از پنبه‌زنی رختخواب ها تا دور ریختن وسایل کهنه

انتظار بهاری آن روزها

علوی

بهار تولد شور و شوق، سبزه، امید و حرکت است. صدای پای بهار صدای دعوت دوباره به زیستن و از نو شدن است. زمان به این هنگامه که می‌رسد، همگان خود را برای آمدنش آماده می کنند تا روزهای نو را تجربه کنند.

دم‌دمای عید که می شد بوی بهار و عطر شکوفه های تازه در میان کوچه باغ های خاطره انگیز آن روزهایی پیچید و همراه با آواز و چهچهه بلبل ها به میزبانی سال نو می رفت به امید این که سالی پر برکت و سرشار از سلامتی را برای همگان به ارمغان آورد.

آن روزها دستان پر تلاش مادران از شدت کار زیاد پینه می بست و همه جای خانه را نظافت می کردند تا شایستگی میزبانی از بهار را داشته باشند. آن روزها اسفند که به میانه خود می رسید بخش زیادی از کارهای خانه تکانی بانوان قدیمی انجام شده بود و بقیه روزها به اتمام کارها، تهیه آجیل و شیرینی شب عید می پرداختند.

آن روزهاحال و هوای خاصی داشت و همه در کنار هم از سبزی خوردن روزهای پایانی سال لذت می بردند. برخی نیز از تپه های اسفندماه شروع به خانه تکانی می کردند. خانه تکانی آیینی سنتی و به جا مانده از پیشینیان بود که هر سال به استقبال آن می رفتند. ایرانیان از دیرباز این سنت زیبا را برپا می کردند و بر این باور بودند که با دور ریختن وسایل قدیمی و کهنه و جایگزین کردن وسایل نو به زندگی طراوت و شادابی خاصی می دهند و نوشدن چندین خانم همراه با یکی، ۲ مرد فالی ها، لباس ها و بقیه وسایل شستنی را به بش قارداش می بردیم و پس از آغشته کردن مواد شوینده طبیعی با آن ها، قالی ها را داخل آب می انداختیم، قالی ها در اثر فرو رفتن در آب بسیار سنگین می شدند و به سختی آن ها را از آب بیرون می کشیدیم و تا جایی که در شکه یا گاری بود، می بردیم.

بانو «مستوفیان» ادامه می دهد: آن زمان به سختی کار می کردیم و برای خانه تکانی با مشقت های زیادی رو به رو می شدیم. وی بیان می کند: البته بیشتر خانواده ها در آن زمان به طور دسته جمعی کارهای شان را انجام می دادند، به طوری که همه خانم هایی که با هم نسبت داشتند یا همسایه ها، جمع می شدند و در هر روز به نوبت کارهای نظافت منزل یکی را انجام می دادند، دخترهای نوجوان هم علاوه بر کمک کردن به مادران، بساط چای را فراهم می کردند تا جان تازه ای به مادران شان ببخشند.

وی بیان می کند: یکی در زمان قدیم به نام «شعار» بود اشاره به تاب آن را می سوزاندیم و بعد در ظرف بزرگی مانند پیت پر از آب می گذاشتیم تا بجوشد و کف کند و از آن کف برای شستن و سفید کردن لباس ها استفاده می کردیم که لباس ها را برق می انداخت و به خوبی نمیز می کرد. بانو «صفایی» هم از خانه تکانی های قدیمی یاد می کند و می گوید: آن زمان همه دور هم جمع می شدند فرش ها را بیرون از اتاق ها و به داخل حیاط می بردند، آن ها را روی دیوارهای کاهگلی یا سیمانی آن موقع پهن می کردند و با چوب های بلندی محکم می زدند تا خاک آن ها بریزد و وقتی می خواستند فرش ها را داخل اتاق ها پهن کنند یا جاروی نم دار روی آن می کشیدند.

وی ادامه می دهد: در روزهای پایانی سال، حلاج ها با همان پنبه زن ها به محله های مختلف می رفتند و با صدای بلند اعلام می کردند که پنبه زن آمده است، سپس آن هایی که نیاز داشتند رختخواب های شان را تو کشند یا می خواستند پشم و پنبه آن را که شسته بودند، دوباره استفاده کنند به این پنبه زن ها می گفتند تا پنبه ها را برای شان دوباره قابل استفاده کنند.

وی اضافه می کند: در همان روزهایی که برای خانه تکانی اختصاص می دادیم یک روز هم مخصوص شستن ملافه ها و روبالشتی ها بود به طوری که از تمیزی برق می زدند.

وی ادامه می دهد: ظرف های مسی که در آن زمان بیشتر استفاده می کردیم به جای آجر پودر شده می شستیم تا ظروف با سماور طلایی تمیز و براق شوند. خاک آجر را از زمان پودر می کردیم و روی سماور می ریختیم سپس با یک دستمال روی آن می کشیدیم تا تمیز شود.

وی می گوید: در زمان قدیم وسایل اضافی و تجملاتی نداشتیم و همه آن ها را بیرون می آوردیم، سقف و کف و دیوارهای خانه را به خوبی تمیز می کردیم، سپس وسایل خانه را مرتب سر جایش می چیدیم، اما اکنون در بیشتر خانه ها وسایل زیادی وجود دارد و مردم به سوی تجمل گرایی پیش رفته اند به طوری که در خانه ها آن قدر وسایلی مثل میل، یوفه، میز ناهار خوری و تلویزیون وجود دارد که نمی توان وسایل را به بیرون از خانه برد. خانه تکانی در میان ایرانیان از دیر باز مرسوم بوده است و آن ها با هر این باور بودند که دور ریختن وسایل قدیمی و کهنه و جایگزین کردن وسایل نو به زندگی طراوت و شادابی خاصی می دهد و نو شدن سال و آمدن فصل زیبا و با طراوت بهار سر زندگی را به همراه خواهد داشت.

برخی روان شناسان هم عقیده دارند که خانه تکانی به افراد جرئت رهایی از وابستگی را می دهد و فرصت دور ریختن خاطرات بدی را که در ذهن شان باقی گذاشته است را می دهد و مهم تر از همه حس همبستگی و دوستی بین قدیمی ها در هنگام خانه تکانی یا مراسم سنتی دیگر وجود دارد و همه کمک حال خانه ها خود بودند و همدیگر به ویژه افراد کهنسال یا بیمار را در انجام این کار نیز تنها نمی گذاشتند اما امروزه بیشتر خانه تکانی هاقطع تریک یا ۲ روز آن هم توسط افرادی که به این کار گمارده می شوند انجام می شود و کمتر افرادی هستند که حال و هوای آمدن بهار را به خوبی حس کنند.

نکات خانه داری

نظافت با روغن زیتون

روغن زیتون علاوه بر مصارف خوراکی به عنوان یکی از ابزارهای تمیز کردن سطوح و از بین بردن لکه ها و چربی ها هم به کار می رود.

روغن زیتون دارای خواص لایه برداری و نرم کنندگی است.

از این روغن می توان برای تمیز کردن لوازم فلزاندی ضد زنگ استفاده کرد. می توان گریس را با سر که مخلوط و کمی روغن زیتون به آن اضافه کرد و آن را مورد استفاده قرار داد.روغن زیتون و روغن های اشباع شده دیگر و سرد، از جمله روغن مهر و موم زنبور عسل می تواند به از بین رفتن خراش ها کمک و رنگ را بازیابی کند و جلوه ای تازه به صندلی های چرمی دهد. همچنین برای جلا دادن به کفش و اقلام چرمی می توان کمی روغن زیتون روی پارچه ریخت و روی آن را مالید.

روغن زیتون برای پاک کردن سطوح چوبی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. برای این کار می توان آن را با آب لیمو و کمی آب مخلوط کرد و با یک پارچه روی کابینت ها و همچنین قرنیزها و صندلی های چوبی کشید و آن ها را تمیز کرد.

بیشتر بدانیم

فواید آب میوه

گروه اجتماعی- میوه و سبزیجات برای بدن مفید هستند. بعضی از آن ها حتی به مبارزه با بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی و سرطان کمک می کنند. برخی افراد ترجیح می دهند به جای استفاده از میوه از آب میوه استفاده کنند و این کار را به منظور سم زدایی و پاک سازی دستگاه گوارش انجام می دهند و آن را بخشی از رژیم غذایی شان قرار می دهند. آن ها معتقدند گرفتن آب میوه ها می تواند جذب مواد مغذی را راحت تر کند در حالی که برخی کارشناسان می گویند این کار باعث محرومیت از مواد مغذی مهمی چون فیبر می شود.

آب میوه را نباید جایگزین وعده غذایی کرد زیرا از نظر تغذیه ای متعادل و حاوی چربی یا پروتئین کافی نیست.

با گرفتن آب میوه عصاره میوه بیرون کشیده می شود و این کار به طور معمول باعث می شود بیشتر مواد جامد آن که شامل هسته و پالپ است از این عصاره جدا شود. مایع حاصل حاوی بیشترین ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست که به طور طبیعی در خود میوه یا سبزی موجود است.

آب میوه تازه را می توان به عنوان مکملی در دسترس در رژیم غذایی روزانه گنجاند، با این کار می توان دریافت مواد مغذی میوه ها و سبزی ها را افزایش داد.

بسیاری از افراد مواد مغذی مورد نیازشان را از تغذیه ای که دارند دریافت نمی کنند.

ریسک آلرایمر با مصرف آب میوه ها و سبزی ها پایین می آید، دلیلش هم میزان بالای پلی فنول ها در آن هاست. پلی فنول ها آنتی اکسیدان هایی هستند که در غذاهای گیاهی یافت می شوند و از سلول های مغزی محافظت می کنند.

اگر مصرف مقدار میوه و سبزی توصیه شده برای شما سخت است و نمی توانید در رژیم غذایی روزانه تان این میزان را بگنجانید، آب میوه می تواند راه مناسبی باشد. همچنین نوشیدن آب میوه تهیه شده از میوه ها و سبزی های تازه یا پودر کنسانتره مخلوط، باعث افزایش اسیدفولیک، آنتی اکسیدان، بتاکاروتن، ویتامین های «ث» و «ای» می شود. شواهد زیادی وجود دارد که مصرف میوه های کامل را به کاهش ریسک بیماری ها مربوط می داند اما شواهدی که همین رابطه را بین آب میوه و کاهش خطر بیماری ها نشان دهد، وجود ندارد.

با این وجود بدن به فیبر میوه ها و سبزی ها نیاز دارد تا از تمام فواید آن ها بهره مند شود مثلاً آنتی اکسیدان های مهمی که به طور طبیعی در فیبرهای گیاهی موجودند، در فرایند آب گیری از دست می روند. بیشتر از ۹۰ درصد فیبرها حین فرایند آب گیری از بین می روند و برخی فیبرهای محلول باقی می مانند اما اکثر فیبرهای نامحلول از بین می روند. ضمنا مطالعات نشان داده افزایش مصرف فیبر محلول می تواند میزان قند خون و کلسترول را بالا ببرد.

سبزه عید با خاکشیر

برای گذاشتن سبزه عید روی کوزه می توانیم بذر خاکشیر را به مدت یک شب خیس و کوزه سفالی مناسبی را تهیه کنیم و روی آن را با چوب زنانه ضخیم بپوشانیم. بذر های خاکشیر را که خوب لعاب داده اند با دست خیس روی کوزه سفالی می کشیم و دقت می کنیم که همه سطح کوزه با خاکشیر پوشانده شود. سپس کوزه را پر از آب می کنیم. البته باید تا زمان سبز شدن خاکشیر مرتب آن را با اسپری آب دهیم.

نکته

سبزه عید با خاکشیر روی کلاه ؛ در این روش ابتدا خاکشیر را در آب خیس می کنیم تا لعاب دهد برای این کار می توان از کلاه یا وسایل دیگر به عنوان ماکت برای سبزه عید با خاکشیر استفاده کرد. روی سطح مورد نظر را با لایه نازکی از پنبه می پوشانیم، سپس پارچه نازکی را روی پنبه ها قرار می دهیم و بعد از خیس شدن آن بذرهای آماده شده را به صورت یکدست روی پارچه می کشیم و برای نتیجه گیری بهتر، نایلونی را که چند حفره روی آن ایجاد کرده ایم، روی کار می کشیم باید توجه کرد که نایلون با خاکشیرها برخورد نکند. این سبزه را باید با اسپری آبپاری کرد. بعد از گذشت دو یا سه روز که بذرهای خاکشیر سبز شد، نایلون را برمی داریم و هر روز سبزه را آبپاری می کنیم. مدت زمان سبز شدن سبزه با خاکشیر ۵ یا ۶ روز است پس می توان آن را در روزهای آخر سال تهیه کرد.

بازداری از کار نامناسب

۷ سال اول

علوی- بسیاری از والدین برای خوب تربیت کردن فرزندانشان مدام آن ها را از انجام کارهای بد باز می دارند و برخی کارهای خوب را به آن ها یادآوری می کنند، به عبارتی آن ها را مورد امر و نهی قرار می دهند در صورتی که امر و نهی زیاد باعث می شود آن ها از انجام امور از دست بدهند. همچنین احتمال آن می رود کودکی که مدام از انجام کارهای بد منع می شود به درخودغیبی، چالوسی، پنهان کاری، کینه توزی یا لجبازی رو بیاورد. در چنین مواقعی والدین می توانند با یاد دادن کارهای خوب، ذهن کودک را از کارهای بد خالی کنند تا او فرصتی برای فکر کردن یا انجام دادن کار بد نداشته باشد. امر کردن به کودک تبعات منفی زیادی را در پی دارد و کودک به جای این که فکر کند خودش موجودی مستقل است و قارچ از تصمیم های اطرافیانش می تواند برای انجام کارهای خود راه فراری را که دوست دارد امتحان کند، به موجودی که دایم از حرف بزرگ تر ها تبعیت می کند تبدیل می شود و در زمانی که والدین نباشند یا تصمیم گیری را به او محول کنند به طور حتم با مشکلات زیادی مواجه می شود و اصلا نمی داند که چه باید بکند. والدین باید به گونه ای رفتار کنند که قدرت اختیار و انتخاب از کودک گرفته نشود و در کنار آن با بازی یا خواندن قصه نمونه کارهای خوب را برای او بیان و او را به انجام دادن کارهای خوب تشویق کنند. وظیفه خطیر والدین آموزش دادن همه خوبی هاست تا لوح پاک و سفید ذهن کودکان خدشه دار نشود همچنین بتوانند به درستی تصمیم بگیرند و عمل کنند.

مجازات هتک حیثیت

مشاوره حقوقی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی شان را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ؛ داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا هتک حیثیت افراد در شبکه های اجتماعی جرم است؟ به عنوان مثال اگر پسری یک پروفایل جعلی با عکس فرد دیگر در یک شبکه اجتماعی درست کند ولی اقدام خلافی با آن نکند، آیا می توان علیه او اعلام جرم کرد و مجازات این فرد چیست؟

ماده ۷۴۴ کتاب پنجم قانون مجازات اسلامی در این خصوص تکلیف را روشن کرده است. هر فردی به وسیله سامانه‌های رایانه‌ای یا مخابراتی، فیلم، صوت یا تصویر دیگری را تغییر دهد یا تحریف کند و آن را منتشر یا با علم به تغییر یا تحریف منتشر کند، به طوری که عرفاً موجب هتک حیثیت او شود، به حبس از ۹۱ روز تا دو سال یا پرداخت جزای نقدی از ۵ میلیون ریال تا ۴۰ میلیون ریال یا هر دو مجازات محکوم خواهد شد. بر اساس تبصره این ماده چنان چه تغییر یا تحریف به صورت مستهجن باشد، مرتکب به حداکثر هر دو مجازات مقرر محکوم خواهد شد.

التیام دهنده زخم ها

گیاهان دارویی

علوی- گیاه بوته ای «علف چای» دارای سرشاخه های گلدار و برگ با خواص دارویی مختلف است. یک کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به برخی مواد موثر دارویی این گیاه بیان کرد: علف چای دارای روغن فرار، تانن، هایپرسین، فلاونوئید، کاروتنوئید، کولین و پکتین است. «مسعود معمارپناهی» ادامه داد: از این گیاه به عنوان مسکن و ضد عفونی کننده مجاری ادرار استفاده می شود. وی اظهار کرد: علف چای برای التیام زخم ها مفید است و در پزشکی سنتی از آن به عنوان نیرودهنده، هضم کننده، صفرابر، ضد میگرن و قوانج های کبدی استفاده می شود. به گفته وی، از این گیاه روزانه مقدار دو تا چهار گرم و سه بار به طور دم کرده استفاده می شود.

کاپ کیک قیفی

آشپزی

مواد لازم- کره سه چهارم پیمانه، شکر یک و یک دوم پیمانه، تخم مرغ ۲ عدد، اسانس وانیل ۲ قاشق چایخوری، بکینگ پودر ۲ و یک دوم قاشق چایخوری، نمک یک دوم قاشق چایخوری، آرد ۲ و یک دوم پیمانه، شیر یک و یک چهارم پیمانه، رنگ خوراکی صورتی، بنفش، آبی و زرد به مقدار لازم، قیف بستنی ۶ عدد، پنیر خامه ای ۲۵۰ گرم، پودر شکر یک دوم پیمانه.

طرز تهیه؛ کره و شکر را هم می زنیم. تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه و مخلوط می کنیم. اسانس وانیل، بکینگ پودر، نمک و آرد را اضافه می کنیم. شیر را به تدریج اضافه و مخلوط می کنیم. خمیر به دست آمده را ۴ قسمت و هر کدام را با یک رنگ خوراکی مخلوط می کنیم. قیف های بستنی را در حفره های قالب کاپ کیک قرار می دهیم. خمیرهای رنگی را در قیف های بستنی می ریزیم و به مدت ۱۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد قرار می دهیم. پنیر خامه ای، پودر شکر و اسانس وانیل را در ظرف مناسبی با هم مخلوط می کنیم تا صاف و یکدست شود. این مخلوط را به ۴ قسمت تقسیم و هر یک را با یک رنگ خوراکی مخلوط می کنیم. کرم ها را در قیف پلاستیکی می ریزیم و روی کاپ کیک ها را با آن ها تزیین می کنیم.