آژیر

## تمیزکاری در یک فضای سرد

الهام اسمعیلی

**بخش اول**

از آنجا که یخچال و فریزر از جمله مهمترین لوازم برقی آشپزخانه به حساب می‌آیند، تمیز نگه داشتن محیط داخل آنها نه تنها به لحاظ حفظ بهداشت غذایی خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، بلکه طول عمر کارکرد دستگاه را افزایش می‌دهد. البته انجام این کار نیز مانند هرکار دیگری نیازمند رعایت اصول و نکاتی است که به آنها در زیر پرداخته می‌شود:

– پیش از آغاز مرحله تمیزکاری یخچال و فریزر، ابتدا دوشاخه آن را از برق بیرون بکشید. هرگز به هنگام روشن

بودن دستگاه در آن را برای تمیز کردن و یا هر منظور دیگری به مدت طولانی باز نگه ندارید. این کار سبب می‌شود موتور برای حفظ دمای تنظیم شده برای داخل، به طور مرتب کار کرده و در نتیجه صدمه ببیند.

– به محض ریختن مواد غذایی در داخل این انبارهای خنک، آن را با دستمالی تمیز و نم‌دار پاک کرده و سپس خشک کنید. به این ترتیب یخچال و فریزر شما همواره تمیز بوده و برای پاک کردن لکه‌های قدیمی و خشک شده مجبور نخواهید بود زمان و انرژی بیشتری صرف کنید. در ضمن وجود مواد غذایی بر روی سطوح داخلی، بستر مناسبی جهت رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها بوده و همچنین ممکن است بوی ناخوشایندی را نیز ایجاد کند.

– هیچ‌گاه ظروف حاوی مواد غذایی را به صورت خیس در یخچال قرار ندهید. آب موجود در زیر ظروف به خصوص در یخچال‌های با طبقات شیشه‌ای بین ظرف و طبقه باقی‌مانده و نه تنها پس از خشک شدن لکه‌ای از رسوبات موجود در آب ایجاد می‌کند بلکه با توجه به میزان آن می‌تواند در رشد باکتری تاثیرگذار باشد. لذا هر ظرف خیسی را پیش از قراردادن در یخچال با پارچه‌ای تمیز خشک کنید.

# هدیه‌ای متفاوت برای روز مادر

اگر چه تقدیر از زحمات بی‌بدیل مادران به هیچ طریقی قابل جبران نیست ولی با توجه به فرا رسیدن روز مادر مصادف با سالگرد ولادت حضرت فاطمه(س) این فرصت برای همه فرزندان مهیا شده تا بلکه از گوشه‌ای از زحمات و محبت‌های او قدردانی به عمل آورند. حال اگر شما نیز هنوز برای مادرتان هدیه‌ای تهیه نکرده‌اید نگران نباشید. در این یک روز باقی‌مانده هنوز فرصت برای انجام بسیاری از کارها کافی است. البته لازم به ذکر است هدیه‌ای که حاصل دستان هنرمند فرزند باشد به طور قطع برای مادر گرانبهاتر است. پس با توجه به هنر و سلیقه‌تان دست به کار شوید. از آنجا که آشپزخانه یکی از پراهمیت‌ترین فضاهای خانه برای خانم‌ها است ایجاد هر گونه تغییر و تحولی در آن برایشان لذت‌بخش خواهد بود.

مواد مورد نیاز برای دوخت پرده:

۱– پارچه ساده به رنگ دلخواه (بهتر است از پارچه های کتانی برای این منظور استفاده کنید)

۲– مقداری روبان حریری به دو رنگ متناسب با پارچه پرده و دکوراسیون آشپزخانه که متراژ آن در حین کار مشخص می‌شود

۳– لوازم مورد نیاز خیاطی

طرز دوخت: برای دوخت این پرده به پارچه‌ای مستطیلی شکل به عرضی برابر پنجره و طولی برابر با ارتفاع مورد نظر برای نصب پرده و یا در واقع فاصله میله پرده تا لبه پایینی پنجره به اضافه عدد ۳۵ نیاز است.

پیش از هر کار بیضی‌ای به قطر بزرگ ۲۰ سانتی‌متر بر روی کاغذ الگو رسم کرده و دور آن را با قیچی ببرید. الگوی بیضی شکل را به صورت عرضی به دو قسمت مساوی تا کرده و محل تاخورده را ببرید. یکی از عرض‌های پارچه را به میزان ۳۰ سانتی‌متر تا کنید. حال الگوی نیم‌بیضی را به صورتی بر روی لبه تاشده قرار دهید که قطر کوچک بیضی بر روی آن واقع شده و از لبه کناری پارچه نیز میزانی حدود پنج سانتی‌متر فاصله داشته باشد. سپس دور الگو را با مداد بر روی پارچه خط بکشید. این کار را در سراسر عرض دولا شده پارچه انجام دهید به صورتی که نیم‌بیضی‌ها نیز از هم حدود پنج سانتی‌متر فاصله داشته باشند. لبه تا شده پارچه را با سوزن ثابت کرده و شروع به انجام برش‌های نیم‌بیضی دولا کنید. سپس در طول لبه داخلی هر یک از برش‌های بیضی شکل دولا شده برش‌های هشتی شکل کوچکی با قیچی ایجاد کنید. این برش‌ها را در خیاطی چرت می‌نامند. از آنجا که لبه داخلی هر یک از بیضی‌های دولا شده می‌بایست تو زده شوند این برش‌های هشتی شکل سبب می‌شوند که مرحله تو زدن به راحتی و با حفظ فرم هلالی شکل نیم‌بیضی انجام شود. پس از آنکه لبه داخلی همه نیم‌بیضی را با نخ و سوزن تو زده و سپس چرخ کردید، دو لبه طولی این پرده را به میزان یک سانتی‌متر تو بگذارید. عرض پایینی پرده را نیز به میزان پنج سانتی‌متر تو گذاشته و با دست و یا با چرخ خیاطی بدوزید. به این ترتیب پرده شما برای نصب آماده است ولی پیش از آن مرحله تزئین آن با روبان آغاز می‌شود. برای این منظور ابتدا فرم مورد نظر برای روبان‌دوزی پرده را بر روی پارچه با مداد به صورت کم‌رنگ طراحی کرده و سپس با اندازه‌گیری مجموع طول فرم‌های طراحی شده روبان مورد نیاز را تهیه کنید. ولی از آنجا که در این پروژه تزئین توسط روبان چین‌دار صورت گرفته است یا براساس همان متراژ به‌دست آمده روبان چین‌دار آماده تهیه کرده و یا آن میزان اندازه‌گیری شده را در عدد دو و یا سه ضرب کنید. این در واقع همان مقدار روبان سبزرنگ مورد نیاز است که نقش شاخ و برگ را در این تزئین ایفا می‌کند. برای گل‌ها نیز حدود یک متر روبان سرخابی‌رنگ نیاز است. به منظور چین‌دار کردن روبان حریر، دوختی با چرخ خیاطی در طول روبان و در قسمت وسط آن ایجاد کرده و سپس یک سر نخ را بکشید به این ترتیب چین سوزنی حاصل می‌شود. روبان چین‌دار را بر روی طراحی‌های انجام شده قرار داده و با سوزن متصل کنید سپس روی روبان چین‌خورده را چرخ کنید. در پایان با استفاده از روبان سرخابی‌رنگ گل‌هایی درست کرده و در فواصل شاخ و برگ‌های روبانی به پارچه پرده بدوزید.

مهرگیاه

## به دانه

**سحر شهنازی:** گیاهی درختچه‌ای یا درختی به ارتفاع تا هشت متر است که شاخه های جوان آن پوشیده از کرک‌های نمدی است. برگ‌های آن مدور یا کم و بیش بیضوی، نوک تیز یا نوک کند، قاعده گرد یا کمی قلبی شکل است. کاسه گل دارای کرک‌های نمدی سفید بوده، گلبرگ‌ها سفید یا صورتی هستند. دانه‌های به که داخل میوه است اندام دارویی گیاه را تشکیل می‌دهد. این دانه‌ها به رنگ قهوه‌ای روشن یا قهوه‌ای تیره بیضوی و مسطح هستند. زمان جمع‌آوری و خشک کردن دانه‌های به پس از رسیدن میوه و در فصل پائیزی است. خشک کردن دانه ها در دمای ۵۰–۴۰ درجه سانتیگراد انجام می‌شود. پراکنش به در ایران اکثراً در نواحی شمال و شمال‌غرب و خصوصاً استان‌های گیلان، مازندران، آذربایجان، لرستان و کرمانشاه است. ماده متشکله اصلی به‌دانه را موسیلاژ تشکیل می‌دهد که کمی پس از مجاورت دانه با آب از سلول‌های اپیدرم پوشش دانه ترشح می‌شود. از به‌دانه در درمان التهاب مخاط های دهان و گلو و تسکین خشونت و گرفتگی صدا، سرفه و یبوست خفیف استفاده می‌شود و همچنین در صنایع دارویی به عنوان امولسیون کننده و

سوسپانسیون کننده و در صنایع آرایشی– بهداشتی در فرآورده‌های پوستی، مرطوب‌کننده و ضدچین و چروک و فرآورده‌های مو (حالت‌دهنده‌ها و نرم‌کننده‌ها) مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب گذشته از به‌دانه در درمان گرفتگی صدا، سرفه، خشکی دهان و گلو همچنین در درمان سوختگی ناشی از آتش استفاده می‌کرده‌اند. از به‌دانه به عنوان یکی از اجزای داروی اکسپکتورانت به‌صورت خوراکی و موضعی استفاده می‌شود.

| | |
|---|---|
| نام علمی: *Cydonia oblonga* | خانواده **Rosaceae** |

سلامت

## ورزش، کلید سلامت سالمندان

**بهاره مهرنژاد:** تلاش‌های وزارت بهداشت آمریکا برای تشویق و ترغیب مردم به ورزش در این ماه‌ها به اوج خود رسیده است. افزایش چاقی و شیوع بیماری‌هایی نظیر دیابت، هیپرتانسیون و بیماری‌های عروق کرونر که از کم‌تحرکی و مصرف غذاهای پرکالری ناشی می‌شود، باعث شده تا توجه به ورزش و اثرات سودبخش آن بر سلامتی به ویژه در سالمندان بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد.

با نگاه به تحقیقاتی که نشان می‌دهند ۱۸ درصد از بیماری‌های قلبی، ۲۲ درصد از سرطان‌ها و ۱۹/۵ درصد از مرگ‌ومیرها در دهه سوم زندگی در ایالات متحده به دلیل نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب بروز می‌کنند و مقایسه سلامت افرادی که دقایقی از روز را به پیاده‌روی می‌گذرانند و خود را با نرمش‌های سبک و ملایم سرگرم می‌کنند، می‌توان به تاثیرات شگرف ورزش بر سلامت جسم و جان افراد سالمند پی برد. نتایج بیش از ۴۰ تحقیق حاکی از آن است که انجام ورزش‌هایی نظیر دوچرخه‌سواری، راه رفتن آهسته و ایروبیک به میزان ۱۲۰ دقیقه در هفته (۳ روز به مدت ۴۰ دقیقه) می‌تواند ۳۰ تا ۵۰ درصد از بروز دیابت نوع ۲ و ۵۰ درصد از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری کند و تا حد زیادی میزان ابتلا به آرتروز را کاهش دهد.

اثربخشی ورزش بر سلامت روحی افراد میانسال نیز ثابت شده است. سالمندانی که روزانه نیم‌ساعت در هوای آزاد پیاده‌روی می‌کنند یا حتی مقداری از وقت خود را به باغبانی می‌گذرانند، نسبت به همسالان خود از روحیه شاداب‌تری برخوردارند، ضمن اینکه بیماری‌هایی مثل افسردگی، احساس ناتوانی و بی‌لیاقتی در انجام کارها و آلزایمر در آنها کمتر از سایرین دیده می‌شود.

با فرزندان

## ژن پدر و مادر خوب یا بد نمی‌سازد

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانتی

**بخش دوم**

بدون توجه به ساختار ژنتیک فرزند شما، کاری که در مقام پدر یا مادر انجام می‌دهید فوق‌العاده اهمیت دارد چرا که برخورد شما بر چگونگی ابراز ژن‌ها تاثیر دارد. می‌دانیم که ژن‌ها مثلاً بر هوش کودکان تاثیر می‌گذارند اما در کنار آن هم می‌دانیم که اگر والدین مرتباً برای فرزندانشان کتاب بخوانند هوش کودک افزایش می‌یابد. والدین توانایی دارند بر شخصیت، علایق، اخلاق، هوش، رفتار و ارزش‌های فرزندشان تاثیر بگذارند، می‌توانند بر امیال و بی‌میلی‌های فرزندشان تاثیر بگذارند، می‌توانند بر چگونگی رفتار فرزندشان در خانه، مدرسه و با دوستان تاثیر بگذارند، می‌توانند بر این تاثیر بگذارند که فرزندشان مهربان و باملاحظه باشد یا بدجنس و خودخواه. هیچ چیزی بیش از رفتار والدین بر رشد کودک تاثیر نمی‌گذارد، حتی ژن‌های او. عملکرد شما اهمیت دارد. این جمله را هر روز به خود بگویید.

**■ بچه‌ها هر چه ببینند یاد می‌گیرند**

آیا تا به حال وقتی در آینه نگاه می‌کردید متوجه یکی از حالات چهره والدین‌تان در عکس‌العمل‌های خود شده‌اید؟ آیا تا به حال به صدای خود دقت کرده‌اید که دارید چیزی به فرزندتان می‌گویید که وقتی کوچک بودید پدر یا مادرتان به شما می‌گفتند؟ آیا هیچ‌وقت دقت کرده‌اید چه بسیار رفتارها، عقاید و عادت‌های مشابه با والدین‌تان در زمان کودکی شما هست حتی آنها که قسم می‌خوردید که وقتی بزرگ شدید فرق داشته باشید؟ حال که خود پدر یا مادر شده‌اید، ورق برگشته است. فرزند شما درست همان حالات چهره، عقاید و عاداتی را از شما می‌آموزد که شما از والدین خودتان یاد گرفته‌اید و در بسیاری موارد نه شما و نه فرزندتان از الگویی که تکرار می‌شود آگاه نیستید. شما همیشه روی صحنه هستید. فرزندتان در جایگاه تماشاچیان قرار دارد، درست همانجا در ردیف اول. ظرفیت کودکان برای تقلید از والدین آن قدر زیاد است که دانشمندان اکنون بر این تصور هستند که این موضوع بخشی از تاریخ تکامل نوع بشر است. مثلاً اگر نوزاد چندروزه‌ای را طوری بغل کنید که حواسش کاملاً متوجه صورت شما باشد و به او زبان‌درازی کنید او هم به شما زبان‌درازی می‌کند. تقلید از بزرگ‌ترها، به خصوص والدین، بخشی طبیعی از آن چیزی است که هم‌اکنون هستیم. در حقیقت، توانایی کودکان در یاد گرفتن از طریق دیدن بسیار پیشتر از توانایی آنها برای یادگیری از تلاش افراد برای آموزش عمومی به وجود آمده است. با این حال، زیر نظر گرفتن اعمال والدین چیزی بیش از «تقلید طوطی‌وار» است. یکی از راه‌هایی که کودکان با آن درباره دنیا اطلاعات به دست می‌آورند این است که از رفتار بزرگسالان اطراف خود سر دربیاورند. بچه‌ها قبل از آنکه به حرف بیفتند علائمی از والدین‌شان دریافت می‌کنند تا بفهمند جایشان امن است یا در خطرند.