

زمستان سرد بازار شب یلدا

ارباب **افضلی** - در آستانه یلدا، بسیاری در شبکه های مجازی برآندند تا اولین کسی باشند که این شب را تبریک می گویند، پیام های مختلف در قالب لطیفه و متن رسمی گروه ها و کانال ها دست به دست می شود تا هر کس به اندازه خود در جشن آیینی ایرانیان سهیم باشد. هر چه این شادی و شغف در استیکرها و پیام های فضای مجازی داغ و پرهیجان است امارنگ و روی آن در دنیای واقعی کم رنگ تر از گذشته جلوه می کند. چرا که مشکلات اقتصادی اولویت های دیگری را پیش روی بسیاری از مردم قرار می دهد به همین دلیل با یک حساب سرانگشتی، از خرید بسیاری اقلام ویژه شب یلدا فاکتور گرفته می شود. برای تهیه گزارش از وضعیت بازار در آستانه شب یلدا وارد یکی از مغازه های فروش آجیل می شوم. آجیل ها مخلوط و غیرمخلوط برای عرضه به مشتری تزئین و بسته بندی شده است اما به گفته فروشنده، خریداری ندارد. «محمدی» درباره وضعیت بازار آجیل و تقلات در آستانه شب یلدا می گوید: از چند روز مانده به آخرین روز پاییز، آجیل جدید آورده ام اما هیچ خبری از مشتری نیست. البته مشابه همین تجربه در سال قبل سبب شد تا اسمال خرید کمتری آجیل داشته باشم و فقط دو سبد را برای فروش ویژه شب یلدا آماده کنم. وی ادامه می دهد: در شرایط فعلی بسیاری از مردم توان خرید ندارند و سعی می کنند شب یلدای خود را با خرید یک هندوانه و یک کیلوگرم تخمه ساده سپری کنند. آجیل به یک کالای تجملاتی تبدیل شده است که در سبد

مشاور تغذیه

خواص خوراکی های شب یلدا

مسعود فیروز کوهی، کارشناس و مشاور تغذیه: شب یلدا یکی از جشن های ایران باستان است و تنها دردور هم نشینی ساده و مرور خاطره ها ، رسوم تغذیه ای خاصی دارد. انتخاب مواد غذایی خاص از بین دیگر مواد غذایی و تاکید بر قرار گرفتن این خوراکی ها در شب یلدا نکات تغذیه ای فراوانی را به دنبال دارد.

هندوانه: شاید برای همه این سؤال پیش آمده است که



مغازه نشسته است می گوید: اول از همه دعا کنید که سلامت باشیم. فلسفه شب یلدا و هر جشن و مراسم دیگری قبل از هر چیز صله رحم و دید و بازدید است. چیزی که در حال حاضر کم رنگ شده است. در شرایط حاضر، هر کس به دنبال مشغله های زندگی خود می رود و فرصتی برای احوال پرسی از اقوام و آشنایان باقی نمی ماند بنابراین نباید اجازه داد تا تحت تأثیر شرایط اقتصادی این آداب و رسوم هم فرواشد شود. درست است که قدرت خرید مردم پایین آمده است اما می توان با حذف اقلام غیر ضروری بازهم دور هم نشست و دقایقی را با اقوام و آشنایان سپری کرد. گشت و گذاری در خیابان ها و معابر شهر در یکی دو روز مانده به طولانی ترین شب سال، حال و هوای رسیدن به این شب را تداعی نمی کند. خبر چندانی از خریدهای مورد انتظار نیست. اگر چه بر خلاف گذشته که مردم میوه های شب یلدا را از مدت ها قبل و حتی در فصل خود تهیه و ذخیره می کردند، اکنون شرایط نگهداری همه نوع میوه در



غیر فصل وجود دارد و شاید به همان دلیل نگرانی از تهیه آن نیست و ممکن است بسیاری از مردم، خریدهای خود را به همان روز آخر موکول کنند اما به اعتقاد خیلی ها، وضعیت اقتصادی موجود بر خریدهای شب یلدا سایه افکنده است. از طرفی نیز افرادی هستند که غرق در تجملات، از هیچ بریز و پیاشی دریغ نمی کنند! البته در این برهه، برخی فروشندگان نیز با سوء استفاده از موقعیت های موجود، قیمت ها را بی دلیل و به میل خود افزایش می دهند که خوشبختانه مسئولان و متولیان امر، هر سال در چنین ایامی با تشکیل ستادها و گروه های ویژه، به ترخ ها نظارت می کنند. اما آنچه بیش از همه باید مورد توجه قرار گیرد، جلوگیری از تشریفات و تجملات اضافه در برپایی و برگزاری چنین آداب و رسومی دارد که بر پایه صله رحم پایه گذاری شده است. فرصتی که می تواند خانواده ها را دور هم جمع کند و رفیع گرفتاری و گشایش مشکلات یکدیگر باشد نه ایجاد مشکلات جدید.

چون تصفیه خون مانند زندگی با یازیش دوباره انسان است انا را نماد زایش و شادی می دانند. **آجیل:** پسته، بادام، گردو، فندق و در بعضی مناطق کشور میوه های خشک شده به عنوان آجیل شب یلدا استفاده می شود. آجیل دارای فیبر بالاست که در درمان یبوست، چاقی، انواع سرطان ها از جمله سرطان معده و روده بسیار موثر است. آجیل دارای انواع ویتامین های B،E، روی، کلسیم، فسفر و پتاسیم، منیزوم، ویتامین A و پروتئین است که وجود این مواد در بدن موجب افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از ریزش مو و چین و چروک پوست، درمان آسردگی، افزایش قدرت بینایی، رفع خستگی و گرفتگی عضلات می شود. باید توجه داشت با وجود این که چربی موجود در آجیل از نوع مضر نیست اما دارای کالری بالایی است و برای جلوگیری از افزایش وزن در خوردن آن باید اعتدال رعایت شود.

است. همچنین هندوانه از بروز آسیب های پوستی در اثر نور جلوگیری می کند. موجب دفع بیشتر و سریع مواد زائد از بدن می شود و به شادابی و طراوت پوست کمک می کند. این میوه درصد کمی قند دارد و میزان کالری آن بسیار پایین است. به خاطر داشته باشید همیشه هندوانه را به عنوان میان وعده مصرف کنید نه به همراه غذا زیرا در هضم و جذب اختلال ایجاد می کند.

انار: این میوه در سفره شب یلدا نماد شادی و زایش است و از قدیم از آن به عنوان میوه ای خون ساز یاد می شود. به افرادی که رنگی مهتابی و از نظر جثه رنجور بودند، توصیه می شد که آب انار بنوشند. امروزه اثبات شده است انار سرشار از ویتامین C است که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و تصفیه خون می شود و سرشار از آهن است. در نتیجه موجب افزایش انرژی و خون سازی در بدن فرد می شود و



www.khorasannews.com
e-mail: info@khorasannews.com

۴
جامعه

سرپرستی راهدان تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان	خیابان مولوی: نبش مولوی ۲۱ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان	صاحب امتیاز مد: فرستون سردبیر: دفتر مرکزی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ تلفن: تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۳۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹	موسسه فرهنگی هنری خراسان مهندس سعید احدیان علی ولی زاده مهندس: بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ تلفن: تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۳۳۴۴ ۳۰۰۰۹۹۹
--	--	---	---

امروز	لواقات شرعی به اقی راهدان	فردا	امروز	راهدان	فردا
۰۴:۵۲	اذان صبح	۰۴:۵۳			
۰۶:۱۶	طلوع آفتاب	۰۶:۱۶			
۱۱:۲۳	اذان ظهر	۱۱:۲۴			
۱۶:۳۱	غروب آفتاب	۱۶:۳۱			
۱۶:۵۰	اذان مغرب	۱۶:۵۰			

پزشک خانواده
<p>کودک ۹ ماهه ای دارم که از ۶ ماهگی هر ماه به مدت ۳ تا ۴ روز دچار اسهال شدید می شود. علت چیست؟</p> <p>دکتر شکوه حیدری، متخصص کودک: اسهال می تواند باعث کاهش آب بدن کودک شود و او را روانه بیمارستان کند. بنابراین اولین اقدام برای درمان، دادن مایعات کافی به کودک است. با وجود آن که اسهال اگر به درستی درمان شود به ندرت یک بیماری جدی محسوب می شود همزمانی آن با استفراغ ممکن است اوضاع را وخیم تر کند. بهترین راه این است که تغذیه کودک را با شیر خشک یا شیر مادر ادامه دهید. اگر کودک نمی تواند شیر را در دستگاه گوارش نگه دارد یا پزشک او تماس بگیرد. پزشک ممکن است محلول الکترولیت مخصوص کودک کان تجویز کند که به صورت پودر یا محلول در داروخانه ها موجود است و ممکن است با طعم های مختلف به بازار عرضه شود اکثر کودکان به راحتی آن را می نوشند و تحمل گوارشی این قبیل محلول ها معمولاً بهتر از شیر مادر یا شیر خشک است. از دادن مایعات شیرین مانند آب قند و آب میوه رقیق شده به کودک پرهیز کنید، نوشیدنی هایی که حاوی قند فراوان است موجب جذب مایع به داخل روده ها و تشدید اسهال می شود. از مصرف خودسرانه و بدون تجویز داروهای ضد اسهال نیز اجتناب کنید. اگر مصرف مواد غذایی جامد را قبل از ابتلا به اسهال شروع کرده اید می توانید آن را ادامه دهید. مصرف هر نوع مواد غذایی مشکل از کربوهیدرات های مرکب نظیر برنج، گندم، سبب زمینی، نان و غلات کودکان و هم چنین مصرف گوشت بدون چربی، ماست، میوه جات و سبزیجات بی ضرر است. در طول این مدت اگر کودک موقتاً میل به خوردن ندارد تا وقتی آب بدن او کم نشده است نگران نباشید؛ اشتها ظرف یک یا دو روز باز خواهد گشت. کشت های باکتریایی زنده در ماست یکی از راه های بی خطر و موثر در کاهش شدت و مدت اسهال است. این یکی از راه های ساده درمان اسهال است به خصوص اگر کودک شما از طعم ماست لذت می برد. اگر کودک در هر نوبت اسهال احساس ناراحتی می کند او را در آغوش بگیرید و سعی کنید او را آرام سازید پس از هر بار اسهال او را خشک و به آرامی از کرم های مخصوص یا اکسید دوزینک استفاده کنید زیرا اسهال شل و آبی پوست را تحریک می کند. در صورت بروز علائم کاهش آب بدن نظیر خشکی دهان و عدم خیس کردن پوشک به مدت ۶ تا ۸ ساعت یا بیشتر، وجود خون در مدفوع یا مدفوع سیاه و تب شدید به پزشک مراجعه کنید. برای این که از وخیم شدن حال کودک هنگام اسهال جلوگیری کنید، در اسهال های عفونی شست و شوی مکرر دست ها بهترین راه دفاعی است. میکروارگانسیم هایی که موجب اسهال می شود به راحتی از دست به دهان می رسد. به همین دلیل کودک شما می تواند از به دهان بردن انگشتان پس از لمس اسباب بازی یا سایر اشیا که قبلاً به مدفوع آلوده کودک دیگری آغشته شده است دچار اسهال شود.</p>

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان



نام سوپر: حافظ

آدرس: حد فاصل دانشجو ۵۲ و ۵۴

تلفن: ۰۹۳۷۰۹۴۰۴۴۳

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
جیکا	بلوار جمهوری بعد از تقاطع دانش	مولوی	خ مولوی، جنب داروخانه روبروی مولوی ۲۰	جام جم	نشانی
محمدی	خ مصطفی خمینی ۶	ستاره شهر	زیبا شهر، خ البرز ۳۶	زیبا شهر، خ البرز ۴۲	آل عمران
حسینی	زیبا شهر، تقاطع وصال شیرازی و رضوان	شرق	زیبا شهر، تقاطع رضوان و ویلا	پدیده شهر	نبش دانشگاه ۱۳
سوفیا	میدان امام علی(ع) جنب سوپر مارکت ماسیس	شروین	نبش دانشگاه ۳۵	بزرگمهر ۴ روبروی بانک ملی	هادی
سپهر	میدان ارکید	میامی	بزرگمهر ۳۰	مهر داد	انتهای بلوار معلم، نرسیده به میدان
کلایل	نبش بزرگمهر ۴۱	داوری	نبش امیر المومنین ۲۳	حافظ	حد فاصل دانشجو ۵۲ و ۵۴
آل رضا	روبروی کلینیک امام جعفر صادق(ع)	ونک	میدان امام علی (ع)	تک ستاره	فلکه شرکت نفت
مهدی	خ بهشتی ۲۴	معین	خ امام خمینی (ره)، جنب آتشنشانی	چویان	خ امام تقاطع مزاری
سینا	بلوار قلنبر، خ قائم	بانک	بلوار قلنبر، جنب آب و فاضلاب شهری	معلم	نبش معلم ۲
شمس	بین معلم ۲۰ و ۲۲	ویلا	زیباشهر، خ ویلا، تقاطع پیروزی	مهتاب	زیباشهر، خ رضوان، تقاطع کوثر
امین	بلوار جام جم، روبروی دانشگاه علمی و کاربردی	بعثت	بلوار جام جم، منازل مسکونی جام جم	دایی جان	تقاطع باقری و مصطفی خمینی
پایتخت	امیر المومنین ۱۹	سحر	خ مولوی، حسین بر تقاطع باقری	ایرانان	خ بهشتی، روبروی بانک قوامین
مصطفی	خ امام خمینی(ره) فلکه شرکت نفت روبروی بانک صادرات	گیشا	میدان دروازه خاش	اباصالح	مولوی ۱۸
جنت	نبش مولوی ۲۴	خلیل	خ مصطفی خمینی ۲۸، تقاطع رزمجو مقدم	محمد	تقاطع حافظ و فردوسی
تروکا	خ قلنبر، امیر معز	دکه سعید	خ امیر المومنین ۶	دکه گرگیج	خ دانشگاه، جنب مخابرات
دکه گشتگر	خ امام خمینی (ره)، تقاطع شریعتی	دکه ریگی	بلوار مزاری	دکه اسوه	شریعتی، جنب اداره برق
شهر کی	تقاطع سعدی و سید قطب	میرشکار	تقاطع شریعتی و امام خمینی(ره)	لکزیابی	تقاطع شریعتی و مصطفی خمینی
میرشکار	خ امیر المومنین	احمدی	خ امیر المومنین، جنب مسجد	سردار	خ دانشگاه، نبش گوی استاندارد