



## دونات

دستور پخت یکی از قدیمی ترین نان شیرینی های دنیا

## زندگی به وقت عادی

درباره بازگشت به زندگی قبل از ماه رمضان

یک هفته از ماه مبارک رمضان گذشته است اما هنوز خیلی ها ساعت زندگی شان به وقت سحر و افطار کوک است. از طرفی، شرایط جامعه و ادامه دار شدن شیوع بیماری کرونا که هر روز آمار جدیدی از مبتلایان و فوت شدگان ...



## تغذیه + زندگی نو



فردایی که نمی رسد! / درباره به تعویق انداختن کارها

به خودی خود اتفاق خوبی است که تصمیم می گیریم کارهای عقب مانده را سر و سامان دهیم و از کاهلی دست بکشیم.



## وضعیت ویژه کودکان در دوران کرونا

کودکان را در سپری کردن شرایط اضطراب آور کنونی همراهی کنید

۲

## مواد ضد عفونی کننده را داخل خودرو رها نکنیم

پس از شیوع ویروس کووید ۱۹ مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل یکی از موادی است که شهروندان برای ضد عفونی کردن دست ها و سطوح از آن الکلی موجود است. با گرم تر شدن هوا خطر نگهداری این مواد در خودروها نیز افزایش پیدا می کند. هر چند این مواد خود به خود آتش نمی گیرند، اگر آن ها وجود دارد. در دست است که الکل قدرت انفجار زیادی ندارد اما در شرایط خاص باعث آتش سوزی می شود. بنابراین باید حواسمان را جمع کنیم زیرا افشانه های ضد عفونی کننده، بطری ها و ظروف حاوی الکلی که در خودرو و نگهداری می شوند عامل انفجار به شمار می روند.



می توانید برش های خود را در حوض های مختلف اعم از حوضی، انتظامی، ایمنی و... به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۷۲۸۸۸۱-۵ بفراستید یا شماره تلفن ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ در میان بگذارید در همین ستون منتظر پاسخ بمانید

- اگر الکل در فضای بسته ای مثل خودرو زیر تابش مستقیم نور آفتاب قرار گیرد، سرعت تبخیرش افزایش می یابد و ترکیبی اشتعال پذیر ایجاد می کند.
- در شرایطی که مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل داخل خودرو در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرند، شیشه ها مثل ذره بین عمل می کنند و حرارت را چندین برابر افزایش می دهند. پس خطر این دسته از آتش سوزی ها وجود دارد.

- نباید این مواد را در دسترس کودکان قرار داد.
- زمانی که قصد دارید دست های خود و سطوح داخل خودرو را ضد عفونی کنید بهتر است پنجره ها باز باشد یا در صورت امکان، این اقدام را خارج از فضای خودرو انجام دهید.

### کتاب باز

### چرا باید ازدواج کنیم؟

اگر به هردلیلی تا امروز ازدواج نکرده و بر سر دوراهی مانده اید یا ازدواج کرده و احساس می کنید راه اشتباهی را برگزیده اید، مشکل از انتخابتان نیست، بلکه باید نوع نگاهتان را عوض کنید. گوگنباو، روانشناس، در این باره می گوید: «اینکه زندگی مشترک رنج دارد یک واقعیت است و انسان را گریزی از آن نیست. تنها راه آن است که به رنج خود معنا دهد. به این ترتیب، از آزار و فشار آن رهایی می یابد و توان زیستن و کشف خرد آن را پیدا می کند. این عمل رنج را مقدس و انسان را مستگار می کند.»

لا بد با خودتان می گویند: با این شرایط، تجرد بهتر از ازدواج است! گوگنباو با دلیل و سند ثابت می کند که این طور نیست زیرا بی دردی، خود، درد است، موضوعی که سبک

زندگی امروز نادرست بودن آن را به روشنی ثابت کرده است. گوگنباو در این باره هم می گوید: رابطه بشری و درد روحی او نوعی کیمیاگری دردناک است که روح را می سازد. در واقع، انسان ها برای کسب معنا، نه کسب سعادت، برای تحقق تقدیر، نه انطباق و سازگاری، و برای روح زندگی، نه آرامش، زندگی می کنند. مسیر اشتباهی که منشأ همه دردهای آدمی است. با همه این ها بهترین ابزار برای کسب معنای درست در زندگی ازدواج است، البته ازدواجی که آگاهانه، با هشیاری و قاعده مند باشد و باقی بماند.

کتاب «تنها راه پایداری زندگی زناشویی» در قطع رقعی و در ۱۷۶ صفحه به قیمت ۲۷ هزار تومان یک کتاب کلاسیک روان شناسی، تحلیلی برای نسل جوان و به طور عام برای همه کسانی است که هنوز به ازدواج نگاه سطحی دارند.

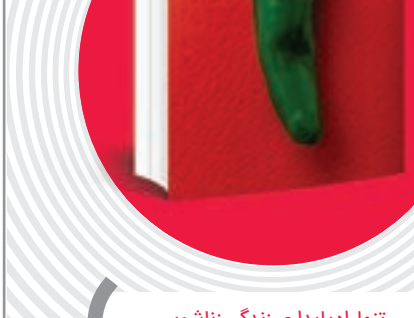
با خرید اینترنتی این کتاب، می توانید تا ۱۰ درصد هم تخفیف بگیرید.

• خطرات استفاده نابجا از اتانول و متانول برای ضد عفونی متانول در بین الکل ها ضعیف ترین خاصیت میکرب کشی را دارد. لذا به ندرت بدین منظور استفاده می شود. علاوه بر این، متانول می تواند از طریق پوست، دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی جذب شود و در بدن انسان به متابولیت های سمی فرمالدهید، فرمات (اسید فرمیک) و کربن دی اکسید تبدیل شود. حال نفع آنها متانول به شدت سمی است بلکه می تواند سبب بروز عوارضی همچون درماتیت (التهاب پوست)، آسیب های چشمی از جمله کوری، نارسایی کلیه، کما و مرگ شود.

• مردم به دلیل هراسی که از ابتلا به ویروس کرونا پیدا کرده اند، برای شست و شوی دست ها و وسوس به خرج می دهند و گمان می کنند حتما باید از ماده خاصی مانند اتانول (الکل سفید) برای ضد عفونی کردن بهره ببرند. این در حالی است که صابون های معمولی و شوینده هایی که در گذشته هم استفاده می شد می تواند تا حد زیادی به پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک کند.

• گرچه اتانول (الکل سفید) می تواند برای ضد عفونی کردن دست ها گزینه خوبی باشد، بیشتر زمانی توصیه می شود که به آب و صابون یا شوینده های دیگر دسترسی نداریم.

• خطرات ترکیب مواد شوینده (وایتکس و تیرک) همشهریان عزیز باید بدانند که نباید مواد شوینده همچون تیرک و وایتکس را با هم ترکیب کنند چون باعث آزاد شدن گاز کلر و مسمومیت و خفگی فرد می شود. کلر متصاعد شده از سطح یا ترکیب شدن با ظروف مجاری تنفسی، اسید تولید می کند و باعث سوختگی، ایجاد تورم و مسدود شدن مجاری تنفسی می شود و در نهایت باعث کاهش اکسیژن رسانی و بییهوشی فرد می شود.



تنها راه پایداری زندگی زناشویی  
ادولف گوگنباو • مترجم: مهین مومند • نشر: نشرات نماز



ملیحه ابراهیمی (مجازی های خانگی)

## دوئل دنیای واقعی با مجازی

گاهی اوقات فناوری بیش از آنکه به کارمان بیاید و باری از دشمنان بردارد بلای جانمان می شود، به خصوص وقتی تا زمان رسیدن اعضای خانواده به خانه کمتر از یک ساعت باقی مانده و بیش از ۲ ساعت و ۴۰ دقیقه از اینستاگرافی مان می گذرد و با همه ای از کارهای ضرور و روزمره روبه رویم.

دست رفتن زمان در دنیای مجازی ناشی از بی توجهی به دنیای واقعی یکی از ناهنجاری هایی است که فضای اینترنتی برای گروهی از کاربران خود ایجاد کرده است. جدا از کارهایی که ورود و خروجشان از کانال ها و صفحه های اینترنتی طبق برنامه و روی آداب و اصولی است که برای خود تعریف کرده اند، افراد زیادی هستند که زمان زیادی از شبانه روز را به گشت و گذار در همین فضا اختصاص داده اند. سرک کشیدن در زندگی سلبریتی ها گرفته تا دنبال کردن صفحه های مد و زیبایی.

این گروه افراد مصردن هیچ کاربری را در گروه های مختلف بی پاسخ نگذارند و یکی از دلایل این پیگیری را به روز بودن خود تلقی می کنند.

این افراد به دنبال علاقه هستند که بیشتر آن ها از تاریخ انقضایشان گذشته است اما همچنان تاکید دارند لایه های گروه های تلگرامی یا صفحه های اینستاگرامی آن ها را پیدا کنند و با صرف ساعت ها زمان و هزینه مالی، تجربه یک لذت مجازی را تجربه کنند، لذت زودگذر و بیپوده ای که بیشتر مواقع به ساختارهای زندگی واقعیشان ضربه می زند و باعث می شود در زندگی خصوصی خود دچار مشکل و اختلاف شوند.

پرونده هایی که با هدف طلاق وارد دستگاه قضا می شوند یکی دو تا نیستند. مضمون پرونده هایی که ظاهرشان بی توجهی و کمیود محبت از طرف زوجین است و در ساعت ها غرق شدن در دنیای غیر واقعی ریشه دارد. گاهی هم طلاق های عاطفی زیر سقف خیلی از خانه ها بی سروصدا به وقوع می پیوندد.

### درماتگاه



• شهروند- چند ماهی است که روی مفصل یکی از انگشتان دستم به شدت می خارد، شبیه وقتی که حشره ای پوست را گزیده باشد. در این مدت، به اندازه ای انگشتم را خاراندادم که پوست آن ضخیم شده و حالت پینه پیدا کرده است. لطفا راهنمایی ام کنید.

گاهی به علت حساسیت های تماسی یا تحریکاتی مانند وارد آمدن فشار، پوست دچار خارش طولانی مدت می شود که اگر کنترل نشود، نتیجه آن همین اتفاقی می شود که برای شما افتاده است. با وجود این، مشکل حل شدنی است و جای نگرانی نیست. در قدم اول، باید از خاراندن محل پرهیز کنید. اگر نمی توانید، از فرش های ضدخارش که در داروخانه ها عرضه می شوند استفاده کنید. در قدم بعدی، مرتب محل تحریک شده را با کرم های مرطوب کننده چرب کنید. برای رفع ضخامت پوستتان هم از کرم های لایه بردار استفاده کنید.

• شهروند- پوست سرم به شدت چرب است ولی موهای خشک و زبری دارم. برای همین، داخل حمام مجبورم موهایم را با آب گرم تر از ولرم تا چربی آن از بین ببرد. این زیاد شستن باعث ریزش زیاد موهایم شده است. تا الان از شامپوهای زیادی استفاده کرده ام، لطفا راهنمایی ام کنید.



دکتر فرحناز ثمره محمدیان متخصص پوست و مو

• عباسی- ۲۸ سال دارم و مجرد هستم. چهار پنج ماهی می شود که فاصله عادت های ماهیانه ام بسیار کم شده است. گاهی در یک ماه ۲ بار اتفاق می افتد ولی در حد لک بینی. قبلا هم سابقه این اتفاق را داشته ام ولی این قدر طولانی نبوده است. نگرانم دچار مشکل خاصی شده باشم.



دکتر مهناز امالی خانمه متخصص زنان و زایمان

• به پزشک متخصص مراجعه کنید تا معاینه دقیق و علت یابی کند.





ارسالی از اسپهان

بیماری هاست که با خودداری از دخانیات می توان تا حد زیادی از ابتلا به بیماری ها پیشگیری کرد. به بهانه راه اندازی پویش «#ته\_سیگار» ، سراغی از نوشین وفادار گرفتیم؛ چهره نام آشنای مشهدی در حوزه عکاسی که متولد ۱۳۴۹ است و فعالیت خود را در این زمینه هنری از سال ۱۳۶۹ آغاز کرده است. او مؤسس و مدیر «کانون عکس مشهد» در انجمن سینمای جوانان ایران است و تحصیلات آکادمیک را در رشته سینما به پایان رسانده است و هم اکنون علاوه بر تدریس عکاسی و زیبایی شناسی، فعالیت پررنگی در این شاخه از هنر در منصب و جایگاه های متعدد کشوری دارد. وفادار که خود را یک شهروند که شهرش را دوست دارد، معرفی می کند، مهم ترین دلیل راه اندازی این

## تا آخرین ته سیگار با پویش «ته سیگار»

درباره راه اندازی پویشی که هدفش حمایت از محیط زیست است

۳۱ می میلادی هر سال برابر است با روز جهانی بدون دخانیات. شاید این روز فرصت خوبی باشد برای یادآوری این مسئله که سیگار یکی از بزرگ ترین عوامل خطرناک در ایجاد

پویش (که از اول اردیبهشت شروع به فعالیت کرده است) را برداشتن یک قدم در جهت تمیزی شهر عنوان می کند و می گوید: نگاهم به راه اندازی پویش ته سیگار، شبیه تمام دوست داران محیط زیست و حامیان شهر سالم است. این عکاس مشهدی در توضیح پویش فوق می افزاید: این پویش اعضای خاصی ندارد. همه مردم ایران عضوی پویش هستند. هر کسی حتی در مرحله ای که سکونت دارد، می تواند به جمع ما ملحق شود. به گفته نوشین وفادار، «راه اندازی این پویش ایده جدیدی نیست و بارها توسط اشخاص مختلف اجرایی شده است؛ اما تفاوت ایده من با دیگران در این است که من قصد رهایی این طراحان را ندارم و تا آخرین ته سیگار شهرم ادامه خواهم داد، تا وقتی که اگر کسی جایی ته سیگاری انداخت، یک نفر آن را از

زمین بردارد». وفادار هدفش را در خصوص اجرای این پویش این گونه ابراز می کند: اولویت، فرهنگ نینداختن ته سیگارها در جای جای شهر است. رها نکردن ته سیگارها و به دنبال آن افزایش نیافتن زباله در سطح شهر، برام حائز اهمیت است؛ البته فرقی نمی کند ته سیگار باشد یا پوست تخمه یا ماسک آلوده. وی در پایان با اشاره به این نکته که باید پادمان بماند تک تک ما مسئول ته سیگارهای رها شده به ویژه پای درختان شهرمان هستیم، در پاسخ به این سؤال که کدام یک از نهاد های ذی ربط می توانند در جهت ارتقای فرهنگ شهروندی به این پویش کمک کنند، می گوید: نهادها با قوانین دست و پا گیر و هزار توهایی اداری، اتفاق های این چنینی را پیچیده تر و متوقف می کنند.

# زندگی به وقت عادی

## درباره بازگشت به زندگی قبل از ماه رمضان

یک هفته از ماه مبارک رمضان گذشته است اما هنوز خیلی ها ساعت زندگی شان به وقت سحر و افطار کوک است. از طرفی، شرایط جامعه و ادامه دار شدن شیوع بیماری کرونا که هر روز آمار جدیدی از مبتلایان و فوت شدگان آن در استان های کشور به گوش می رسد باعث شده است خیلی از شهروندان سنگرها را حفظ کنند و در خانه بمانند. این روزها اضطراب شرایط موجود که ممکن است مشهد در آستانه وضعیت قرمز قرار بگیرد در حال و هوای رمضان که هنوز در بین خیلی ها حاکم است گره خورده است اما مهم این است که نباید در چنین وضعیتی را کند ماند. به هر حال، باید به زندگی عادی قبل از ماه رمضان برگشت. برای بهبود وضعیت جسمی و روانی تان، چند خطی همراهمان باشید.



ملیحه ابراهیمی  
m.ebrahimi@shahraanews.it



سلامت دستگاه گوارش باعث می شود کمتر دچار بیماری های متعدد از نواحی مختلف بدنمان باشیم زیرا دستگاه گوارش بی ارتباط با دیگر اعضا نیست و درست کار کردن این بخش از بدن بر بخش های دیگر تأثیر گذار است. اولین گام توجه به این موضوع است که از حالت ۲ وعده غذا صرف کردن خارج شویم و ۳ وعده را کامل مصرف کنیم. اگر تصمیم به حذف وعده ای گرفتیم، بهتر است بر اساس طب سنتی باشد، یعنی وعده صبحانه و شام را کامل و در ابتدای صبح و ابتدای شب مصرف کنیم.



حواسمان به تنوع گروه های مختلف غذایی باشد، باید در برنامه غذایی از هر ۶ گروه به خوبی استفاده کنیم: نان، غلات، سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، و حبوبات و مغز دانه ها را حتما در وعده های غذایی مان پیش بینی کنیم.



همان طور که در روزهای ماه رمضان حواسمان بود تا از غذاهایی که کمتر ما را نشسته کند و دیرتر گریسته شویم، بهتر است این روند را ادامه دهیم و با شیرینی جات، روغن ها، شورپی ها و ترشیجات اضافه خداحافظی کنیم.



خوردن و آشامیدن را پیوسته (میان وعده های سبک و آهسته انجام دهیم، غذا را خوب بجویم تا در هضم به مشکل برنخوریم.



اگر جزو آن دسته افراد هستید که در ماه مبارک رمضان پرخوری نمی کردید، بپانه خوبی است که از قانون ۸۰ درصد پیروی کنید. در این قانون، باید ۲۰ درصد پیش از آنکه کامل سیر شویم از غذا دست بکشیم.



تقویت حافظه، بهبود خواب، افزایش تمرکز و انرژی و رشد سلول های عصبی از فواید روزه گرفتن است. با این حال، پزشکان برای افرادی که بعد از ماه رمضان دچار اختلالات پزشکی می شوند توصیه می کنند در هفته یکی دو روز روزه بگیرند تا بدنشان به شرایط عادی بازگردد و عادت کنند.



پایان ماه رمضان فرصت خوبی است که افراد سیگاری دخانیات را برای همیشه ترک کنند.



تنبلی را باید کنار بگذاریم و دوباره به طور مرتب و منظم ورزش را شروع کنیم. می توانیم پیاده روی یا باشگاه رفتن را از سر بگیریم. البته حتما لازم نیست به بیرون از خانه برویم اما روزه نیم ساعت ورزش مرتب، علاوه بر کنترل وزن، به گردش خون کمک می کند تا سلامت باشیم.



حواسمان به ۸ ساعت خوابی که باید در طول شبانه روز داشته باشیم باشد. خواب در هر برهه ای از زمان فواید خاص خود را دارد به خصوص خواب شبانه. ساعت هایمان را به حالت قبل از ماه رمضان کوک کنیم. فراموش نکنیم کودکان فرصت خوبی در این بی نظمی ها بیشتر آسیب می بینند و باید بیشتر حواسمان به آن ها باشد.



از نوشیدن آب در طول روز غافل نشویم. در حالت عادی، باید روزی ۸ لیوان آب نوشید. در ماهی که گذشت، شاید نتوانستیم این مسئله را رعایت کنیم اما اکنون فرصت خوبی است برای جبران آب از دست رفته بدنمان.



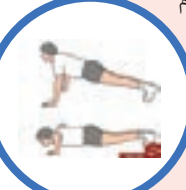
از اضطراب دوری کنیم. عامل خیلی از بیماری ها اضطراب و نگرانی است. با غلبه بر این مسئله، به تشریح بیش از اندازه معده مان کمک کرده ایم و کمتر دچار بیماری می شویم.

## لاغری در خانه

جدا از بحث کرونا که هنوز مسئولان بهداشتی کشور تأکید دارند در خانه بمانیم تا وضعیت به حالت سفید برگردد باید حواسمان به رفت و آمد های خارج از خانه باشد و تا حد زیادی تردهای اضافی را کاهش دهیم. اما به خاطر داشته باشیم این سکون تأثیر زیادی بر اضافه وزنمان می گذارد و برای تناسب انداممان باید تمهیداتی ببندیم. در این شماره برای شما ورزش دوستان محترم که تصمیم دارید بدنی سالم داشته باشید چهار تمرین ورزشی خانگی را معرفی می کنیم.

## ۱

«شنا» اسم علمی یک حرکت ورزشی است. کافی است دست هایتان را ۲ طرف سینه خود عمود کنید. هنگام دراز کشیدن روی دست خود، از وزن بدنتان پشتیبانی کنید. حالا بدن خود را بلند کنید و آن را با خم کردن آرنج به موقعیت شروع پایین برید. می توانید این تمرین را برای کار روی عضلات سینه سر خود، با حرکت دادن دست هایتان به کمر خود تغییر دهید. اگر ابتدا سخت بود، می توانید زانو هایتان را خم کنید.



## ۲

«پل» یک ورزش ساده است که در خانه می توان آن را انجام داد. باید به پشت دراز بکشید. زانو هایتان را روی زمین خم کنید. سپس باسن خود را بلند کنید و آن را به موقعیت اصلی برگردانید. دست کم ۱۵ بار در یک ست این تمرین را تکرار کنید.



## ۳

یک ورزش عالی برای عضلات شکم «پلاتک» است. این ورزش خانگی برای ناحیه کمر بسیار کار ساز است. تمرین پلاتک به دو صورت انجام می شود. روش معمولی و مرسوم همان حالت شنای سوئدی است که می توان روی دست و روی آرنج انجام داد و روش سخت تر روی یک دست و یک پا انجام می شود.



## ۴

یکی از بهترین تمرین های خانگی برای مبتدیان و آموزش های سطح پیشرفته «اسکات» است. در شروع، پاهای خود را باز کنید. سپس باسن خود را پایین بکشید، طوری که انگار روی یک صندلی نشسته اید. دقت کنید که زانو تا فوژک پاتکان نخورد. به نقطه شروع برگردید و تکرار کنید.



**۳۰ ثانیه**  
برای شروع ورزش، برای هر تمرین ۳۰ ثانیه زمان در نظر بگیرید.

**تکرار**  
تا جای ممکن چند بار این تمرین ها را تکرار کنید.

**۱۰ ثانیه**  
سپس ۱۰ ثانیه استراحت کنید.

**افزایش شدت**  
شدت را با گذشت زمان افزایش دهید.

**سخت تر کردن هر حرکت**  
زمانی که حرکات ساده شدند، باید با سخت تر کردن هر حرکت به ورزشتان جذابیت بدهید.

# زندگینو

شنبه  
۱۰ خرداد ۱۳۹۹  
شماره ۳۱۶

(دست سازهای خانگی)

## اقتصادی ماسک بزنی

استفاده از لوازم بهداشتی شخصی از جمله ماسک و دستکش برای مقابله با بیماری کرونا الزامی است به خصوص در مکان های عمومی که کمتر پیش می آید فاصله اجتماعی بین مردم رعایت شود. پیشنهاد می کنیم به جای خریدن ماسک های گران قیمت، این کد را اسکن کنید. در این فیلم می توانید آموزش ساده دوخت ماسک N95 را به تماشا بنشینید.

