری پنیر یا کره بادام زمینی، این کار باعث می شود میوه سرعت فرار و فرود ناگهانی قند خون نشود. میوه باعث افزایش سطح انسولین و پروتئین باعث بالا رفتن میزان هورمون گلوکاگون می شود. این دو هورمون برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون با یکدیگر کار می کنند.

شاکی خصوصی

مشاوره حقوقی

با توجه به ماده ۱۰۲ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب سال ۱۳۹۲، اگر مردی همسرش را طلاق دهد، آیا بعد از اجرای صیغه طلاق، به عنوان شاکی خصوصی می تواند علیه زوجه سابقش تحت عنوان ارتکاب عمل منافی عفت، قبل از اجرای صیغه طلاق، اعلام شکایت کند؟ با توجه به نبود علقه زوجیت در زمان طرح شکایت، آیا زوج سابق، شاکی خصوصی محسوب می شود و در صورت صدور قرار بازپرسی، می تواند اعتراض یا درخواست تجدیدنظر کند؟

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، استعطاف می شود و برای حقی که در سابق ایجاد شده، زوال آن محتاج به دلیل است. صرف وقوع طلاق و زوال رابطه زوجیت موجب سقوط حق سابق نخواهد بود. بنابراین زوج سابق، شاکی خصوصی محسوب می شود و حق شکایت و اعتراض و تجدید نظرخواهی دارد.

مراقبت های پس از زایمان

موارد خطرناک پس از زایمان چیست و چه باید کرد؟

مشاوره پزشکی

مهم ترین و خطرناک ترین زمان برای مادر ۶ تا ۱۲ ساعت نخست پس از زایمان است که به مراقبت های ویژه از قبیل کنترل مداوم میزان خون ریزی، بررسی علایم حیاتی و فشار خون و دمای بدن نیاز دارد. در این شرایط باید خانم هایی که یکی، دو روز بعد از زایمان در منزل مورد مراقبت قرار می گیرند، به شرایط بدنی خود دقت داشته باشند و با بروز کوچک ترین مشکلی به پزشک مراجعه کنند.

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» کارشناسی ماما یی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

همچنین برخی خانم ها در دوران بارداری و حتی پس از زایمان نیز با مشکل پیوست در گیر هستند که با مصرف فیبر، تحرک و استفاده از غذاهای ملین این مشکل تا چند روز پس از زایمان رفع می شود.