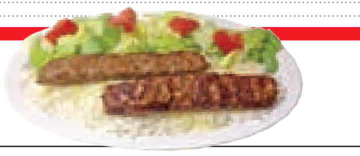
در همین صفحه می‌خوانید

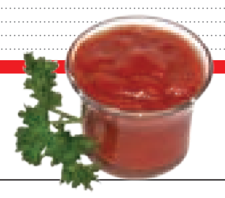
یک کباب دلپذیر



کباب از معروف‌ترین و البته لذیذترین غذاهای ایرانی به حساب می‌آید. کمتر کسی را می‌توانید پیدا کنید که با بوی کباب دلش ضعف نرود و دهانش آب نیفتد. به همین دلیل، یک راهنمای قدم‌به‌قدم برای پخت کباب ناب ایرانی در منزل برایتان تهیه کرده‌ایم. خدا را چه دیدید، شاید دیگر نیازی به خرید کباب بازاری نداشتید!

در شماره بعد بخوانید

داستان سس



سس‌ها از محبوب‌ترین چاشنی‌های غذایی در تمام دنیا به حساب می‌آیند. ما ایرانی‌ها هم از کوکو گرفته تا کباب و پیتزا همه‌چیز را با سس مصرف می‌کنیم؛ پس تصمیم گرفتیم درباره روش‌های تهیه این نوع سُس‌ها در منزل و به‌صورت سالم با جانشین‌های مناسب و البته ترفندهایی که کمک می‌کند چاشنی‌هایی هرچه خوشمزه‌تر تهیه کنید با شما حرف بزنیم.

شهرآرا روزنامه مردم مشهد
www.shahraraonline.com
یکشنبه ۲۲ مرداد ۱۳۹۶ | شماره ۲۳۳۵

سوال، جواب

محبوبه امیری‌مقدم

خوردن صدف و خرچنگ

من شنیده بودم که خوردن گوشت خرچنگ و صدف حرام است، اما حالا درباره مزایای مصرف این‌گونه مواد غذایی در طب صحبت می‌شود؛ حتی این نوع غذاها در برخی از رستوران‌های داخلی هم سرو می‌شوند؛ آیا این به‌معنای حلال و بدون اشکال‌بودن مصرف این نوع غذاهاست؟

به‌لحاظ شرعی خوردن بسیاری از خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها برای انسان منعی ندارد و حلال است؛ مانند انواع میوه‌ها و غلات ولی خوراکی‌هایی هم داریم که خوردنش حرام و ممنوع است و فرقی هم بین کم‌وزیادش نیست؛ در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره‌ای خواهیم داشت:

۱. خوردن غذای نجس، حرام است اما اگر شک دارید که نجس شده یا نه، خوردن آن اشکال ندارد.

۲. خوردن گوشت بعضی از حیوانات نیز حرام است؛ مانند خرگوش، خرچنگ، حیوان داخل صدف و ماهی که جزو ماهیان پولک‌دار نباشد و هم‌چنین خوردن بعضی از قسمت‌های حیوانات حلال گوشت نیز حرام است مانند دنبلان و نخاع.

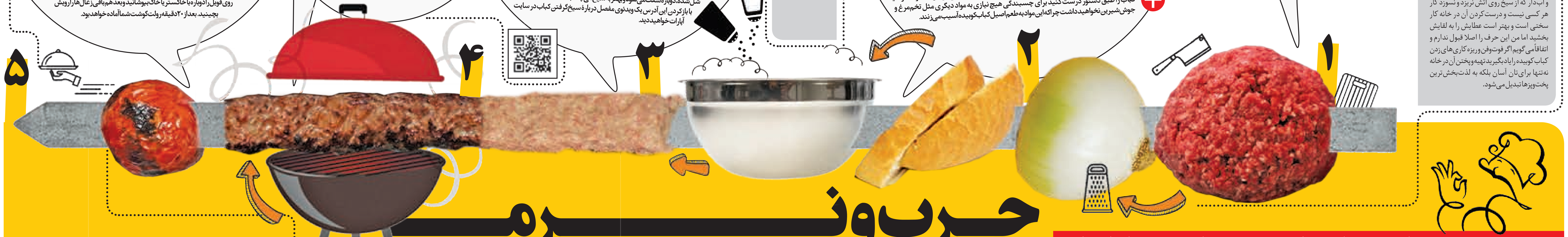
۳. خوردن مسکرات هم حرام است و فرقی بین کم یا زیاد آن نیست؛ فرد با خوردنش مست شود یا نه؛ در هر صورت حرام بوده و حتی خوردن یک قطره‌اش هم حرام است.

۴. خوردن مال غصبی و مالی که از راه حرام به دست آمده باشد هم مثل مال دزدی یا مالی که از راه قمار و مانند آن به دست آمده باشد، حرام است.

درضمن صحبت‌کردن از فواید طبی این نوع خوراکی‌ها هم دلیلی بر حلال‌بودن این نوع از مواد غذایی نیست و بیشتر این نظریه‌ها هم وارداتی است.

چرب و نرم

تمام فوت‌وفن‌هایی که برای درست‌کردن کباب کوبیده در خانه باید بدانید



Graphic: m.bagheri

ایمان فروزان‌نیا – به‌گمانم اگر قرار باشد محبوب‌ترین غذای ایرانی را به نظرسنجی بگذاریم، کباب کوبیده حتماً جزو سه‌تای اول خواهد بود. این غذای لذیذ در زمان شاهان قاجار جایش را در سفرهٔ ایرانی‌ها باز کرد؛ ابتدا یک غذای شاهانه بود و بعدها به یک غذای بازاری تغییر ماهیت داد. الان هم بیشتر مواقع اگر کسی هوس خوردن کباب کوبیده داشته باشد باید به بازار برود و از کباب‌سراها چندسیخ کباب داغ و چرب‌وچیلی بخرد و نوش جان کند. این وسط اگر کسی هنر کباب‌زنی و کباب‌پزی را بلد باشد و بتواند در خانه کباب کوبیده بپزد، در بین دوست و آشنا برای خودش اعتباری خواهد داشت. اکثر مردم معتقدند درست‌کردن کباب کوبیدهٔ نرم و آب‌دار که از سیخ روی آتش نریزد و نسوزد کار هر کسی نیست و درست‌کردن آن در خانه کار سختی است و بهتر است عطایش را به لقایش بخشید اما من این حرف را اصلا قبول ندارم و اتفاقاً می‌گویم اگر فوت‌وفن وریزه‌کاری‌های زدن کباب کوبیده را یاد بگیرید تهیه و پختن آن در خانه نه‌تنها برای‌تان آسان بلکه به لذت‌بخش‌ترین پخت‌وپزها تبدیل می‌شود.

خرید گوشت

بیشتر کباب کوبیده‌های بازاری از گوشت گوساله تهیه می‌شوند، چون درست‌کردن کباب با گوشت گوساله زحمت کمتری دارد و مقرون‌به‌صرفه‌تر هم هست؛ اما کباب کوبیدهٔ اصل و اعلا با گوشت گوسفندی درست می‌شود. اگر دقت کرده باشید کبابی‌های درجه‌یک، گوسفندی‌بودن کباب‌شان را -به عنوان یک امتیاز- حتماً قید می‌کنند. بهترین گوشت برای کباب کوبیده گوشتی است که نه زیاد چرب باشد که روی زغال دود کند و از سیخ بریزد و نه آن‌قدر کم‌چرب باشد که روی سیخ بسوزد. شما می‌توانید با ترکیب گوشت سردست یا ران گوسفند با کمی گوشت قلوه‌گاه به بهترین ترکیب برای کباب کوبیده برسید. نسبت ترکیب هم باید ۵۰/۵۰ باشد؛ یعنی ۵۰۰ گرم گوشت سردست را با ۵۰۰ گرم گوشت قلوه‌گاه ۲ تا ۳ بار چرخ کنید و در یخچال بگذارید. اگر گوشت ران یا سردست گوسفند خودش چربی زیادی داشت، می‌توانید این ترکیب را به ۳۰/۷۰ تغییر دهید و مقدار قلوه‌گاه را کم کنید.

کباب را می‌شود با گوشت مرغ و بوقلمون هم درست کرد. در کباب مرغ شما یک کیلوگرم گوشت سینهٔ مرغ را با ۲۰۰ گرم دنبهٔ گوسفند دوبار چرخ می‌کنید تا گوشت مناسب برای کوبیدهٔ مرغ را به‌دست بیاورید.

مایهٔ کباب

گوشت‌تان را که آماده کردید، نوبت تهیهٔ مایهٔ کباب می‌رسد. برای این کار نیاز به تفالهٔ پیاز دارید. منظور از تفالهٔ پیاز، پیاز چرخ‌شده یا رنده‌شده‌ای است که آب آن گرفته شده. بهترین روش برای گرفتن آب پیاز ریختن پیاز رنده‌شده در یک پارچهٔ نخی و فشاردادن آن است. حالا وقت ترکیب گوشت و پیاز و باقی مواد است. برای ترکیب مواد کوبیده دو روش وجود دارد: روش سرد که در حقیقت روش صنعتی است و برای تولیدات زیاد استفاده می‌شود و روش گرم که اتفاقاً طعم بهتری به کباب می‌دهد ولی به‌خاطر زمان‌گیربودن در آشپزخانه‌های صنعتی و کباب‌سراها از آن استفاده نمی‌شود؛ البته که برای کباب خانگی عالی است. گوشت چرخ‌کرده را از داخل یخچال خارج کنید و آن را داخل یک کاسهٔ استیل یا یک قابلمه بریزید. در مثالی که قبل‌تر گفتم شما یک کیلوگرم گوشت گوسفندی دارید (۵۰۰ گرم سردست و ۵۰۰ گرم قلوه‌گاه) که به‌ازای این یک کیلوگرم گوشت، ۲۰۰ گرم تفالهٔ پیاز لازم دارید. پیاز را با گوشت ترکیب کنید، و دو قاشق سرپُر پودر نان (پودر نان از آسیاب‌کردن مواد وسط نان ساندویچی به راحتی به‌دست می‌آید) و نمک و فلفل هم به مقدار لازم به آن‌ها اضافه کنید. همین‌طور که دارید مواد را داخل قابلمه چنگ می‌زنید، قابلمه را روی شعلهٔ اجاق بگذارید. شعله را زیاد نکنید، قرار است در این مرحله در حین چنگ‌زدن گوشت، دمای گوشت به دمای اتاق برسد و قرار نیست داغ شود؛ اما فایدهٔ این کار چیست؟ چربی گوشت که در یخچال سرد شده است، با این کار آرام‌آرام باز می‌شود و در حین چنگ‌زدن به‌خوبی با باقی مواد مخلوط می‌شود. مایه که گرم شد و رنگ گوشت کمی از سرخ‌بودن بیرون آمد، آن را از روی اجاق بردارید و دوباره به‌مدت یک‌ساعت در یخچال بگذارید. این کار باعث می‌شود چربی بازشده که حالا با پیاز و پودر نان هم قاطی شده، سرد شود و حالت چسبندگی آن مایهٔ کباب را روی سیخ نگه دارد.

بعضی‌ها در مایهٔ کباب تخم‌مرغ یا جوش‌شیرین می‌زنند تا چسبندگی مواد زیاد شود. اگر مایهٔ کباب را طبق دستور درست کنید برای چسبندگی هیچ نیازی به مواد دیگری مثل تخم‌مرغ و جوش‌شیرین نخواهید داشت چراکه این مواد به طعم اصیل کباب کوبیده آسیب می‌زنند.

سیخ زدن

حالا نوبت سیخ است و مایهٔ کباب که به کمک دستان شما هم‌دیگر را در آغوش بگیرند. معمولا از سیخ‌های استیل برای کباب استفاده می‌کنند، این سیخ‌ها نه زنگ می‌زنند و نه مثل سیخ آلومینیومی حرارت را سریعاً به دسته منتقل می‌کنند. پس چند سیخ استیل بردارید، یک کاسه آب سرد از شیر آب پُر کنید و کنار دست‌تان بگذارید و مایهٔ کباب را که قبلا در یخچال سرد شده، روی میز قرار دهید. از مایهٔ کباب یک‌مشتِ پُر بردارید (۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم) و داخل دست‌تان گِرد کنید. بالای سیخ را از قسمت نازک، روی مایهٔ داخل دست‌تان بگذارید و فشار دهید. سیخ وسط مایه را می‌شکافد و مایه دور سیخ را می‌گیرد. با دست‌تان شکاف ایجاد شده روی مایهٔ کباب را ببندید و این می‌شود مرحلهٔ اول کار. حالا دست‌تان را در آب بزنید. به قول کباب‌زن‌های حرفه‌ای «آب‌دست» کنید. این کار برای این است که در مرحلهٔ بعد که می‌خواهید گوشت را روی سیخ، نازک کنید و تا پایین سیخ بیاورید، گوشت به دست‌تان نچسبد و از سیخ جدا نشود. حالا دست‌تان را که خیس هم شده، دور مایهٔ کباب بگیرید. با فشاردادن شصت روی بند دوم انگشت، وسط کباب را نازک کنید و با حرکت دست‌تان به پایین مایهٔ کباب را روی سیخ پایین بیاورید (طول کباب باید تقریباً دو وجب بشود). ابتدا و انتهای سیخ را با دو انگشت سبابه و انگشت وسط قیچی کنید؛ یعنی انگشت‌تان را مثل قیچی روی انتها و ابتدای سیخ فشار دهید تا مایهٔ کباب در ابتدا و انتها بیشتر به سیخ بچسبد.

بعضی از افراد بعد از سیخ‌گرفتن کباب بلافاصله آن را روی آتش می‌گذارند؛ بعد هم تعجب می‌کنند که چرا کباب‌شان روی آتش ریخته. بعد از سیخ‌گرفتن کباب باید سیخ‌ها را داخل یک سینی قرار بدهید، طوری‌که مایهٔ کباب به کف سینی نچسبد. بعد از آن سینی را یک‌ساعت در یخچال بگذارید. با این کار مایهٔ کباب که در اثر بیرون‌بودن از یخچال و تماس با دست و حرارت محیط شُل شده، دوباره سفت می‌شود و بهتر به سیخ می‌چسبد.

با بازکردن این آدرس یک ویدئوی مفصل دربارهٔ سیخ‌گرفتن کباب در سایت آپارات خواهید دید.

منقل و آتش

حالا می‌رسیم به قسمت سخت ولی مفرح ماجرا: نشستن پای منقل و آتش‌زدن زغال‌ها و سرخ کردن‌شان. آتش‌زدن و سرخ کردن زغال‌ها فوت‌وفن خاص خودش را دارد که توضیح آن در این مطلب نمی‌گنجد. فقط یک اشاره می‌کنم که از ژل آتش‌زا و سشوار هم می‌توانید استفاده کنید. حالا برویم کمی جلوتر و جایی که شما زغال را آتش زده‌اید و زغال‌ها سرخ شده‌اند. اول از هر چیز زغال‌ها را به‌صورت منظم کف منقل پخش کنید تا همه‌جای منقل به یک اندازه حرارت داشته باشد. برای پختن کباب باید حرارت منقل بالا باشد. بعد از آماده‌شدن منقل، سیخ‌های کباب را از داخل یخچال بیرون بیاورید و روی منقل بچینید. یک... دو... سه... چهار...؛ تا ۴ می‌شمارید و سیخ‌ها را می‌چرخانید. اگر از این چرخش غافل شوید، کباب شما از روی سیخ خواهد ریخت؛ چرا؟ چون گوشت، حین پختن جمع می‌شود. اگر گوشت فقط از یک طرف سیخ جمع شود، قسمت دیگر گوشت که شُل و خام است، کش می‌آید و از هم جدا می‌شود؛ پس بعد از شمارهٔ ۴ سیخ را می‌چرخانید تا طرف دیگر کباب هم پخته و سفت شود. این چرخاندن را آن‌قدر ادامه می‌دهید که به قول اهل فن «اشک کباب دربیاید»؛ یعنی چربی کباب بزند بیرون و روی زغال بریزد. حالا شروع به بادزدن از بالا و پایین منقل می‌کنید و سیخ‌ها را آرام‌تر می‌چرخانید تا بالاخره کاملا پخته شوند.

اگر منقل و زغال ندارید، کباب را می‌شود در فر هم پخت. برای این کار سیخ‌ها را در سینی فِر بچینید، طوری‌که گوشت با سینی در تماس نباشد. فِر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد حسابی داغ کنید، بعد سینی کباب‌ها را داخل فِر بگذارید. بعد از یک دقیقه به کباب‌ها سر بزنید و بچرخانیدشان، طی ۷-۸ دقیقه کباب کوبیده‌تان آماده خواهد شد.

نان و گوجه

کباب که روی آتش پخت باید نان (ترجیحاً سنگک) دم دست‌تان باشد. کباب را بردارید و لای نان بگذارید، نان را روی قسمت بالای کباب بگذارید و سیخ را به جلو فشار بدهید تا اتصال بالای کباب با سیخ از بین برود. حالا نان را روی قسمت پایین کباب بگذارید و سیخ را به عقب بکشید تا از داخل کباب بیرون بیاید. با این کار کباب‌تان صحیح و سالم از سیخ جدا می‌شود و لوله و تکه‌تکه نمی‌شود. از واجبات کباب کوبیده گوجهٔ کبابی است. اگر اهل تندخوری هستید فلفل کبابی را هم به لیست‌تان اضافه کنید. پیشنهاد می‌کنم تا کباب لای نان است و دارد نان را چرب می‌کند (نان چرب کباب از خود کباب پرطرفدارتر است) گوجه و فلفل را به سیخ بکشید و روی ذغال‌های باقی‌مانده بگذارید؛ بعد هم پیاز و ریحان تازه را سر سفره بیاورید. اگر کباب را با چلو می‌خورید که هیچ وگرنه باید به‌ازای هر دونفر یک نان سنگک سر سفره بگذارید تا با کباب نوش جان کنند. به‌همین راحتی می‌شود یک کباب چرب و نرم در خانه درست کرد و از خوردنش لذت برد.

حالا اگر به هر دلیلی کباب از روی سیخ‌ها شروع به ریختن کرد، چه باید کرد؟ این‌طور مواقع اصلا هول نشوید، برای شما یک راه‌حل ویژه داریم؟ (جمله‌ام شبیه تبلیغات تلویزیونی شد) اگر دیدید کباب هیچ‌رقمه نمی‌خواهد روی سیخ بماند و دارد آبروی شما را به باد می‌دهد، سریع گوشت‌ها را از روی منقل جمع کنید و در یک کاسه بریزید. یک فویل آلومینیومی بردارید و گوشت‌ها را داخل آن بریزید و فویل را لوله (استوانه) کنید. در حقیقت شما دارید نقشهٔ غذا را از کباب کوبیده به رولت گوشت تغییر می‌دهید. حالا کف منقل یک لایه زغال بریزید. رویش را با خاکستر یا کمی خاک بپوشانید (چون رولت نباید با حرارت بالا پخته شود). فویل آلومینیومی را که آماده کردید، روی زغال‌ها بگذارید. روی فویل را دوباره با خاکستر یا خاک بپوشانید و بعد هم باقی زغال‌ها را رویش بچینید. بعد از ۲۰ دقیقه رولت گوشت شما آماده خواهد بود.

با اقداماتی برای سلامت پدر پیش از بارداری آشنا شوید

پدر سالم

تصمیم یک‌زوج برای بچه‌دار شدن معمولا منجر به تمرکز روی سلامت مادر خواهد شد، درحالی‌که سلامت پدر نیز نقش مهمی در قدرت باروری و سلامت جنین دارد. به‌دلیل ارتباط خونی مادر و جنین، امکان انتقال مواد مضر به جنین و بروز نقص‌های مادرزادی جنین در دوران بارداری ازطریق مادر بیشتر است، اما تحقیقات نشان داده است که قرارگرفتن مردان درمعرض مواد خاصی پیش از بارداری علاوه‌برآن که می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در باروری شود، می‌تواند بروز نقص‌های مادرزادی در جنین را تا حدی افزایش دهد. بخش قابل‌توجهی از موارد ناباروری ناشی از مردان است. درصورتی‌که قصد بچه‌دارشدن دارید، بهتر است هردونفر شما ازنظر سلامت در بهترین وضع ممکن باشید. بهتر است علاوه‌بر مادر، پدر نیز به جلسهٔ معاینات پیش از بارداری برود تا پیش‌ازاقدام‌تان از سلامت باروری خود مطمئن شوید و درصورت وجود هرمشکلی پزشک سریعاً نسبت به درمان آن اقدام کند؛ همچنین پدر می‌تواند با رعایت مواردی که در ادامه خواهید خواند به سلامت خود در دوران پیش از بارداری کمک زیادی کند:

تغذیهٔ مناسب پدر می‌تواند تأثیر خوبی در باروری او داشته باشد. دریافت مواد مغذی کافی، مانند روی که کمبود آن می‌تواند باعث کم‌شدن تعداد اسپرم مرد شود، و افزایش آن ممکن است باروری مرد را بهبود دهد. رژیم غذایی مناسب در کنار ورزش به پدر کمک می‌کند تا علاوه‌بر آنکه سلامت و باروری بهتری داشته باشد، به وزن مناسب نیز دست پیدا کند. کمبودوزن یا اضافه‌وزن زیاد می‌تواند در باروری مرد تأثیر منفی داشته باشد. مواد غذایی زیر، روی و سایر مواد مغذی را دارا است و می‌تواند باعث افزایش باروری شود: گوشت، غلات کامل، غذاهای دریایی، تخم‌مرغ، جگر گوسفند، ماهی تن و قارچ.

یکی از گلایه‌های همیشگی مادران، غذانخوردن کودکان‌شان است

دردسر مادرانه

غذادادن به کودک یک امر مهم است و باید با توجه و اهمیت کافی انجام شود. اگر مادر به‌دلیل بی‌حوصلگی، غذا را با زور و اجبار به کودک بخوراند یا در هنگام غذادادن، توجه و محبت کافی نثار فرزندش نکند، کودک نسبت به فرآیند غذاخوردن بی‌میل و دل‌زده می‌شود.

در بیشتر موارد مادران از یک نوع غذای ثابت برای وعده‌های غذایی پی‌درپی کودک استفاده می‌کنند که کودک نسبت به آن واکنش مثبتی دارد؛ اما ممکن است کودک دو هفته فرنی خورده باشد و دیگر آن را نخورد. مادر می‌تواند با ایجاد وقفه، یک‌هفته آن غذا را به کودک ندهد و غذای دیگری را جایگزین کند یا اینکه شکل آن را عوض کند؛ مثلا، در مورد فرنی اگر مادر قبلا فرنی غلیظ را با قاشق به کودک می‌داده است، حالا می‌تواند آن را با شیر گاو یا شیر خودش مخلوط کرده و کمی رقیق کند و با شیشه‌شیر به کودک بدهد.

وقتی کودک شما خوب نخوابیده باشد، انتظار نداشته باشید میلی هم به غذا داشته باشد. بهتر است ابتدا اجازه دهید کودک خوب استراحت کند و سپس غذادادن به او را امتحان کنید. این عامل مهم نیز می‌تواند باعث ایجاد بی‌اشتهایی در کودک شود. بی‌میلی کودک به غذا ممکن است ریشه در کمبود آهن داشته باشد که ما از آن بی‌خبریم؛ در این مورد باید با پزشک کودک‌تان مشورت کنید.

باید زمان و مکان مناسبی را برای غذادادن به کودک انتخاب کنید. بهتر است غذادادن به کودک زمان ثابت و یک روال همیشگی داشته باشد که بدن کودک به آن عادت کند. خوردن غذا در محیطی که دمای مطلوب ندارد و بیش‌ازاندازه گرم یا سرد است روی اشتهای کودک تأثیر می‌گذارد.

دوش روزانه

احتمالا شما هم افرادی را دیده‌اید که عادت دارند هرروز دوش بگیرند، شاید هم روزی چندبار؛ بعداز بیدارشدن، بعداز ورزش کردن، قبل از خواب و... اگر از این افراد علت را بپرسید، در تأیید این کار به شما خواهند گفت: دوش گرفتن نه‌تنها ضرر ندارد بلکه با هربار استحمام احساس سرزندگی و سلامت بیشتری هم ایجاد می‌شود، درحالی‌که بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که این عادت روزانه، آن‌طور هم که فکر می‌کنیم کار درستی نیست. اگر می‌خواهید دلیل این توصیه را بدانید، حتماً این مطلب را بخوانید.

برخلاف تصور، استفاده از شامپوی بدن به‌جای صابون‌های موجود در بازار برای دوش گرفتن‌های زیاد چندان هم بی‌ضرر نیست؛ در حقیقت شست‌وشوی زیاد بدن باعث ازبین‌رفتن چربی طبیعی پوست و درنتیجه خشک و زبر و خشن شدن آن می‌شود. از صابون یا شامپوی بدن فقط باید برای شست‌وشوی روزانهٔ نواحی خاصی از بدن استفاده کرد مانند کشالهٔ ران، زیربغل و کف پاها؛ چراکه پوست ما قابلیت شگفت‌انگیزی برای تمیزکردن خودش دارد. لایهٔ بیرونی پوست شما از سلول‌های مرده‌ای تشکیل شده است که از لایه‌های زیرین محافظت می‌کند. لایهٔ بیرونی پوست هم وسط چربی‌ها یا لیپیدها نگه‌داری می‌شود که مسئول حفظ رطوبت پوست هستند. زمانی که شما به حمام می‌روید و با شوینده‌ها پوست‌تان را می‌سایید، این لایهٔ چربی از روی پوست شما جدا می‌شود؛ پس هرچه بیشتر دوش بگیرید، آسیب بیشتری هم به لایهٔ بیرونی پوست وارد می‌کنید.

فلوراید ممنوع!

کودکان تا سنین ۵-۶سالگی نباید از خمیردندان‌های حاوی فلوراید استفاده کنند چون ممکن است کودک خمیردندان را بخورد و عوارضی همچون ایجاد لکه‌های سفید بر روی دندان‌های وی ایجاد شود. دندان‌ها از ۶ماهگی شروع به رویش می‌کنند و تا ۲سالگی کامل می‌شوند. البته با توجه به جنسیت، تفاوت‌هایی در سرعت رشد دندان‌ها وجود دارد. در ۶سالگی اولین دندان دائمی می‌روید و تا سن ۱۲-۱۳سالگی نباید بعضی دندان‌های شیری را کشید؛ مثلا دندان‌های آسیاب و نیش شیری نباید قبل از سن ۱۳سالگی کشیده شوند؛ چراکه ممکن است دندان‌های دیگر جای خالی دندان کشیده‌شده را پُر کرده و ترتیب و زیبایی دندان‌ها را از بین ببرند و حتی در آینده هم مشکلاتی را برای دندان‌ها ایجاد کنند. اولین معاینهٔ دندان‌پزشکی باید در سن یک‌سالگی انجام شود چراکه در این سن می‌توان از بسیاری از مشکلات بعدی پیشگیری کرد.

بی‌تحرکی

اگر باوجود استراحت و غذای کافی، تمام‌مدت روز احساس خستگی می‌کنید، تنها چیزی که احتیاج دارید، کمی تحرک بیشتر است. شاید این‌دو متضاد به نظر بیایند، اما تحقیقات دانشگاه جورجیا نشان داده است تنها سه‌مرتبه ورزش هوازی در هفته (هربار به‌مدت ۲۰دقیقه) سطح انرژی را تا ۲۰درصد افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که سالانه بیش‌از پنج‌میلیون نفر بر اثر بی‌تحرکی، نشستن طولانی و پشت‌میزنشینی در جهان جان خود را از دست می‌دهند. بی‌تحرکی و پشت‌میزنشینی باعث بیماری‌ها و کرختی بدن می‌شود، درحالی‌که با یک‌ساعت نرمش می‌توان به جنگ عوارض پشت‌میزنشینی و بی‌تحرکی رفت. بدون‌شک نشستن بیش‌ازحد و بی‌تحرکی، به‌اندازهٔ مصرف سیگار برای بدن انسان مضر و خطرناک است. براساس تحقیقات دانشمندان، به کارمندان و افرادی که شغل پشت‌میزنشینی دارند، توصیه شده تا در طول روز یک‌ساعت ورزش‌های جنبشی و پرتحرک انجام‌دهند.

کم‌رویی زیاد

کم‌رویی، از بزرگ‌ترین موانع ارتباطی هر انسان در زندگی محسوب می‌شود. بسیاری از افراد هنگامی که قصد ورود به یک جمع را دارند، گونه‌هایشان قرمز می‌شود و قلبشان آن‌چنان تند می‌تپد که گویا می‌خواهد از جایش کنده شود. شاید هم خیلی از موقعیت‌های زندگی‌تان را به‌خاطر همین حس از دست داده‌اید. به‌طور حتم خودتان مشکل داشته‌اید و حس کرده‌اید که باید از شر حس کم‌رویی خلاص شوید، اما راهکار این مسئله چیست؟ خجالتی‌بودن یا همان چیزی که باعث می‌شود شما در ارتباط برقرارکردن با دیگران راحت نباشید، تنها یک احساس است؛ احساسی که تنها در درون شما وجود دارد و فقط خود شما آن را می‌فهمید. برخی مردم خجالتی‌بودن را با ترس از اجتماع یا بیماری فوبیا یکی می‌دانند، درحالی‌که این‌دو با هم فرق می‌کنند؛ در بیماری ترس از اجتماع، فرد نسبت‌به تمام فعالیت‌های اجتماعی دچار ترس و نگرانی می‌شود، درصورتی‌که فرد خجالتی تنها در شرایطی خاص، نگرانی و اضطراب را تجربه می‌کند. شما باید ریشهٔ این حس را در کودکی‌تان بجویید. با رشد کودک و بیشترشدن تجربه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی، فرد در برخی شرایط خاص، مثلا مواجهه با افراد غریبه یا وارد شدن به محیطی ناآشنا، خجالت را تجربه می‌کند. هر خانواده‌ای براساس فرهنگ، مهارت و سطح دانش و آگاهی‌های خود دربارهٔ تربیت کودک، با این وضعیت برخورد می‌کند. چگونگی این برخورد در از بین‌رفتن یا ماندگارشدن این حس، تاثیر زیادی خواهد داشت.

کاکوتی درجهٔ یک

کاکوتی یکی از گیاهان دارویی از دستهٔ نعناعیان است. چوپان‌ها و کوه‌نوردان برگ تازهٔ کاکوتی را جمع‌آوری می‌کنند و چای آن را نوشیدنی گوارایی می‌دانند. این گیاه برای تقویت معده بسیار مناسب است و همچنین اگر بعد از غذا همراه با چای میل شود، تأثیر دوچندانی خواهد گذاشت.

برگ‌های کاکوتی را برای استفاده در ماست یا دوغ خشک کرده و در هر فصلی استفاده می‌کنند، اما بذر کاکوتی نیز به‌عنوان دارو استفاده می‌شود. برگ‌های کاکوتی سینه را ملایم می‌کند، اسهال را بند می‌آورد، دستگاه تنفسی را ضدعفونی می‌کند و مقوی معده است؛ همچنین خاصیت بادشکنی دارد و می‌توان در موارد نفخ معده جوشاندهٔ آن را مصرف کرد.

کاکوتی دارای گل‌های بنفش است. از برگ‌های خشک‌شده و خردشدهٔ کاکوتی به‌عنوان طعم‌دهنده در دوغ استفاده می‌شود. گاهی استفاده از این گیاه به‌عنوان ادویه هم در غذاها کاربرد دارد و عطر آن بسیار نزدیک به آویشن است و برخی از دوغ‌های بسته‌بندی‌شده در ایران این ادویه را دارند.

ازآن‌جاکه آنخ یا همان کاکوتی گیاهی است که هیچ‌گونه عوارض جانبی ندارد و بسیار ارزان و در دسترس است، مصرف آن را به شما توصیه می‌کنیم. چای کاکوتی بعد از غذا نه‌تنها مانند چای سیاه، آهن بدن را دفع نمی‌کند بلکه هضم غذا را آسان می‌کند.

خطای نگه‌داری

یکی از اشتباهات رایج در استفاده از یخچال، قراردادن غذای داغ یا ولرم در آن است. چون گرمای غذای داغ یا حتی ولرم دمای داخل یخچال را بالا می‌برد و درنتیجه در نگه‌داری مواد غذایی دیگر اختلال ایجاد می‌کند؛ به‌این‌ترتیب خطر آلوده‌شدن مواد غذایی که به‌درستی بسته‌بندی نشده‌اند، افزایش پیدا می‌کند. بنابراین لازم است که قبل از قراردادن باقیماندهٔ غذا داخل یخچال آن‌ها را کاملاً سرد کنید. اگر عجله دارید یا هوای داخل آشپزخانه گرم است، می‌توانید ظرف غذا را داخل ظرف بزرگ‌تری که حاوی آب سرد و یخ است قرار دهید تا دمای آن با سرعت بیشتری پایین بیاید و خنک شود. هرقدر هم که عجله داشته باشید، باید توجه کنید که چیدن مواد غذایی خریداری‌شده در یخچال اهمیت دارد. بهتر است قبل از قراردادن خریدهایتان داخل یخچال آن‌ها را از پلاستیک‌ها یا کارتن‌ها خارج کنید چون ممکن است که این پلاستیک‌ها یا کارتن‌ها تمیز نباشند و یخچال نیز به میکروب‌های موجود در آن‌ها آلوده شود.

چرا تبعیض؟

یکی از انواع شایع تبعیض که والدین انجام می‌دهند، مقایسهٔ کودکان و نوجوانان، با اعضای دیگر خانواده یا با هم‌کلاسی‌های آن‌هاست؛ یعنی گاه شکل ظاهری و هوش و استعداد کودکان با هم مقایسه می‌شود و تعدادی از فرزندان متهم به کم‌هوشی و بی‌استعدادی می‌شوند. این کار منجر به بروز سرخوردگی یا ایجاد مشکلاتی در آیندهٔ فرزند می‌شود. توجه والدین به یکی از فرزندان باعث می‌شود که فرزند نسبت به فرزندان دیگر و والدینش حس تنفر و کینه و انتقام‌جویی پیدا کند؛ همین باعث می‌شود او تبدیل به شخصی خشمگین و عصبانی شود که برای بروز خشم خود دنبال بهانه می‌گردد. این آدم خشن بر اثر رفتارهای ناپسند و ناهنجار از جامعه طرد و به فردی گوشه‌گیر و منزوی تبدیل می‌شود. در کودکی که در معرض تبعیض والدین است، نوعی احساس تنهایی ترس‌آور و نداشتن پشتیبان مطمئن به‌وجود می‌آید که می‌تواند در بزرگ‌سالی بحران‌هایی جدی برای وی به‌وجود آورد.

یک قاشق سرکهٔ سیب

سرکهٔ سیب محصولی فراتر از یک چاشنی سالاد محسوب می‌شود. نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب آنزیم‌هایی را که مسئول تجزیهٔ کربوهیدرات‌ها هستند، غیرفعال می‌کند. ازاین‌رو، این محصول از انباشت گلوکز در خون و افزایش شدید قند پیشگیری می‌کند. نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب علائم گوارش کُند یا سنگین، گرفتگی و اختلال شکمی را تسکین می‌دهد. این ماده در به‌حداقل‌رساندن حس اسیدیتهٔ معده و سوزش سردل کمک می‌کند. مصرف سرکهٔ سیب پس از خوردن غذاهای غنی و سنگین برای پیشگیری از پدیدارشدن این علائم ایدهٔ خوبی است.

اگر چنین مشکلاتی پیش از این ایجاد شده‌اند، شما همچنان می‌توانید با مصرف سرکهٔ سیب علائم را کاهش دهید. سرکهٔ سیب حاوی سطوح بالا از اسید کلروژنیک است. این ترکیب اکسیداسیون کلسترول بد (LDL) را مهار می‌کند که به بهبود سلامت قلب‌وعروق منجر می‌شود. اگر سطوح کلسترول شما بیش‌ازاندازه بالاست، غذاهایی با چربی بالا را از رژیم غذایی خود کنار بگذارید و روزانه یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب بنوشید.

آیا از یبوست مزمن یا گاه‌به‌گاه رنج می‌برید؟ در این مورد نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکهٔ سیب از تداوم این مشکل پیشگیری می‌کند. برخلاف باور عمومی سرکهٔ سیب موجب شکل‌گیری مشکلات اسیدیته نمی‌شود زیرا یک غذای قلیایی است.

الودکتر

دکتر سرورالزمان فامیلی*

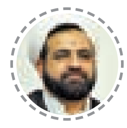
روش‌های درمان قطعی زگیل

شهروند: دختری ۱۹ساله هستم. از مدتی قبل پشت دستم یک زگیل ایجاد شده‌است. پزشکی به من پیشنهاد کرد که چون درمان با قطره اثر ندارد، از روش سرمادرمانی استفاده کنم. می‌خواستم بدانم آیا زگیل به این روش به‌طور قطعی درمان می‌شود؟

در پاسخ به سؤال شما باید بگویم زگیل مسری است و ازطریق تماس پوستی می‌تواند از فردی به فرد دیگر، به‌خصوص کودکان، منتقل شود. زگیل ازطریق تماس مستقیم یا وسایل آلوده منتقل می‌شود و زمان ورود ویروس تا بروز زگیل چندماه طول می‌کشد. توصیهٔ ما این است که وسایل شخصی فرد مبتلا به زگیل از بقیهٔ افراد جدا باشد. همان‌طور که ویروس‌ها باعث سرماخوردگی و زکام می‌شوند، عامل زگیل نیز هستند. ویروس زگیل وارد سلول‌های زیر پوست می‌شود و کار این سلول‌ها را مختل می‌کند. این ویروس نه‌تنها سلول‌ها را وادار می‌کند که ویروس‌های دیگری بسازند، بلکه شکل و ظاهر سلول‌ها را نیز تغییر می‌دهد. سلول‌های آلوده‌شده به ویروس، باعث برآمده‌شدن پوست می‌شوند و زگیل به‌وجود می‌آید. داروها و محلول‌هایی برای درمان زگیل استفاده می‌شوند اما تأثیر چندانی بر روی آن ندارند؛ زیرا این داروها تمامی سلول‌های مبتلا به ویروس را دربرنمی‌گیرند. یکی از راه‌های مناسب برای درمان زگیل فریزکردن یا همان منجمدکردن با ازت مایع است که توسط متخصص هفته‌ای یک‌بار انجام می‌شود تا زگیل بیفتد. اگر ویروس به اطراف منتقل شده باشد، ممکن است در اطراف آن دوباره زگیل ایجاد شود که با فریز مجدد آن را از بین می‌برند. این روش درمانی خیلی دردناک نیست. در سرمادرمانی از سرمای خیلی زیاد حاصل از نیتروژن مایع یا گاز آرگون برای نابودی بافت غیرعادی روی پوست استفاده می‌کنند. سوزاندن با برق (کوترکردن) نیز روش دیگری است که در آن، زگیل طی یک نوبت در مطب برداشته می‌شود.

* متخصص پوست و مو

دیدگاه



حجت‌الاسلام‌والمسلمین عباسی‌ولدی

زندگی آپارتمان‌نشینی

سال ۱۳۹۰ حدود ۳۰درصد مردم کشور، آپارتمان‌نشین بودند و در آمار سال ۱۳۹۵ با افزایش ۸درصدی‌ای که داشته است، حدود نیمی از جامعه را در برگرفته است و در این بین خانه‌هایی که مساحتی بین ۵۰ الی ۱۰۰ متر دارند، ۶۶درصد از آن‌ها را تشکیل می‌دهند. زندگی آپارتمان‌نشینی در ارتباط زن و شوهر تأثیرگذار است. اولین نکتهٔ منفی که در زندگی آپارتمان‌نشینی وجود دارد این است که باتوجه‌به نوع خاص معماری‌ای که دارد، شادابی را به خانواده نمی‌تواند تزریق کند؛ درعین این‌که انرژی مثبت تزریق نمی‌کند، حالتی خنثی نیز ندارد؛ یعنی انرژی مثبتی را که وجود دارد نیز از بین می‌برد. فضای تنگی که در خانه وجود دارد آن را تبدیل به یک زندان برای افراد می‌کند. شخص در خانه احساس می‌کند محبوس است و چنین محیطی را دوست ندارد و همیشه از آن فراری است. یکی از دلایلی که نسل امروز علاقهٔ فراوان به سفرهای درون‌شهری و برون‌شهری دارند، همین نکته است. هرکدام از اشخاص خانواده در طول روز یا هفته نیاز به خلوت دارند؛ در مواردی این خلوت ضرورت پیدا می‌کند؛ مثلا زن یا شوهر به‌علت خستگی ممکن است برای استراحت به یک مکانی بدون سروصدا نیاز داشته باشند اما در چنین آپارتمان‌هایی چنین امکانی وجود ندارد؛ چراکه اگر اتاق جدا هم در این آپارتمان‌ها وجود داشته باشد، برای استراحت پاسخ‌گوی نیاز شخص نیست. نکتهٔ منفی دیگری که در معماری آپارتمان‌نشینی باعث افسردگی می‌شود، بحث نورگیری است. این مسئله برای خانم‌ها که صبح تا بعدازظهر در منزل‌اند شدیدتر می‌شود. معماری خانه باید به‌گونه‌ای باشد که بین شب و روز تفاوت باشد.

الومشاور

فاطمه نادمی*

محبت‌های بعد از شیر مادر

شهروند: پسرم ۲سال‌ونیم دارد. از دوسالگی او را از شیر گرفتم اما گاهی شب‌ها به او شیر می‌دهم. خیلی بی‌قرار است و مدام گریه می‌کند. من کارمند هستم و هروقت از سر کار می‌آیم بهانه می‌گیرد که به او شیر بدهم. چگونه شیرخوردن را فراموش می‌کند و من چه‌کاری باید انجام بدهم؟

سن دوسالگی زمانی است که اضطراب جدایی در کودک شکل می‌گیرد؛ سنی که کودک می‌آموزد باید مستقل باشد و از وابستگی‌های او به مادر کمتر می‌شود. پایان دوسالگی بهترین زمان برای ازشیرگرفتن کودکان است اما نکتهٔ مهم نحوه و چگونگی آن است و اگر به شیوهٔ درستی صورت نگیرد، تجربهٔ بسیار تلخی برای کودک رقم می‌خورد. خانم‌ها معمولا روش‌های مختلفی برای بی‌زاری کودک از شیر خودشان دارند که می‌توانید آن‌ها را امتحان کنید.

اگر دوماه از این ماجرا گذشته است و کودک شما هنوز بی‌قراری می‌کند، درواقع او نیازی به شیرخوردن ندارد بلکه به ارتباط عاطفی با شما نیاز دارد.

حالا که فرزندتان را از شیر گرفتید، باید بیشتر او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. یک دلیل این کار این است که فرزند شما مدام بی‌قراری می‌کند چون شما ساعت زیادی را خارج از خانه هستید و از آن‌طرف یک راه ابراز علاقهٔ او را گرفتید اما چیزی را جایگزین نکردید.

وقتی که از محل کار به خانه می‌آیید، مدام با او بازی کنید و وقت بیشتری را کنارش بگذرانید. هر وقت کنارتان آمد و بهانهٔ شیرخوردن گرفت او را بغل کنید و با بازی و سرگرمی حواسش را پرت کنید. به‌تدریج بهانهٔ شیرخوردن از سرش می‌افتد و از این مرحله به سلامت عبور خواهد کرد.

* مشاور کودک و نوجوان