اسکندر کباب

مواد لازم، گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، تخم مرغ یک عدد، پودر سوخاری ۲ قاشق غذاخوری، پیاز یک عدد، فلفل سیاه، آویشن، زردچوبه و نمک به مقدار لازم و جعفری تازه خرد شده چهار قاشق غذاخوری.

طرز تهیه، گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، پودر سوخاری را با پیاز خوب مخلوط می کنیم، سپس به آن فلفل سیاه، آویشن، زردچوبه، نمک و جعفری تازه خرد، اضافه می کنیم و همه را خوب ورز می دهیم. نیم ساعت داخل یخچال می گذاریم بعد در روغن سرخ می کنیم.

آشپزی

زنجبیل

گروه اجتماعی – زنجبیل با همه خواصی که دارد می‌تواند برای افرادی که از بیماری‌های خاصی رنج می‌برند مضر باشد. زنجبیل یک تنه می‌تواند طعم هر غذا یا شیرینی را از این رو به آن رو کند. علاوه بر طعم‌دهی خواص درمانی زیادی نیز برای این ادویه قائل شده‌اند؛ اما با همه خواصی که دارد می‌تواند برای افرادی که از بیماری‌های خاصی رنج می‌برند مضر نیز باشد. اگر همیشه نفخ می‌کنید توصیه می‌شود به جای خود کمی زنجبیل اضافه کنید و یا این که یک تکه کوچک زنجبیل تازه و پوست‌کنده شده را بجوید. همچنین می‌توانید برای جلوگیری از نفخ حاصل از خوردن حبوبات یک تا دو ورقه نازک زنجبیل تازه را به غذای حاوی این مواد اضافه کنید. خواهید دید که حالت نفختان به میزان قابل توجهی کاهش پیدا خواهد کرد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که افرادی که با شروع نخستین علایم میگرن یا سردرد زنجبیل مصرف می‌کنند درد کمتری احساس می‌کنند. به خاطر این که ترکیبات موجود در زنجبیل باعث مسدود شدن ترشح هورمون‌های التهاب‌زا می‌شود. نتایج بررسی‌های دیگر نیز نشان می‌دهد که زنجبیل می‌تواند به عقیده محققان افرادی که از آرتروز یا پولی آرتریت ریوماتویید رنج می‌برند و روزانه پودر زنجبیل میل می‌کنند در دوره تورم کمتری در مفاصل خود احساس می‌کنند. پودر زنجبیل برای کسانی که دچار سفتی و یا درد عضلانی هستند نیز مفید است. می‌تواند از زنجبیل تازه در تهیه غذاهای تان استفاده کنید. اگر در گذشته مردم از قحطی، وبا و یا طاعون و غیره می‌مردند امروزه سرطان بلای جان انسان‌ها شده است. به نظر می‌رسد که چاره‌ای جز تلاش برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری مهلک وجود ندارد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که زنجبیل حاوی ترکیباتی است که خواص ضدسرطانی دارد. محققان مشاهده کرده‌اند که زنجبیل با سلول‌های سرطانی تخمدان مقابله می‌کند. نتایج بررسی‌های دیگر نیز نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل تازه باعث کاهش التهاب‌های کولون (روده) می‌شود. در خصوص مصرف زنجبیل در دوره بارداری اتفاق نظری بین محققان وجود ندارد. نتایج پژوهش‌های مختلف نتایج مختلفی را نشان داده است. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که رابطه‌ای بین مصرف زنجبیل و سقط‌جنین وجود ندارد. نتایج بررسی‌های دیگر حاکی از این است که مصرف این ادویه باعث بروز مشکلات و عوارضی در این دوره می‌شود. در حالی که بررسی‌های متعدد دیگر نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل در دوره بارداری نه تنها مشکلی به بار نمی‌آورد بلکه باعث تسکین حالت تهوع نیز می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم که شما قبل از مصرف مکمل یا خود زنجبیل با پزشکتان مشورت کنید. چون بسیاری از خانم‌ها برای مقابله با حالت تهوع‌های صبحگاهی از این ادویه استفاده می‌کنند.

در طب سنتی این اعتقاد وجود دارد که زنجبیل گرم است و باعث گرم شدن بدن می‌شود یعنی باعث می‌شود بدن گرمای بیشتری تولید کند. امکان دارد این مسئله نیز باعث بروز التهاب در دهان و مخاط شده و ایجاد سوزش یا خارش کند. اگر شما با مصرف زنجبیل احساس التهاب و سوزش در دهان داشتید از مصرف آن بپرهیزید. اگر به دلیل ورود ویک ویروس به بدنتان و یا حالت تهوع ناشی از ماشین گرفتگی دچار حالت تهوع می‌شوید زنجبیل می‌تواند مناسب باشد. پودر، نوشیدنی دارای زنجبیل، قرص و یا مربای آن باعث تسکین معده و جلوگیری از آشوب آن می‌شود.

سینما تا آن طرف تر از چهارراه مخابرات صف می بستند و برای رفتن به سینما منتظر می ماندند. در آن سرما مدت زیادی را در نوبت می ماندند، عده ای هم از این اشتیاق مردم سوءاستفاده می کردند و بازار سیاه بلیت را به راه می انداختند و بلیت های خود را به دو برابر قیمت می فروختند. وی ادامه می دهد: پس از انتظار در سرمای هوا مردم تازه وارد سالن سینما می شدند و می دیدند که همه صندلی ها پر شده و جای خالی برای نشستن وجود ندارد و ما این وجود وی زمین می نشستند یا سر پا می ایستادند و فیلم را تماشا می کردند.

به گفته وی اطراف سینما هم در زمان اکران فیلم و استقبال مردم در دهه ۶۰ از اکران فیلم های مختلف بیان کنار سینما ساندویچ درست می کردند و می فروختند و یکی دیگر اسباب بازی هایی مانند تفنگ بادی می فروخت. وی به نمایش اجرا کردن و دعوای برخی جوان ها هم پس از تماشای فیلم اشاره می کند و می گوید: آن موقع هایپی جویی می چرخید. این شهروند به ذکر اکران فیلم های مختلف در دهه ۶۰ می پردازد و می گوید: در آن زمان فیلم های تاریخی دیدیم که برخی سیاری اکران می شد و با این که زمستان های آن کنند و همان حرکات بازیگران را اجرا می کنند. وی به اکران می دانند. یکی از آن ها که حالا حدود ۶۰ سال سن دارد، از وجود ۳ سینما در زمان قدیم خبر می دهد و می گوید: با این که آن موقع ۳ سینما در بجنورد بود اما ۴ سالن نمایش داشت که در یکی از آن هایک سالن تابستانی در فضای باز تعبیه شده بود. «بهمنیار» سینما «شهرزاد» را در محدوده میدان فردوسی کنونی می داند و می افزاید: این سینما در همان زمان تخریب شد اما سینمای دیگری به نام سینما «سعدی» در حد فاصل میدان شهید فعلی و چهارراه مخابرات وجود داشت که حدود سال ۶۰ تعطیل شد و از آن پس تا مدتی نمایشگاه های مختلف در آن برگزار می شد. وی تنها سینمای فعال بجنورد پس از انقلاب را سینما «قدس» عنوان می کند. وی با اشاره به اشتیاق مردم برای دیدن فیلم های مختلف بیان می کند: در آن زمان چون مردم در خانه هایشان دستگاه های ویدیو، دی وی دی و سی دی نداشتند، برای دیدن فیلم مجبور بودند دی وی دی و سی دی را کرایه کنند تا بتوانند فیلم را در آن اکران می شد، به خاطر دارند. یکی از صف های طولانی برای تماشای فیلم می گوید، دیگری از این که طی روز همه سالنی های فیلم را تماشا می کردند و به قول خودشان صبح به سینما می رفتند و غروب باز هم گشتند، می گوید: این شهروندان کهنسال خاطرات خوب روزهای جوانی را یک به یک ورق می زنند و ماجرای سینما رفتن آن موقع را شنیدنی

فیلم های مطرح سینمای جهان در دهه ۶۰ هم اشاره می کند. یک پژوهشگر فرهنگ عامه با بادی از خاطرات آن دوران عنوان می کند: اولین بلیت به تماشاچیان در سال ۱۳۱۷، ۵ ریال فروخته شد که به مرور تا زمستان ۱۳۵۷ به ۸۰، ۱۶۰ و ۲۱ ریال افزایش یافت. احصاری مقدم» ادامه می دهد: صندلی های جلوی سن و بالکن، از چنبر چوب و تاشو بود که هنگام نشست و برخاست تماشاچیان با سر و صدای زیادی همراه بود. قبل از شروع فیلم، تبلیغ کالاهای تجاری شروع می شد پس از تبلیغ که کم کم صندلی ها پر می شدند، بخش های کوتاهی از یکی دو فیلم را که قرار بود در آینده نمایش داده شوند می دیدیم که با نام «پیش پرده» می شناختیم شان.

وی خاطرنشان می کند: در فاصله تنفس بین دو قسمت فیلم، مسئول بوفه سینما، با جمعیت زیادی مواجه می شد که در روزهای گرم، نوشیدنی سرد را از او می طلبیدند. در کنار خوراکی های متنوعی هم چون آبنبات، بیسکویت، ساندویچ کالباس و تخم مرغ آب پز ۳ ریالی پیچیده شده در روزنامه و دوغ محلی در شیشه نوشابه مصرف شده به فروش می رسید که پس از خالی شدن، آن ها را از تشتی که تکه بخی آن را سرد می کرد، پر می کردند.

به گفته وی، شروع بخش دوم فیلم، همیشه با هجوم همه ای به سالن روبه رو می شد که می خواستند خود را به اولین صندلی خالی در تاریکی برسانند. زمانی هم که به هر دلیل فنی، نمایش فیلم دچار اشکال می شد یا تصویری می شد، عموماً بخش عمده ای از جمعیت بنای سوت زدن را به طور دسته جمعی می گذاشتند. شدت کف زدن و هورا کشیدن برای پخش سریع تر فیلم، زمانی فروکش می کرد که کارگران سینما به داخل می آمدند و سعی می کردند از هیجان تماشاچیان بکاهند. وی به اکران فیلم های خارجی هم اشاره و عنوان می کند: فیلم های اروپایی و آمریکایی در اواخر دهه ۲۰ و سال های پس از آن که به این راه در می شد، به علت نبود سیستم صدا گذاری یا همان پرگدان به فارسی، به زبان اصلی و با زیرنویس نمایش داده می شد. اما به دلیل آن که همه سواد خواندن زیر نویس ها را نداشتند، گوش به دهان افرادی می دوختند تا با صدای بلند، آن ها را بخوانند. وی با یادآوری آن روزها می گوید: مقابل ورودی سینماها، حتی در ساعات تعطیل هم محل ازدحام افرادی بود که متناسب با فصل، مواد خوراکی متنوعی را به فروش می رساندند؛ از جمله زولبیا، درت به داده و جوشیده، باقالی، نخچه، نخود جوشیده و چزمه (نان نازک شیرین محلی) را در پیاده رو می پختند. در روزهای گرم هم، فروشندگان آلاسکا و کیم با دیگر عرضه کنندگان مواد خوراکی هم صدا می شدند و با صدایی بلند و آهنگین، رهگذران و تماشاچیان در حال ورود به سینما را برای خرید فرا می خواندند. اطراف سینماها چندین مغازه خوراک پزی فعال بودند که غذاهایی از قبیل انواع ساندویچ، خوراک لوبیا و جگر را به فروش می رساندند. روی ویترین یکی از این مغازه ها این عبارت با خطی خوش نوشته شده بود: «اول جگر و لقمه، بعد سینما.» اما با همه این اوصاف، سینماها در ایام سوگواری تعطیل می شدند و در آن روزها کمتر فردی از فروشندگان مواد غذایی در آن جا دیده می شد.

وی می افزاید: حاشیه پیاده رو هم محلی برای نگهداری دوچرخه و موتورسیکلت افرادی بود که با پرداخت یک یا ۲ ریال می توانستند با خاطری آسوده یک یا ۲ ساتس از فیلم را ببینند. وی بیان می کند: تعویض این تابلوها با پای پیاده و گاهی از طریق حمل با دوچرخه انجام می گرفت که در بین راه، بیشتر علاقه مندان متوجه تغییر فیلم می شدند. بر سر در سینما، بلندگویی نصب شده بود که به هنگام نمایش، صدای آن در بیرون قابل فهم و دریافت بود و در فاصله تنفس، موسیقی پخش می کرد.

وی اظهارمی دارد: اکنون که بیش از ۳ دهه از آن روزها می گذرد، در می یابیم که شهری کوچک و گم جمعیت، فعالیت ۴ سالن سینما را به خود دید و در مقطعی چند ساله ۳ سالن هم زمان فعال بودند که پس از گذشت مدتی کوتاه این تعداد به یک عدد کاهش یافت. آن هم با بنایی قدیمی و کهنه و با کمترین تحرک در زمینه پیشرفته ترین فناوری در عرصه صدا و تصویر.

خاطرات آپارات

سینماهای آن موقع؛ از پیش پرده تا خوردن نخود جوشیده و چوزمه

آشپزی

کاهش دهنده قند خون

علوی- میوه و برگ بوته گشنیز از خانواده جعفری دارای مواد موثر دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره توضیح داد: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه روغن فرار، روغن ثابت، تانن، اکسالات کلسیم، موسیلاژ، اسید مالیک و ویتامین های A، B و C است. وی با اشاره به این که از گشنیز می توان به عنوان مسکن استفاده کرد، اظهارداشت: از میوه گشنیز به منظور معطر ساختن فرآورده های غذایی نیز استفاده می کنند. وی این گیاه را مقوی، ادرارآور و خلط آور دانست و افزود: در پزشکی سنتی از آن به عنوان هضم کننده غذا، ضد نفخ، ضد تشنج، ضد صرع و کاهش دهنده قند خون نیز استفاده می شود.

گیاهان دارویی

داروی بدون عارضه

از عادت کردن بدون چون و چرا به شادی نگران نباشید. آن قدر تمرین کنید و وجود و افکار و امیالتان را آزاد کنید تا به جای عادت شادی تان می شود یک تا شادی شود. شادی تنها داروی شفابخشی است که هیچ گونه عوارضی ندارد. شادی به چشمانتان درخشش، به گاهتان عشق به لبخندتان جذابیت به سیمای تان زیبایی و به شما اطمینان و سرزندگی می بخشد. مطمئن باشید که هر چهره ای با لبخند زیبا تر است. شادی می تواند دل مشغولی ها و افکار منفی ذهن را از بین ببرد و ذهن را از پرداختن به امور غیر ضروری دور کند.

به سوی موفقیت

ساعت مناسب مصرف میوه

گروه اجتماعی – رنگ های مختلف میوه ها هرکدام پیام سلامتی برای بدن به همراه دارند. با استفاده بجا و به اندازه از میوه ها می توان به تقویت نیروی دفاعی بدن کمک کرد. آب آلو نمی تواند به آب نوشیدنی مناسب این فصل است. این مخلوط علاوه بر آن که عطش را کم می کند، می تواند التکتولیت های را که به دلیل تعریق دچار نوسان شده اند تامین و تنظیم کند.

خوردن هیچ نوع میوه ای برای افراد به هیچ عنوان ضرر ندارد، مگر آن که بدی موقع، بی اندازه و بلافاصله بعد از غذا یا خیلی خنک مصرف شود. اما معمولا عادت داریم بلافاصله بعد از خوردن غذاهای چرب و سنگین میوه مصرف کنیم که این عادت صحیح و مناسب نیست، چون باعث ایجاد نفخ در معده می شود و در هضم غذا به ویژه چربی ها، اختلال ایجاد می کند. یکی دیگر از عوارضی که ممکن است بعد از مصرف غذا با خوردن میوه ها ایجاد شود، ترش کردن است. انبه، کیوی، انگور و انجیر به دلیل قند پنهانی که دارند، جزو میوه هایی هستند که برای افراد دیابتی با محدودیت مصرف توصیه می شوند. بهتر است این افراد تا می توانند از سیب، گلابی، گیلاس و آلبالو به عنوان میوه های اصلی به میزان بیشتر استفاده کنند چون به نسبتی آبی که دارند حاوی میزان قند کمتری هستند. رنگ ها می توانند نشان دهنده ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی باشند که در تقویت سیستم ایمنی بدن ودفع رادیکال های آزاد، نقش دارند. به دلیل وجود آب فراوان در میوه ها، این مواد می توانند به عنوان تامین کننده بخشی از نیاز بدن به آب موثرباشند. آب میوه های طبیعی هم می توانند این نقش را ایفا کنند به شرط آن که طبیعی و رقیق باشند نه آبمیوه های مصنوعی، به خصوص در مورد آبمیوه های وارداتی احتمال این که در این محصولات از عصاره طبیعی میوه استفاده شده باشد بسیار کم است و جایگاه مطلوب و قابل توجهی ندارند. خوردن میوه مثل دیگر وعده های غذایی آداب خودش را دارد که نخستین آن زمان مصرف آن است. بهترین ساعتی که برای خوردن میوه پیشنهاد می شود در ساعات میان وعده است یعنی درفاصله صبحانه تا ناهار بین فاصله ناهار تا شام و بعد از شام و قبل از خواب.

به خاطر داشته باشید

افسردگی کودکان

علی‌نیا- افسردگی در کودکان نشانه‌هایی از جمله ناراحتی، خشمو بدخلقی دارد که برخی از والدین نسبت به این نشانه‌ها آگاهی ندارند. رئیس اداره سلامت و تربیت بدنی اداره کل آموزش وپرورش خراسان شمالی با اشاره به این که طبیعی است کودکان گاهی احساس ناراحتی، شکست یا خشم کنند بیان داشت: گفت: زمانی که احساسات و تفکرات منفی در کودک برای مدت زمانی طولانی به طول بینجامد و عملکرد کودک را برای انجام کارهای معمولش محدود کند، احتمال دارد که نشانه بروز افسردگی در کودک باشد. «سجادی» افزود: افسردگی نوعی اختلال رفتاری است و اصلی‌ترین نشانه آن زمانی است که کودکان برای هفته‌ها، ماه‌ها یا شاید مدت زمان بیشتری ناراحت، ناامید یا خشمگین باشند. وی با اشاره به این که رفتار دیگری که نشانه احتمال افسردگی در کودکان است، تفکرات منفی است، بیان کرد: این رفتار شامل تمرکز بر مشکل‌ها و عیب‌ونقص‌ها، نگرهش بیش از حد بر چیزو هر فردی یا نوشتار از خود و هم چنین گله و شکایت کردن زیاد می‌شود. وی ادامه داد: هنگامی که کودک دچار افسردگی شده، برای او بسیار سخت است که دست به کاری بزند حتی انجام کارهایی که آن لذت می‌برده است. وی اظهارداشت: افسردگی می‌تواند مشکل روزمره‌ای را در نظر قدم بسیار سخت‌تر از آن چه که واقعا هست، جلوه دهد. وی اظهارداشت: هنگامی که افسردگی شدید باشد، می‌تواند کودک را به سوی فکر کردن درباره خودآزاری هدایت کند.

گفت و گو

اجتماعی

با صفحه اجتماعی و مطالعه آن در روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه با مطالب متنوع و خواندنی آن درباره سلامتی، تغذیه، شیوه‌های تربیتی کودک، ارتباط با سالمندان آشنا شوید و از مشاوره‌های پزشکی و حقوقی آن بهره ببرید.

فروش زمین کشاورزی ششدانگ
واقع در روستای ینگه قلعه معروف به زمین دشتی تقریباً ۱/۵ هکتار و ۱۲ ساعت آب موتور چاه عمیق قیمت متری ۳۵ هزار تومان
۰۹۱۵۳۸۴۴۱۶۲

فروش ویژه میلگرد
قوطی، نبشی، سپری
آهن آلات جلیلی راد
آدرس: بلوار معلم داخل خیابان فروشگاه رفاه
کارخانه موزاییک ماشینی جلیلی راد
۰۹۱۵۳۱۹۲۹۸۸ - ۳۲۴۲۸۲۸۵

قابل توجه کاندیداهای محترم
جهت رزرو ارسال پیامک تبلیغاتی، اطلاع رسانی و خرید پنل های هوشمند پیام کوتاه با ما تماس بگیرید
شرکت پیام رسان پاسارگاد - ناظری ۰۹۱۵۳۶۹۲۸۴۶

آگهی دعوت ششدانگ پلاک ۱۱۵ فرعی از ۱۱۲ اصلی بخش سه قوچان
با عنایت به این که آقای علی حسین رستمیان برابر مشروحه وارده به شماره ۱۸۶-۱۳۹۶ مورخه ۱۳۹۶/۰۲/۱۱ درخواست صدور سند مالکیت ششدانگ یک قطعه محوطه پلاک ۱۱۵ فرعی واقع در قریه سیاهدشت پلاک ۱۱۲ اصلی بخش سه قوچان را نموده است و نظر به این که پلاک مذکور فاقد طول و ابعاد و مساحت است که این امر نیاز به بازدید و بررسی و برداشت حدود اربعه پلاک فوق الذکر را دارد و وقت معاینه و نقشه برداری پلاک فوق در روز شنبه مورخه ۱۳۹۶/۰۲/۳۰ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده است و در محل انجام خواهد شد. لذا بدینوسیله در اجرای بند ۸ بخشنامه ۲۹/۴۶۸۶۹-۹۰/۳/۱۱ سازمان ثبت اسناد و املاک از مالکین و مجاورین پلاک مذکور و افراد ذینفع که برابر اظهار کتبی مالک به شماره ۲۹/۹۶/۷۴۶۳ - ۱۳۹۶/۰۲/۱۲ شناسایی نگردیده اند دعوت به عمل می آید در وقت مقرر در محل حضور به هم رسانیده، بدیهی است پس از آن عملیات طبق مقررات ادامه خواهد یافت. **تاریخ انتشار: ۹۶/۲/۲۰**
محمد اسماعیل فرهمند – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج

قابل توجه شرکت های انبوه سازی، پیمانکاران، دفاتر فروش مصالح ساختمانی، ابزار آلات و نمایندگی های ایزوگام و...
در استان خراسان شمالی
نمایندگی قیر و گونی تهران
مدیریت: خدادادی
تأمین کننده انواع:
(۱) قیر پالایشگاهی اصفهان (۲) قیر بشکه ای تهران (۳) نیم بشکه (٤) قیر حلب (۵) چتایی (گونی) (٦) رطوبت گیر (قیر مشمایی)
با بهترین کیفیت و نازلترین قیمت
تحویل در اسرع وقت در محل کار
آدرس: بلوار مدرس (میدان ترمینال) روبروی مسجد کرمانی، نبش مدرس ۲۶.
مصالح ساختمانی خدادادی
تلفن تماس: ۰۹۱۵۱۸۶۰۰۴۲ - ۳۲۷۲۸۰۵۳-۰۵۸