گیاهی مفید برای مبتلایان به سندروم روده تحریک پذیر

گروه اجتماعی- گیاه دارویی «اسفرزه» که به نام های پسیلیوم، بارهنگ تخم مرغی و اسپرزه هم شناخته می شود از خانواده بارهنگیان است.تحقیقات نشان می دهد که مصرف اسفرزه برای بسیاری از نقاط بدن انسان از جمله قلب و یانکراس مفید است. اسفرزه یک ملین طبیعی است به این معنی که آب روده ها را جذب و با بهبود حرکات روده به پیشگیری و درمان یبوست و بیماری هموروئید یا بواسیر کمک می کند.اضافه کردن اسفرزه به رژیم غذایی برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS) و بیماری کرون دچار بی نظمی روده هستند، نتایج مطالعات نشان می دهد که اسفرزه به درمان این مشکل در ا ه کمک می کند.همچنین اسفرزه یک پری بیوتیک است، ماده ای که برای تشکیل کلونی های سالم پروبیوتیک در روده استفاده می شود. باکتری های مفید دستگاه گوارش به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و خطر ابتلا به عفونت و التهاب را کاهش می دهند. تحقیقات نشان داده که مصرف اسفرزه به دلیل مقادیر بالای فیبر محلول می تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند. مصرف روزانه اسفرزه به مدت ۶ هفته یک راه مؤثر برای کاهش کلسترول خون در افرادی که چاق یا دارای اضافه وزن هستند، است.

فیبر موجود در اسفرزه با کاهش فشار خون بالا و تقویت عضلات قلب، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد.

مقادیر بسیار بالای موسیلاژ موجود در دانه های اسفرزه به کاهش اشتها کمک می کند و با جلوگیری از برخوری باعث لاغری و کاهش وزن افراد می شود.البته زیاده روی در مصرف اسفرزه ممکن است باعث درد و گرفتگی شکم، اسهال، احتباس گاز در بدن، اسهال، حرکت مکرر روده، تهوع و استفراغ شود.

یک مطالعه نشان می دهد که مصرف 5 گرم اسفرزه دو بار در روز می تواند برای کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید باشد.

افراد عصبی بخوانند

گروه اجتماعی- برای پیشگیری و کمک به درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات تحریک پذیری می توان برخی محصولات را در رژیم غذایی روزانه خود جای داد.عوامل مختلفی می توانند یک فرد را عصبی سازند.

افراد بسیاری در این باورند که یک فرد عصبی قابل تغییر نیست اما الزاماً این گونه نیست. مصرف ویتامین های B و برخی مواد معدنی مانند منگنز و قسات، به صورت منظم می تواند کمک بزرگی باشد. اشتاج سرشار از ویتامین است و به تقویت سیستم عصبی کمک می کند.

سبزیجات، به طور عمده انواع برگدار سبز تیره، فواید بسیاری برای سیستم عصبی دارند. سبزیجات برگدار سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

جوی دوسر یکی از غذایی‌ترین غلات محسوب می شود. این ماده غذایی حاوی فیبر و پروتئین زیادی است. جوی دوسر به دو روش بر سیستم عصبی انسان اثرگذار است؛ این ماده مانند سطوح انرژی را تحدید و با اضطراب و تحریک پذیری مقابله می کند.ویژگی اصلی ریحان، ضد استرس بودن آن است. ماهیچه‌های بدن در پاسخ به استرس منقبض می شوند. ریحان به آرامش ماهیچه‌ها کمک می کند.

خطر لخته شدن خون

گروه اجتماعی- لخته شدن خون در ریه ها یا قلب، می تواند عوارض شدیدی ایجاد کند. برای گردش خون سالم، بهتر است از پوشیدن لباس های تنگ خودداری شود.

به منظور جلوگیری از لخته شدن خون، مهم است که فعالیت داشته باشیم و از نشستن به مدت طولانی خودداری کنیم. اضافه کردن سیر خام و زردچوبه به رژیم غذایی روزانه می تواند خطر ابتلا به لخته شدن خون را کاهش داد. نشستن بیش از حد روی صندلی در محل کار جریان خون در پاهای ما را ضعیف می کند. هنگامی که نمی توانیم راه برویم باید مچ پای خود را بچرخانیم و تاب دهیم تا خون به جریان بیفتد.

صندوقچه خاطرات روی درشکه زمان

علوی

تابستان است و گشت و گذار در باغ های اطراف شهر و روستاهای مختلف خالی از لطف نیست. هر چند داغی هوا طاقت برخی را طاق کرده است اما باز هم آب و هوا عوض کردن لطف خودش را دارد. کوله بار بستن و راهی شدن آن هم با اندک امکانات آن روزها سخت و طاقت فرسا بود اما به امتحان یک باره اش می ارزید. آن روز ها شاید حسرت رفتن به یک سفر تفریحی به دل خیلی ها می ماند و هرگز نمی توانستند سفری به یک شهر تفریحی داشته باشند اما با رفتن به باغ های اطراف شهر و اقامت چند روزه در این باغ ها روزهای گرم را تحمل می کردند، هر چند آن زمان از وسایل نقلیه آن چنانی و خودرو خبری نبود اما باز هم وقتی قصد رفتن به جایی آن هم به صورت دسته جمعی را داشتند، هیچ چیز جلودارشان نبود. آن روزها درست اواخر دهه ۴۰ درشکه هایی در اندازه های مختلف به شهر آمده بودند که به مردم در رفت و آمد یاری می رساندند و آن ها می توانستند با کرایه کردن درشکه یکی از مقامات درشکه چی هم با آن صدای بلند و زمخت صدای برخورد نعل های شان با سنگفرش کوچه و خیابان ها، زیبایی خاصی داشت. برخی درشکه چی ها در مکان های شلوغ توقف می کردند و گاهی که از تیامدن مسافر خوشه شان سر می رفت، داد می زدند و نام مکان های مختلف شهر را یک به یک می بردند و نرخ های مختلفی هم برای آن پیشنهاد می دادند.

«درشکه چی محله ما»، بیشتر در مسیر چهارشنبه بازار و میدان کارگر کار می کرد اما یکی دو بار به درخواست پدرم ما را به باغ های ملکش برد و روز بعد به دنبال من آمد» شهروند ۷۱ ساله ای با گفتن این جملات از خاطرات دوران نوجوانی خود می گوید. «قاسمی» اظهارمی کند: وقتی برای نخستین بار درشکه به بجنورد روز صبح به دنبال آن رفتیم، هر کدام به یک جای این ارابه هایبم کم پدرش می زدیم و ذوق و شوق داشتیم که سوار آن شویم اما می ترسیدیم، درشکه چی هم با آن صدای بلند و زمخت صدای برخورد نعل های شان با سنگفرش کوچه و خیابان ها، زیبایی خاصی داشت.

شهروندی دیگر هم خاطرات خوبی از آن روزها دارد و بیان می کند: آن روزها که درشکه چی ها در بجنورد فعالیت می کردند، برخی در اختیار اقشار صاحب منصب بودند.با توسط آن ها برای مدت مشخصی اجاره می شدند به طوری که یک درشکه چی هر روز صبح به دنبال آن رفتیم، هر کدام به یک جای این ارابه هایبم کم پدرش می زدیم و ذوق و شوق داشتیم که سوار آن شویم اما می ترسیدیم، درشکه چی هم با آن صدای بلند و زمخت صدای برخورد نعل های شان با سنگفرش کوچه و خیابان ها، زیبایی خاصی داشت.

برخی درشکه چی ها در مکان های شلوغ توقف می کردند و گاهی که از تیامدن مسافر خوشه شان سر می رفت، داد می زدند و نام مکان های مختلف شهر را یک به یک می بردند و نرخ های مختلفی هم برای آن پیشنهاد می دادند.

«درشکه چی محله ما»، بیشتر در مسیر چهارشنبه بازار و میدان کارگر کار می کرد اما یکی دو بار به درخواست پدرم ما را به باغ های ملکش برد و روز بعد به دنبال من آمد» شهروند ۷۱ ساله ای با گفتن این جملات از خاطرات دوران نوجوانی خود می گوید. «قاسمی» اظهارمی کند: وقتی برای نخستین بار درشکه به بجنورد برگشت به مدرسه را با درشکه می رفتیم و چقدر هم از این بابت ذوق داشتیم.

این شهروند ادامه می دهد: آن موقع ها وسیله نقلیه دیگری در بجنورد نبود و گاهی که می خواستیم به مسیرهای دورتر برویم، پدرم درشکه ای می گرفت و همه ما سوار بر آن به گردش می رفتیم. البته بعضی وقت ها برخی پسربچه ها شیطنت به خرج می دادند و پنهانی پشت درشکه سوار می شدند که دیدن یک باره آن ها با ترس همراه بود و مسافران خانم با جیغ و داد درشکه چی را خبردار می کردند و او هم از بیم آن که مبادا بچه ها بیفتند، با داد و بیداد آن ها را فراری می داد.

به گفته یک پژوهشگر فرهنگ عامه، پای درشکه ها از اواخر دهه ۴۰ به شهر کاسته شد، سابقه سوءچی بودن آن ها در خاطرات تلخ و شیرین همشهریان بجنوردی به ثبت رسانده بودند. «احسان حصاری مقدم» می گوید: درشکه چی ها هم بامداد با راندن درشکه‌ها از کوچه و محله های قدیمی شهر به سمت دروازه قبله، چشم انتظار مسافرانی بودند که می‌خواستند از بازار به نقطه دیگری از شهر بروند. او از درشکه‌چی‌ها به عنوان پدران زحمتکشی یاد می کند که در چهار فصل سال، کمر همت به رساندن شهروندان به مقصدشان بسته بودند؛ از جمله، بیمارانی که به قصد ترمیم دست و پای شکسته‌شان عزم رفتن به «کلاته حاجی نی‌لبر» و «حصارشیرعلی بیگ» نزد«کلوه اسدا...» شکسته‌بند» را داشتند و مسافرانی که برای رسیدن به باغ‌های شان در محدوده کلاته حاج برنجی، ملکش، حلقه سنگ، مسیر دره بارخانه، ایش دَرَخت، طارمی و دیگر تفریحگاه‌های اطراف شهر، لحظه شماری می کردند تا شیهه اسب یا موسیقی دلنشین به هم خوردن زنگوله اسب‌ها را بشنوند.

وی اظهارمی کند: سورچی‌ها، یار و یاور مادربزرگ‌هایی بودند که شستن فرش، پلاس و لحاف‌گرسی‌های بزرگ را جز در آب قنات صدرآباد، شِبْدُقّله خان (شط قلی‌خان) و جویسار پهن پش‌قاردان، در جای دیگری چندان نمی‌پسندیدند. البته‌وی حضور درشکه ها را در مراسم عروسی آن زمان از یاد نمی برد و می گوید: حضور درشکه‌ها و مهمانی‌های شبانه در زمان قدیم به ضرورتی تبدیل شده بود که به مدد نور کم سوی دو فانوس کوچک در دو سوی درشکه، راه را برای اسبان خسته از کار روزانه روشن می‌ساختند و همراه با بوق شیپوری و فشار دادن انتهای لاستیکی آن، به رهگذران هشدارهای احتیاط آمیز می‌دادند. بردن عروس ها و داماد‌های نوجوان در شب‌های سرد و برفی زمستان که چادر سپیدی بر سر عروس انداخته بودند، از بهترین خاطرات روزگاران قدیم سورچی‌ها محسوب می‌شود.

وی می افزاید: همچنین آوردن طبیبان از محکمه برای مداوای بیماران هم از جمله کارهایی بود که درشکه‌چی‌ها برعهده گرفته بودند.

به گفته‌وی، آن موقع تنها سرپناه سورچی‌ها در گرمای آفتاب کلاهی بود با عنوان «کلاه شکه‌چی» که روباه‌اش چرم بود تا با لبه‌ای به عنوان سایه بان و دنباله‌ای از گردن برف و باران، محفوظ شان بدارد.

وی تلخ‌ترین خاطره سورچی‌ها را رم کردن اسب‌های جوان و خسته از دویدن‌های بدون وقفه در شهر و اطراف آن ذکر می کند که گاهی اسب ها سر به شورش برمی داشتند و سوزش قمچی(شلاق) بر گردنشان را در میان ترس و وحشت رهگذران به تاخت می‌دویدند تا آن جا که چرخ درشکه بشکند یا در حین گذشتن از کوچه باغ‌ها، پای در گل فرو کنند و آرام گیرند.

وی خاطرنشان می کند: آخرین تصویر در خاطره شهروندان، دیدن اسب‌های بدون درشکه در هنگام غروب همراه با صاحبان آن‌ها بود که برای سیراب شدن از آبی گوارا، سمت جویبارها و قنات‌های اطراف می‌رفتند.

مقایسه ممنوع!

گروه اجتماعی- بین همسران بیشتر اوقات پیش می آید که زندگی و شرایط خود را با دیگران مقایسه و همدیگر را سرزنش می کنند.برخی موقعیت شغلی و درآمدی و برخی نیز نوع زندگی و همسرداری دیگران را بزرگ تر از آن چه که هست جلوه می دهند و روابط خود را سمی می کنند. تمرکز بر سبک زندگی دیگران و مقایسه دایمی زندگی آن ها اشتباه است. این مقایسه ها در بیشتر مواقع بدون داشتن درک واقعی است و باعث قضاوت می شود و نتیجه این قضاوت نیز چیزی جز تدیدن شرایط و امکانات خود و سرزنش نیست. این احساسات به طور مداوم تکرار می شود و افکار منفی را به ذهن متبادر می سازد.افراد از زوایای پنهان زندگی دیگران اطلاعی ندارند و همه واقعیت را نمی‌بینند و همه سعی می کنند بهترین رفتار را نشان دهند در حالی که همیشه بهترین نیست. کیفیت یک زندگی را نمی توان از رفتار ظاهری آدم‌ها در جمع حدس زد. هر فردی در زندگی خود با فراز و نشیب ها و سختی های زیادی مواجه است که در بسیاری از مواقع افراد سعی می کنند فقط وجه خوب زندگی خود را برای دیگران نمایان سازند. مقایسه کردن به مرور زمان می‌تواند به یک وسواس فکری تبدیل شود و به جای پرداختن به امور زندگی خود و چاره اندیشی برای بهتر کردن، باید مدام در حال رصد کردن زندگی دیگران و حسرت خوردن باشیم.

کودک بردبار

گروه اجتماعی- هنر خوب گوش کردن به حرف های بچه ها یکی از گام های نخست برای پرورش حس استقامت در آن هاست. کودکی که حرف هایش خوب شنیده می شود خودش نیز یاد می گیرد وقتی با او صحبت می شود، به حرف های دیگران خوب گوش کند و اگر حرفی برخلاف میل اش بود، واکنش تندی نشان ندهد. باید در مورد تفاوت ها و درک و فهم کودکان هر روز علاقه نشان داد. یک راه ـ تسلی بخشیدن به کودک صحبت کردن در مورد مسائل اجتماعی است. حرف زدن مداوم با کودک و پرسیدن نظر او درباره مسائل مختلف می تواند به این امر کمک بسیاری کند. کودکان قضاوت ها و پیش داوری ها را از بزرگ ترهای خود یاد می گیرند البته تماشای فیلم های تلویزیونی نیز می تواند این اثر را بر آن ها بگذارد در حالی که می توان ناآگاهی های فرهنگی را به آن ها به خوبی گوشزد کرد و به کودکان زندگی کند.ثانیا در مورد «مقادیر فرزند بالغ کمتر از ۱۸ سال»، با عنایت به ماده ۴۵ قانون حمایت از خانواده ۱۳۹۱، چنان چه مصلحت و غبطه کودک یا نوجوان ایجاب کند، صرف ملاقات چنین فرزندی با هر یک از والدین و تهیه الزامات آن توسط طرف دیگر بلاشکال و احراز این امر با دادگاه است.

تارتلت ماهی دودی

مواد برای لازم خمیر آرد ۱۰۰ گرم، نمک یک چهارم قاشق چای خوری، کره ۷۵ گرم، زرده تخم مرغ یک عدد، ماست به اندازه کافی.

مواد لازم برای رویه تارتلت ماهی دودی ماهی دودی ۲۰۰ گرم، نصف یک لیموی تازه، کره ۲۵ گرم، پیاز خردشده یک عدد، فارچ ۵۰ گرم، تخم مرغ ۲ عدد، خامه۶ قاشق سوپ خوری، پنیر گودا ۱۰۰ گرم، جعفری خردشده یک قاشق سوپ خوری، ادویه به مقدار کافی.

طرز تهیه آرد را در ظرفی الک می کنیم و نمک را به آن می افزاییم. کره را داخل آن می ریزیم و با نوک انگشت مخلوط می کنیم تا مواد، به شکل خرده نان درآید. برای آسانی کار، می‌توانید از خمیرگیر غذاساز کلاهی بود با عنوان «کلاه شکه‌چی» که روباه‌اش چرم بود تا با لبه‌ای به عنوان سایه بان و دنباله‌ای از گردن برف و باران، محفوظ شان بدارد.

وی تلخ‌ترین خاطره سورچی‌ها را رم کردن اسب‌های جوان و خسته از دویدن‌های بدون وقفه در شهر و اطراف آن ذکر می کنند که گاهی اسب ها سر به شورش برمی داشتند و سوزش قمچی(شلاق) بر گردنشان را در میان ترس و وحشت رهگذران به تاخت می‌دویدند تا آن جا که چرخ درشکه بشکند یا در حین گذشتن از کوچه باغ‌ها، پای در گل فرو کنند و آرام گیرند.

دعوای ملاقات طفل

علوی- خواندگان 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 «نبی اـ داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

با توجه به مفاد ماده۴۵ قانون حمایت از خانواده که بیان می کند رعایت غبطه و مصلحت کودکان و نوجوانان در همه تصمیمات دادگاه ها و مقامات اجرایی الزامی است و علاوه بر کودکان، نوجوانان را هم مشمول حکم دانسته، آیا دعوای ملاقات با حضانت طفل بالغ کمتر از ۱۸ سال قابل استماع و رسیدگی است یا خیر ؟

اولاً در خصوص «حضانت فرزند بالغ کمتر از ۱۸ سال»، با استناد به ماده ۱۲۱۰ قانون مدنی و رأی وحدت رویه دیوان عالی کشور به شماره ۳۰ مورخ ۱۳۶۴/۱۰/۳، با رسیدن طفل به سن بلوغ شرعی که در پسر ۱۵ سال تمام قمری و در دختر ۹ سال تمام قمری است، موضوع حضانت (امر غیر مالی) منتفی است و فرد بالغ (پس از بلوغ شرعی) می‌تواند با هریک از والدین یا اجداد خود که بخواهد، زندگی کند.ثانیا در مورد «مقادیر فرزند بالغ کمتر از ۱۸ سال»، با عنایت به ماده ۴۵ قانون حمایت از خانواده ۱۳۹۱، چنان چه مصلحت و غبطه کودک یا نوجوان ایجاب کند، صرف ملاقات چنین فرزندی با هر یک از والدین و تهیه الزامات آن توسط طرف دیگر بلاشکال و احراز این امر با دادگاه است.