

کاپ کیک انار

■ مواد لازم: تخم مرغ ۴ عدد، کره، ۲۰۰ گرم پودر قند، ۲۰۰ گرم مخلوط ماست و آب انار ۲ به یک (ماست بیشتر)، روغن ۱۵۰ گرم، آرد ۳۵۰ گرم، وانیل یک ششم قاشق چایخوری، بکینگ پودر یک قاشق چایخوری و نمک مقداری.

■ طرز تهیه: کره و پودر قند را به هم می‌زنیم تا پوک شود بعد تخم مرغ ها را اضافه می‌کنیم و به آن وانیل می‌افزاییم خوب به هم می‌زنیم تا یف کنند. بعد ماست و آب انار را خوب مخلوط می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. به پیمانه اول آرد، نمک و بکینگ پودر اضافه و داخل مواد الک می‌کنیم تا مایع کمی سفت شود. بعد داخل قالب کاپ کیک با مافین از مواد می‌ریزیم و داخل فر از قبل گرم شده در دمای ۱۸۰ درجه ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد. می‌توانیم رنگ قرمز داخل کاپ کیک بریزیم تا خوشرنگ شود و خامه را نیز سبز کنیم.

تاثیر آلاینده های محیطی بر جنین

گروه اجتماعی- مواجهه طولانی مدت با آلاینده‌های محیطی از هر نوع می‌تواند بر باروری تاثیر منفی بگذارد و زمینه‌ساز اختلالات نازایی در زنان و مردان و سلامت جنین باشد. یک کارشناس مامایی بیان کرد: مهمترین آلاینده‌ها سرب و ترکیبات سمی سیگار هستند که در دوره قبل از بارداری استعمال دخانیات تاخیر ایجاد می‌شود. «فروزان علوی مقدم» ادامه داد: گرد و غبار و سرب موجود در هوای یک از علل پارگی کیسه آب است که باعث می‌شود نوزاد نارس متولد شود. وی با بیان اینکه تغذیه سالم از تاثیر آلاینده‌ها تا حدی می‌تکاهد افزود: بنابراین خانم‌های باردار باید تا جای ممکن مواد غذایی را گرانگیز مصرف کنند. وی افزود: خانم‌های باردار نباید از تلقین همراه زیاد استفاده کنند و در زمان اوج آلودگی هوا بیرون نروند و تا جایی ممکن از مناطق ممنوعه مثل اتاق‌های رادیولوژی دور بمانند یا در شرایط ضروری لباس سربی بپوشند.

نشانه های در یافت نکردن ویتامین ها

گروه اجتماعی- هنگامی که بدن دچار کمبود یا فقر آهن شود، قسمت های مختلف آن دچار ضعف و رنگ پریدگی می شود. ناخن ها پخشلی از اندام هستند که در نتیجه فقر آهن دچار صدمه می شوند به طوری که شکنندگی ناخن ها در این افراد شایع است. توصیه می شود از مواد غذایی مانند گوشت قرمز کم چرب، مرغ، غذاهای دریایی، منابع گیاهی آهن شامل اسفناج، نخود و مرکبات در رژیم غذایی استفاده شود. ممکن است ابتلا به فشار خون بالا به علت فقر ویتامین دی باشد، مصرف این ویتامین با فشار خون پایین ارتباط مستقیمی دارد. راه حل این است که بزرگسالان روزانه ۶۰۰ واحد ویتامین دی دریافت کنند. ماهی، شیر غنی شده، آب پرتقال و قارچ حاوی مقادیر بالایی ویتامین دی هستند. فشار خون پایین نیز می تواند نشان دهنده فقر ویتامین ب ۱۲ باشد. از دیگر علائم کمبود این ویتامین محلول در آب شامل راه رفتن ناپایدار، ضعف عضلانی و عدم کنترل ادرار است که باید برای رفع آن از منابع غذایی مانند ماهی قزل آلا، غلات غنی شده، گوشت گاو، شیر و تخم مرغ و برای افراد مسن مکمل استفاده شود. کمبود ویتامین ث با اسید اسکوربوت موجب احساس خستگی می شود. بهتر است برای رفع آن مرکبات، کیوی، آناناس، گوجه فرنگی، اسفناج، فلفل و کلم بروکلی مصرف شود. ترک خوردگی گوشه های دهان نیز می تواند نشان دهنده کمبود ویتامین ب ۶ باشد که برای رفع آن باید نخود، ماهی، غلات غنی شده و موز مصرف شود.



گفت وگو



سلامت نامه

علوی

در میان کمپو قدیمی و ابنوه وسایلی که در آن جا چیده شده است، خوندنمایی می کند. با دیدن بخاری برقی و کرسی قدیمی، بی اختیار یاد روزهایی می افتد که بچه ها به همراه پدر و مادر در زمستان های سرد و زمخت زیر کرسی می رفتند و در گرمای دلنشین آن، شب های طولانی زمستان را به سینه دم پیوند می زدند. هر دقیقه که می گذرد، خاطرات گذشته

بیشتر به یادش می آید و روزهای کودکی در آن سال های سرد در ذهنش زنده می شود، به یاد روزهایی می افتد که هنوز از گاز و حتی نفت خبری نبود و آن ها مجبور بودند بخاری زغالی را به راه بینازند و درون آن را پر از زغال می کردند و شب تا صبح می سوخت و گرمایش جان بخش اهالی خانه می شد. یک به یک خاطرات آن روزها به یادش می آید و غمان اختیار از کف می دهد، زمان را گم می کند و به خاطرات کودکی برمی گردد، همان روزهای باک و بی ربایی که فارغ از هرگونه غم و غصه ای در دنیای

آی «نفتیه» نفتی؛ گفت و گو با نفتی های قدیمی

خاطرات آتشی

شادمانه کودکی خود غرق بودند و بی خبر از آینده و زمان بزرگسالی که چه مشقت هایی سر راه شان قرار می گیرد، شادی می کردند. با صدایی به خود می آید و رشتۀ افکارش پاره می شود. بخاری برقی قدیمی شان را بر می دارد و آن را در بهترین نقطه اتاق می گذارد تا بچه ها نفت را با پیت داخل بخاری می ریخت، در دلتی زنده کنند. آن روزها بخاری های گازی نباشند تا مبدا شعله ور شود و به آن ها آسیب گرم کنند.

در روزگاران بسیار دور بیشتر خانواده ها برای گرم کردن خانه هایشان از زغال استفاده می کردند به این ترتیب که برخی از روستاییان با بریدن تنه های درختان قدیمی و سوزاندن داشتند وسیله ای برای رفت و آمد به محل فروش نفت بودند و در صفا های طولانی منتظر بمانند تا یک پیت نفت خریداری کنند.

پیت های نفت در انباری ها یا گوشه حیاط های بزرگ و قدیمی جا می گرفت. به گفته یکی از شهروندان سالخورده، آن هایی که بچه کوچک داشتند برای احتیاط و از ترس این که مبدا نفت

کمیاب شود یا دیرتر به بختورد برسد، همیشه نفت اضافی و مازاد خریداری می کردند تا بتوانند از کودکان شان در مقابل سرمای سخت آن سال ها محافظت کنند.

به گفته بانو میزدان پرست، همیشه سرما از میان درز درهای چوبی و قدیمی به داخل رسوخ می کرد و تا مغز استخوان افراد را به درد می آورد و بیشتر مردم برای این که بتوانند از این سرما در امان باشند، کرسی می گذاشتند و روی آن را با لاف های بزرگ می پوشاندند و داخل کرسی بخاری های کوچک زغالی قرار می دادند تا



توانستند خود را خوب گرم کنند. وی با اشاره به سختی های زیادی که در زمان قدیم محتمل می شدند، اظهار می کند: سال های سال گذشت تا این که کم کم زغال جای خود را به نفت داد.

بسیاری از مردم به تدریج به فکر تهیه بخاری های نفتی افتادند، وجود بخاری های نفتی در خانه ها تاگی داشت و خانه ها را از گذشته گرم تر می کرد و رفاه نسبی را برای قدیمی ها به ارمغان آورد.

■ زمهریر های سخت یکی دیگر از شهروندانی که سن و سالی دارد و به خوبی روزگار قدیم را به یاد می آورد، بیان می کند: آن سال ها این منطقه بارش های زیادی داشت و برف هایی که می بارید، سنگین و ارتفاع شان زیاد بود به طوری که به سختی می شد در کوچه ها و خیابان ها تردد کرد، مردها از صبح خیلی زود بیدار می شدند، یک نفر نردبان را محکم نگه می داشت و آن ها به بالای پشت بام می رفتند و برف ها را پارو می کردند تا سنگینی برف به بام و سقف خانه آسیب نرساند.

«محمدرزاه» اگر چه این کارها را در آن زمان هموار می داند اما عقیده دارد که همین کارها نیز شادی وصف ناپذیری داشت به طوری که ما بچه ها به پدرمان در این کار کمک می کردیم و از این کار لذت می بریم و خاطرات خوب کودکی را همین کارها رقم می زد با این که هوای آن روزها بسیار سرد بود اما همه بچه ها دوست داشتند در پازو کردن برف به بزرگ ترها کمک کنند.

شهروندی دیگر هم با یادآوری آن روزها بیان می کند: در زمان قدیم بیشتر مردان با بانوان زغال خانه های خریداری شده از روستاییان را در کیسه های مخملی در اندازه هایی یکسان می گذاشتند تا برای گرم کردن خانه از آن استفاده کنند البته تا نکه های درشت زغال که به آن «گل» می گفتند، برای گرم کردن کرسی استفاده می کردند. «الهی» که اکنون ۷۶ سال دارد، ادامه می دهد: در برخی از خانه های قدیمی گودال کوچکی در یک گوشه اتاق حفر می شد تا زغال ها را آن جا بگذاردند یا زغال را ابتدا آن جا روشن و سپس به داخل بخاری منتقل می کردند.

به گفته وی سال های زیادی مردم از این نوع بخاری ها برای گرم کردن خانه های شان استفاده می کردند و به تدریج بخاری های نفتی از روسیه وارد کشور شد تا این که حلب سازان بخودی به ساختن بخاری اقدام کردند.

در ابتدا بخاری های نفتی شکل های مختلفی داشتند، به طوری که جنس برخی از چدن و برخی دیگر از حلب بود و برخی از آن ها مکعب بزرگی بودند که نفت را باید از کنار مخزن آن به داخل می ریختیم و برخی دیگر حالت استوانه ای داشتند. این شهروند حضور نفتی یا همان افرادی که در زمان قدیم نفت می فروختند از خاطر نمی برد و می گوید: در زمان قدیم افرادی با کاری دستی چلیک های نفت را به کوچه ها و مناطق مختلف شهر می بردند و با صدای بلند فریاد می زدند و نفتی آمده است، مردم نیز به این

شبهه خبردار می شدند و به کوچه می رفتند. به گفته وی آن سال ها همه سختی هایی که داشت پر از خاطره بود، رفاه نبود اما همه مردم در عین سادگی گرم هم زندگی می کردند و از این سادگی لذت می بردند.

«علی لطفی» از شهروندان بجنوردی با یادآوری خاطراتی از گذشته بیان می کند: به یاد دارم مرحوم پدرم «ولی...ا» لطفی» در خیابان صفای بجنورد شمع نفت داشت و می رفت در آن امورات شمع یکم می کردم، هر لیتر نفت در آن زمان دو زار و ۱۰ شاهي بود. در آن زمان به علت آن که از وسایل حمل ونقل عمومی خبری نبود ابتدا از شرکت نفت با بشکه های ۲۰۰ لیتری که روی گاری های چوبی می گذاشتند و اسب هایی این گاری ها را می کشیدند برای شمع پدرم نفت می آوردند و با نمیه از داخل آن بشکه ها نفت می کشیدیم و به مردم به میزان نیازشان می دادیم، بعدها گاری چوبی جایش را به تاکتر داد و با تاکتر برای مان نفت می آوردند. بعد از مدتی خودمان تاکتر خریدیم و با پمپ برفی از داخل آن نفت می کشیدیم و وی مان می کند: هر فردی با توجه به نیازش و وسیع مالی اش نفت خریداری می کرد و آن هایی که چندین حلبی می خریدند نمی توانستند آن را به منزل شان ببرند ما با گاری برای شان می فرستادیم.

در زمان مشتری هایی داشتیم که سفارش نفت می دادند و کارگاری داشتیم به نام «نعمت» نفتی که برای شان با گاری جلوی منزل شان نفت می برد.

رفع کننده زردی

علوی- قسمت های مختلف بونه ای «مامبران» و شیرابه آن دارای مواد موثر دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی بیان می کند: مامبران دارای اسکوتلارین، پروپوین، اسپارتین، املاح معدنی، روغن فرار، آتریم ها و موسیلاژ است.

«مسعود معمارپانی» این گیاه را برای رفع زردی موثر می داند و اظهار می کند: مامبران علاوه بر این صفراآور، ادرارآور، ضد سنگ کلیه، رفع کننده تب های نوبه ای و ضد تشنج است. وی ادامه می دهد: همچنین این گیاه برای تصفیه خون، از بین بردن زگیل و رفع بیماری های پوستی کاربرد دارد.

وی بر این نکته هم تاکید می کند: مامبران گیاه سمی است و مصرف فرآورده های آن باید زیر نظر پزشک باشد و در دوران بارداری و شیردهی نباید از آن استفاده شود.



گیاهان دارویی

کودکان کم تحمل

علوی- برخی از کودکان در مواجهه با آنچه مورد سشدشان نیست با تعامل با دموستان شل تحمل خود را زود از دست می دهند و عصبانی می شوند.

یکی از دلایل پایین بودن آستانه تحمل کودکان می تواند رفتار والدین با هم و با فرزندان شان باشد و همچنین نایمختن مهارت های مختلف زندگی از جمله تاب آوردن می تواند علت بروز این رفتار باشد.

والدینی که بیش از حد در اختیار کودکان خود باشند و حرف های آن ها را گوش کنند در آینده باید منتظر بروز چنین رفتارهایی از سوی آن ها باشند زیرا با رفتار خود به کودکان شان نایمخته اند که همیشه همه چیز در دسترس آن ها نخواهد بود و برای به دست آوردن چیزی با انجام دادن کاری گاهی اوقات باید صبور باشند.

در خانواده هایی که خواسته های فرزندان خیلی زود برآورده می شود، باید منتظر بروز چنین رفتارهایی در کودکان بود. افراد خودشیفته و روان رنجور دچار کم تحملی هستند.

کودکانی که نمی توانند با والدین خود به گفت و گو بنشینند و بیشتر مموده‌های آن ها به جای محبت و روابط عاطفی با پول جبران می شود، بیشتر این گونه رفتارها را از خود بروز می دهند.



۷ سال اول

عدم اشتغال به تحصیل

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

ابا صدور حکم عدم اشتغال به تحصیل زوج که توسط زوج از دادگاه درخواست شده است، منطبق با موازین قانونی یا خیر؟

تحصیل، از حقوق مدنی آحاد جامعه است و منع افراد از استیفای این حق، نیازمند وجود قانون است که در این خصوص مقرره ای وجود ندارد و اشتغال به تحصیل از عناوین اشتغال به حرفه و صنعت موضوع ماده ۱۱۷ قانون مدنی خارج است. بدیهی است، چنانچه اشتغال زوج به تحصیل، مغایر تکلیفی و به تمکین از زوج باشد، زوج می تواند با اقامه دعوی الزام به تمکین، نشوز زوج را اثبات کند.



مشاوره حقوقی

کوتاهی قد

کوتاهی قد، علت شایعی برای مراجعه کودکان و نوجوانان به متخصصان غدد است، ولی هر فردی که با شکایت از کوتاهی قد مراجعه می کند، واقعاً قد کوتاه نیست، مهم تر این که افزایش قد با روش هایی مانند استفاده از صندل ها یا کفش های مخصوص که تبلیغ می شود یا امواج لیزری امکان پذیر نیست.

این روش ها غیر علمی و بدون تأثیر هستند. مهم ترین عامل تأثیر گذار بر قد نهایی یک کودک، وراثت است. اهمیت اصلی توجه به قد کودکان و نوجوانان، تشخیص بیماری هایی است که می تواند رشد کودک را مختل کند و بررسی منحنی رشد کودکان در این باره اهمیتی بیش از میزان مقطعی قد آنان دارد.

قد کودکان و نوجوانان، تشخیص بیماری هایی است که می تواند رشد کودک را مختل کند و بررسی منحنی رشد کودکان در این باره اهمیتی بیش از میزان مقطعی قد آنان دارد. درمان این بیماری های کلیوی و کبدی، دیابت، سوء تغذیه شدید و انواع نقایص ژنتیک موجب افت رشد و کوتاهی قد می شود. درمان این بیماری ها باعث برگشت رشد به حالت طبیعی می شود. بیماری های دیگری نیز هستند که گاهی با وجود کوتاهی قد مورد توجه قرار می گیرند و مداوا می شوند.



بیشتر بدانیم

سفید شدن مو

سفید شدن مو در جوانی طبیعی و در دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی شایع نیست. بنا بر نظر کارشناسان سفید شدن مو به دلیل نبود رنگدانه ملانین در فولیکول مو به وجود می آید. فولیکول ها دارای تعدادی ملانوسیت طبیعی هستند (سلول هایی که رنگدانه ها را ایجاد می کنند) و این سلول ها در طول زمان فعالیت شان متوقف می شود و رنگ موها به خاکستری یا سفید تغییر می کند. از آن جایی که موهای خاکستری معمولاً قانون ۵۰-۵۰ را دنبال می کنند (یعنی ۵۰ درصد موها در ۵۰ سالگی خاکستری می شود)، بنابراین اگر خاکستری شدن موها در جوانی، معمول نیست. کمبود ویتامین B۱۲ و سیگار کشیدن در سفید شدن زودرس موها دخیل هستند.

این مورد ممکن است با کمبود مواد مغذی به خاطر سیگار کشیدن مرتبط باشد یا سایر انتخاب های ضعیف سلامت و سبک زندگی، شاید هم به دلیل رادیکال های اکسیژن آزاد است که سیگار کشیدن، آسیب بیشتری به فولیکول های مو می رساند و باعث سفید شدن زودرس موها می شود. استرس دایمی هم می تواند باعث زودتر خاکستری شدن موها شود. استرس، سطح کورتیزول را افزایش می دهد در نتیجه رادیکال های آزاد اکسیژن بیشتری رها می کنند که می توانند به فولیکول های مو و سلول هایی که رنگدانه موها را می سازند، آسیب برسانند.



نکته

پشت این دیوار شهر است...

پذیرایی با دو مدل غذا (چلو گوشت و جوجه کباب)

تنقلات ویژه شب یلدا (آجیل و میوه و شیرینی و...)

مسابقه استعدادآپ کمدی، برنامه ویژه کودکان

حافظ خوانی و قرعه کشی



دوشب خاطره انگیز و بی نظیر

۳۰ آذر و ۱ دی

ساعت

۲۰:۰۰

همراه با اجراهای جدید

محسن میرزازاده

برای اولین بار

روابط عمومی:

۳۳۲۵ ۸۹۵۱ - ۰۹۳۷ ۵۸۴ ۷۷۴۱

خرید حضوری بلیت:

بلوار معلم، معلم ۱۵

خرید اینترنتی بلیت:

www.GolshanOnline.ir

روزنامه خراسان