تمیز کننده چند منظوره

سرکه سیب خام و تصفیه نشده، حاوی خواص ضدباکتری است که در سرکه معمولی وجود ندارد. بین استفاده از سرکه سیب مرغوب و خالص و کاهش قند خون، ارتباط قوی وجود دارد زیرا خاصیت آنتی گلیسمیک اسید موجود در سرکه سیب، همان چیزی است که برای حساسیت انسولینی مفید است. برای این منظور بهتر است قبل از خواب، ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب استفاده شود. سرکه سیب نه تنها میزان pH پوست را تنظیم می‌کند، بلکه برای برطرف کردن لکه‌های باقی مانده از جوش و لکه‌های ناشی از سالخوردگی پوست مفید است. سرکه سیب خالص می‌تواند موها را براق و نرم کند چون سمومی را که در شامپوهای مختلف وجود دارد و اغلب روی موها باقی می‌ماند، پاک می‌کند. افرادی که فشار خون بالا دارند نیز می‌توانند به راحتی با مصرف سرکه سیب فشار خون خود را کاهش دهند. سودایی از بدن فواید بی‌نظیری دارد، البته اگر به شیوه‌ای مناسب انجام شود. سرکه سیب یکی از بهترین شیوه‌ها برای پاکسازی بدن به طور طبیعی و بدون نیاز به هیچ عامل دیگری است. سرکه سیب، جریان خون را بهتر، کبد را پاکسازی و به سیستم کمک می‌کند تا بهتر از بدن دفع شوند.

تغذیه سالم

خال های خطرناک

خال های سالم دارای مرزی مشخص در اطراف لبه خارجی خود هستند و ملانوما (یا خال های سرطانی) به طور معمول دارای لبه های خارجی محو شده یا نامنظم هستند.

تغییر رنگ خال: نخستین نشانه یک خال بالقوه سرطانی تغییر چشمگیر در رنگ آن است. به عنوان مثال، خال هایی که تیره بوده و اکنون تغییر رنگ داده اند و یا خال هایی با رنگ متناقض مانند قرمز، صورتی، سفید یا برنزه باید مورد توجه قرار بگیرند و با پزشک درباره شرایط آن ها مشورت کرد.

رشد خال: خالی که دارای شرایط با ثباتی نیست. به عنوان مثال، در رنگ، شکل، ارتفاع، بافت سطحی می تواند خطرناک یا ناسالم باشد و باید توسط یک پزشک معاینه شود.

مرز محو شده: خال های سالم دارای مرزی مشخص در اطراف لبه خارجی خود هستند. با این وجود، ملانوما (یا خال های سرطانی) به طور معمول دارای لبه های خارجی محو شده یا نامنظم هستند. هنگام لمس این خال ها لبه های آن ها ممکن است برآمده و زبر احساس شود و امکان انتشار رنگ به بافت های اطراف وجود دارد.

درد: هر خالی که هنگام لمس یا درد همراه باشد باید به عنوان نمونه ای خطرناک در نظر گرفته شود، به ویژه اگر مایع یا خون از خال خارج شود. در این شرایط بلافاصله به پزشک مراجعه کنید تا پوست معاینه شود.

اندازه: خال های سالم از نظر پهنا بزرگتر از ۶ میلیمتر نمی شوند. اگر دارای خالی با اندازه بزرگ تر هستید یا خالی که اندازه آن در حال رشد است، به پزشک مراجعه کنید تا از سرطانی بودن یا نبودن آن اطمینان حاصل شود.

عدم تقارن: خال های سالم به طور معمول متقارن هستند یعنی اگر از وسط خم شوند، هر دو سمت روی هم قرار می گیرند. اما خال های خطرناک به طور معمول نامتقارن هستند و باید بررسی بیشتری درباره آن ها صورت بگیرد.

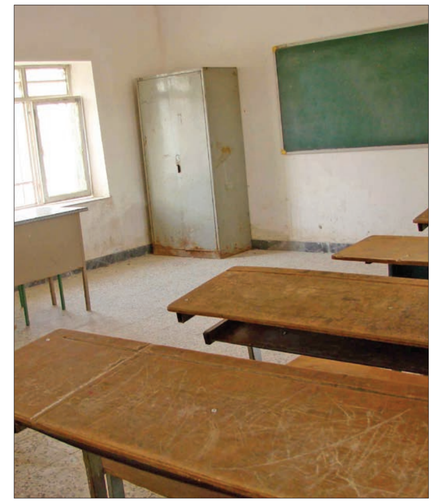
زخم هایی که بهبود نمی یابند: یک خال جدید یا زخمی که بدون در نظر گفتن مدت زمان سپری شده از ایجاد و اقدام های درمانی صورت گرفته بهبود نمی یابد ممکن است یک خطر سرطانی بالقوه باشد.

خونریزی و زخم پوستی: هر خالی که دارای سطحی ناصاف، خشن، خشک یا پوسته پوسته است باید مورد توجه قرار بگیرد، به ویژه اگر موجب خارش می شود یا حساس به لمس است. هر خالی که خونریزی می کند یا زخم های پوسته مانند را ایجاد می کند، نیازمند توجه فوری است.

دکتنه

رنگ سادگی در قاب کلاس های اوقات فراغت قدیم

مشق زندگی



علوی

خانه های نقلی و قدیمی با آن درهای چوبی و لت هایی که به داخل اتاق باز می شد، خاطرات کودکی آن روزهای بسیاری از جوانان و میانسالان امروز را رقم می زد. حیاطی دلباز و قدیمی و با آن در و درخت های سیب و گلابی اش، کودکان بازیگوش را به کلاس درس فرا می خواند و همه دور تا دور اتاق قدیمی اش می نشستند و به قرآن خواندن معلم کهنسال خود گوش جان می سپردند.

او آرام و شمرده قرآن می خواند، گاهی ختم قرآن را متوقف می کرد و حرف «ر»ملون، را به ترتیب به نوآموزان قرآن می پرداخت و با همسایگان و نزدیکان خود با شیطنت به حرف های معلم گوش نمی داد و مدام از پنجره قدیمی با آن طاقچه پهنش، بیرون را نگاه می کرد و منتظر بود تا هر چه زودتر زمان بگذرد و به حیاط برود. دیگری مات و مبهوت بود که چگونه می تواند با سن کم، این همه آموزه را در حافظه اش جا دهد و دیگری هر چه از دهان معلم در می آمدبه سرعت می نوشت تا بتواند بارها با خود مرور کند و درس را به استاد خود خوب پس بدهد. بانوفاطمه شرکا، نامی آشنا برای بیشتر کودکان آن زمان است که اکنون اکثرا میانسال هستند. همه به خوبی به یاد دارند که این بانو چگونه به آرامی و با طمانینه کلام خدا را به آن ها یاد می داد و برگی از دفتر اوقات فراغت بخشی از زمان قدیم را ورق می زد.

مشق عاشقی

به گفته سیده معصومه میر شهباز، فرزند مرحومه «شرکا» که شاگردان زیادی را نزد خود پرورش داد و به آن ها قرآن آموخت، وی از حدود سال ۱۳۴۰ به پیشنهاد برادر بزرگ تر خود، تجوید و روخوانی قرآن می پرداخت و تا حدود ۱۳۵۰ آموزش قرآن را به همسایگان و نزدیکان خود آغاز کرد. وی عنوان می کند: مادرم در خانواده ای مذهبی به دنیا آمده بود و در خواندن قرآن هم استعداد داشت از آن گذشته به دلیل رفتن به « اکابر» سواد خواندن و نوشتن هم داشت و تصمیم گرفت آموزش روخوانی قرآن را آغاز کند. وی می افزاید: پس از این که مدتی گذشت تصمیم گرفت از تجربیات دیگران هم استفاده کند به همین دلیل با یکی از قاریان قرآن در بجنورد و باد ترنجیر از مشهد آشنا شد به طوری که جزوه های ایشان را گرفت تا آن که به بعد بتواند تجوید قرآن را به صورت اصولی آموزش دهد.

وی بیان می کند: مادرم شاگردان بسیار زیادی داشت از بچه های کم سن و سال گرفته تا پیرزنان همه به کلاس وی در خانه مان می آمدند و قرآن فرا می گرفتند حتی گاهی اوقات برخی از پیرزنانی که سواد نداشتند یا کودکانی که به مدرسه نمی رفتند، نیز به کلاس می آمدند که مادرم ابتدا حروف الفبا و سپس ۶ جزء را به آن ها می آموخت سپس به آموزش تجوید و روخوانی قرآن می پرداخت و ما که آغاز کرد. وی عنوان می کند: مادرم در خانواده ای مذهبی به دنیا آمده بود و در خواندن قرآن نداشت، می توانست به راحتی قرآن بخواند. این بانو ادامه می دهد: کلاس های قرآن مادرم در طول سال برپا بود و بیژه در تابستان ها وجود داشت به گونه ای که بچه ها هم پای پدر و مادر خود صبح های زود از خواب بیدار می شدند و بعد از صبحانه و رسیدگی به امور خانه، کودکان به بازی با همدیگر می پرداختند، بماند که در میانه روز نیز هر چه مادرها فرزندان خود به ویژه پسرها را صدا می زدند تا به بیرون از خانه بروند و وسیله ای را که مادر نیاز دارد، بخرند، خود را به تشنیدن می زدند و آن قدر در بازی های مردانه خود غرق می شدند که حتی نمی خواستند برای لحظه ای دل بکنند.

قبل از ظهر نیز مادران دختران را صدا می زدند و آن ها را به مطبخ های قدیمی فرا می خواندند تا طرز تهیه غذا، ترشی و سالاد را یاد بگیرند و به مادر کمک کنند. یکی از دختر ها وظیفه داشت، وظایف مادرانه را آماده کند، دیگری سبزی پاک کند، خلاصه هر کدام گوشه کار را می گرفتند تا هم به مادر کمک کرده باشند و هم کاری یاد گرفته باشند.

پس از آن نیز سفره ناهار گسترانیده می شد و همه اهل خانه کنار هم غذا میل می کردند. این جمله ها را این بانوی کهنسال با حسرت می گوید و می افزاید: آن موقع ها تابستان برای دانش آموزان هم فرصت بازی بود هم یاد گیری کارهای خانه. به همین دلیل بود که اگر دختران را در سن پایین راهی خانه بخت می کردند می توانستند از عهده کارهای روزانه به خوبی بربیایند زیرا تابستان ها فقط برای بازی و تفریح نبود و در خلال بازی ها از والدین خود حرفه نیز می آموختند و مهارت های زندگی را نیز می توانستند فرا بگیرند. وی خاطرنشان می کند: پسران هم در این دوران بیکار نبودند به گونه ای که پسرهای بزرگ تر صبح با پدر راهی کنار می شدند برخی از آن ها نیز پدر کار می کردند و حرفه می آموختند و برخی دیگر نیز به سفارش پدر نزد استاد کاری ماهر می رفتند تا بتوانند کاری یاد بگیرند و از محل کسب درآمد آن روی پای خود بایستند. بانو «سعادتی» شهروند ۷۸ ساله ای که خاطرات کمی از دوران گذشته به یاد دارد، بیان می کند: بیشتر مادران در آن زمان هنرهایی مانند خیاطی، گل دوزی و ... داشتند که آن را به دختران خود آموزش می دادند از آن گذشته آن ها عده ای که می خواستند دخترانشان هنر را به صورت جدی تر یاد بگیرند با خیاط ماهری صحبت می کردند و آن ها را ماهانه نزد آن خیاط می فرستادند تا در کنار شاگردی کردن برای خیاط، کار را از او یاد بگیرند و در زندگی خود بتوانند از آن بهره ببرند.

شهروند دیگری هم بیان می کند: تابستان ها وقت بسیار خوبی برای آموزش خانه داری به دختران بود زیرا در این ایام بیشتر زنان فامیل دور هم جمع می شدند، با هم انواع ترشی، مربا و سالاد درست می کردند و دختران کوچک خانواده نیز با کمک کردن به آن ها همه فوت وفن خانه داری و کدبانوگری را می آموختند.

وی ادامه می دهد: مادرم با تابستان برای دانش آموزان هم فرصت بازی بود هم یادگیری کارهای خانه. به همین دلیل بود که اگر دختران را در سن پایین راهی خانه بخت می کردند می توانستند از عهده کارهای روزانه به خوبی برببایند زیرا تابستان ها فقط برای بازی و تفریح نبود و در خلال بازی ها از والدین خود حرفه نیز می آموختند و مهارت های زندگی را نیز می توانستند فرا بگیرند. وی خاطرنشان می کند: پسران هم در این دوران بیکار نبودند به گونه ای که پسرهای بزرگ تر صبح با پدر راهی کنار می شدند برخی از آن ها نیز پدر کار می کردند و حرفه می آموختند و برخی دیگر نیز به سفارش پدر نزد استاد کاری ماهر می رفتند تا بتوانند کاری یاد بگیرند و از محل

تقویت کننده معده

علوی- میوه، گل و پوست میوه پرتقال دارای مواد موثر دارویی است. یک مقدار لازم، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، زرشک یک سوم لیوان، پیاز یک عدد، جعفری خرد شده ۳ قاشق.

طرز تهیه: پیاز را کمی خرد می کنیم و تفت می دهیم تا طلایی شود. زرچوبه و گوشت، نمک، ادویه و فلفل را اضافه می کنیم. وقتی خوب گوشت تفت خورد، زرشک شسته شده را اضافه می کنیم و در آخر، جعفری را می ریزیم و شعله را خاموش می کنیم. زرده های تخم مرغ را نیز با سیب زمینی رنده شده نمک و فلفل خوب مخلوط می کنیم. از موادبه اندازه یک گلوله برمی داریم و کف دست باز می کنیم و از مواد گوشتی داخل آن می ریزیم و جمع می کنیم و در دست فرم می دهیم. سیس در سفیده تخم مرغ زده شده، می غلتانیم و در روغن داغ سرخ می کنیم.

گیاهان دارویی

کتلت شکم پر

مواد لازم: سیب زمینی پخته و رنده شده ۴ عدد، تخم مرغ ۲ عدد، نمک، فلفل و ادویه به مقدار لازم، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، زرشک یک سوم لیوان، پیاز یک عدد، جعفری خرد شده ۳ قاشق.

طرز تهیه: پیاز را کمی خرد می کنیم و تفت می دهیم تا طلایی شود. زرچوبه و گوشت، نمک، ادویه و فلفل را اضافه می کنیم. وقتی خوب گوشت تفت خورد، زرشک شسته شده را اضافه می کنیم و در آخر، جعفری را می ریزیم و شعله را خاموش می کنیم. زرده های تخم مرغ را نیز با سیب زمینی رنده شده نمک و فلفل خوب مخلوط می کنیم. از موادبه اندازه یک گلوله برمی داریم و کف دست باز می کنیم و از مواد گوشتی داخل آن می ریزیم و جمع می کنیم و در دست فرم می دهیم. سیس در سفیده تخم مرغ زده شده، می غلتانیم و در روغن داغ سرخ می کنیم.

آشپزی

خطر شکل گیری لخته خون

لخته های خون لخته هایی هستند که در سیاهرگ های لگن، ساق پا، ران یا دیگر مناطق بدن تشکیل می شوند و جریان خون را مسدود می کنند. در صورت حرکت و مسدود کردن رگ های خونی در ریه و شکل گیری آمبولی ریوی که زندگی انسان را در معرض تهدید قرار می دهد، لخته های خون می توانند مرگ آفرین باشند. نشستن طولانی مدت باتحرک نداشتن یکی از ایده آل ترین شرایط برای تشکیل لخته خون است. اضافه وزن هم می تواند برای سلامت خطرناک باشد که تشکیل لخته خون شامل آن می شود. حمل وزن اضافی بدن فشار روی سیاهرگ های موجود در لگن و پاها را افزایش می دهد. استراحت طولانی مدت در بستر پس از یک آسیب دیدگی یا عمل جراحی می تواند به شکل گیری لخته خون منجر شود. هر گونه دوره طولانی مدت هماتند بستری شدن در بیمارستان می تواند به کاهش انقباض در عضلات پاها و ایجاد لخته خون منجر شود.

سلامت نامه

حق زن بر نفقه

علوی- 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 خود بشنوند. در این شماره «نبی ا... داوری» و کیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

ماهیت حق زن بر نفقه چیست؟ به عبارتی آیا زن می تواند در اقلام نفقه که شامل موادی همچون خوراک، پوشاک، مسکن و اثاث البیت می شود هر گونه دخل و تصرفی کند ؟

در خصوص ماهیت حق زن بر نفقه باید میان اموالی که مصرف شدنی است و قابلیت بقا را در بر استفاده ندارد و اموالی که با انتفاع نیز باقی می ماند تفاوت گذاشت.

الف) در مورد اموال مصرف شدنی و اموالی که با استفاده باقی نمی مانند مثل مواد خوراکی باید مالکیت زن را بر نفقه پذیرفت زیرا در اباره آن ها حق انتفاع از مالکیت جداشدنی نیست و ظاهر این است که شوهر آن ها را تملیک کرده است پس زن مالک پولی که برای تهیه غذای خود گرفته یا صابون و عطری که داده شده است می شود و آنچه در نتیجه صرفه جویی پس اندار می کند متعلق به خود اوست ولی باید دانست که نفقه فرزندان و مخارج تهیه غذای شوهر و اعضای خانواده که به طور معمول به زن داده می شود به مالکیت او در نمی آید و باید به همان مصرف خاص برسد و زن در مقام صرف این گونه هزینه ها حکم مدیر و امین شوهر را دارد.

ب) در مورد اموالی که با استفاده از بین نمی رود، معیار تمیز، اراده شوهر و تعیین حق زن، حکم عرف است لذا اصالی همچون منزل و اثاث خانه را اعم از این که جهز بنحشد و فقط به او اجازه استفاده می دهد به همین دلیل همیشه می تواند از این اذن رجوع کند و خانه دیگری را بابت مختلف در اختیار زن قرار دهد بر عکس لباس و طلا و جواهری که مرد برای زن می خرد زن مالک آن است، لکن زن در تصرف خود آزاد نیست و باید خود عرف را رعایت کند لذا ازبین بردن این اموال سبب ورود ضرر به شوهر و ایجاد تکلیف در تهیه مجدد آن ها برای زن نیست.

مشاوره حقوقی

لجبازی کودکان

بسیاری از والدین از این که فرزندان شان به حرفشان گوش نمی کنند یا بی توجه هستند گلایه دارند، بعضی از آن ها این حرف گوش نکردن ها را به پای لجبازی و شیطنت کودکان خود نمی گذارند و گاهی اوقات با آن ها برخوردهای شدیدی می کنند در حالی که این رفتار دلایل متعدد دیگری می تواند داشته باشد.

در این باره یک کارشناس روان شناسی اظهارمی دارد: یکی از مهم ترین دلایلی که کودکان حرف والدین را گوش نمی دهند یا نسبت به آن بی توجه هستند تکرار زیاد درخواست ها از کودکان و امر و نهی بیش از حد آن هاست.

«یزدانی» ادامه می دهد: زمانی که والدین یک حرف را برای بچه ها زیاد تکرار می کنند، دیگر آن جذابیت اولیه را ندارد و سعی می کنند نسبت به آن خواسته ها بی توجه باشند.

وی بیان می کند: کودکی که وسایل اتاقش را جمع نمی کند یا نسبت به نظافت و نظم آن ها بی توجه است، هر قدر هم از جانب والدین سرزنش شود فایده ای ندارد و حرف گوش نمی کند بلکه بهتر است والدین تا مدت مشخصی اجازه بازی یا وسایلش را به او ندهند. وی یکی از دلایلی را که بچه ها به حرف دیگران گوش نمی کنند کمبود محبت عنوان می کند و می افزاید: گاهی اوقات کودکان محبت زیادی از والدین خود دریافت نمی کنند و برای این که به بزرگ ترهای خود این پیام را بدهند که به محبت نیاز دارند، با آن ها لجبازی می کنند و حرف شان را گوش نمی کنند. وی متذکر می شود: والدین باید خواسته های خود از کودکانشان را با صدای آرام و به دور از عصبانیت بیان کنند تا آن ها نیز از این رفتارها الگوبردار ی کنند.

۷ سال اول