

رفع کننده مشکلات تنفسی

علوی– گیاه بوته ای گل آفتابگردان از خانواده کاسنی است و سرشاخه های گندار و دانه های روغنی آن به دلیل دارا بودن خواص دارویی مورد استفاده قرار می گیرد. یک کارشناس گیاهان دارویی در این زمینه اظهارداشت: سرشاخه های گندار آفتابگردان دارای کوئین، آنتوسیانین، گلی کوژیدها، رزین، ویتامین C و مهم ترین مواد دانه های آن هم اسیدهای آلی، لستینین یک ماده زرد رنگ و آلبومین است. «مسعود معماریانی» با بیان این که از این گیاه برای برطرف کردن مشکلات تنفسی استفاده می شود، افزود: گل آفتابگردان برای درمان سرماخوردگی، تب، معالجه مالاریا و دانه های آن نیز به عنوان مغذی، مقوی، ملین و ادرارآور استفاده می شود. وی با بیان این که گل آفتابگردان برای درمان آرترواسکلروز مورد استفاده قرار می گیرد، خاطرنشان کرد: همچنین از این گیاه به عنوان پاییز آورنده کلسترول، ضد التهاب و درمان کننده پرهستان استفاده می شود.

لاغر شدن

افرادی که از رژیم های غذایی بیرومی می کنند، به طور معمول از احساس گرسنگی در طول روز شکایت دارند. بسیاری به دلیل همین احساس گرسنگی رژیم های خود را دنبال نمی کنند، اما کارشناس معتقدند که دنبال کردن برخی شیوه های مناسب زندگی، کاهش وزن موثر بدون احساس گرسنگی کمک می تب.
کردن وزن با ۲٫۵ روز امکان پذیر است. سوزاندن کالری ها با تمرین ورزشی و با انتخاب خوردنشته غذا و کنترل واحدهای غذایی، با گذراندن ساعت هاوقت در سالن های ورزشی، مقادری از کالری را می توان از بین برد، اما گاهی این کار در عمل، اتفاقی نبودهاند نیست، از طرفی تحمل رژیم های سخت برای همه افراد امکان پذیر نیست، در عوض این چندروش اگر هر روز به کار گرفته شوند بدون تلاش زیاد و تحمل گرسنگی به کاهش وزن کمک می کنند.

ورزش منظم

افرادی که استخوان ریه‌اشنستنس‌ترجیح می دهندبه طور کلی تحرک بیشتری دارند،روانه‌تا ۳۵۰ کالری بیشتر از افرادی که بدام در حالت نشسته هستند، کالری می سوزانند که این مقدار چیزی در حدود ۱۷۰ کیلوگرم در سال است.

مصرف غذا در فواصل زمانی مشخص

تناجج ملاتعات بسیاری نشان می دهد که بین وعده های غذایی خود فاصله های مشخصی قرار دهید و همگی را در یک اندازه تنظیم کنید. غذا خوردن در فواصل زمانی مشخص با سوزاندن میزان کالری بیشتری بعد از غذا خوردن، واکنش بهتر به انسولین و کمتر بالا رفتن سطح کلسترول همراه است. وقتی شما وعده های غذایی منظمی در طول روز می خورید کمتر احتمال دارد که دچار گرسنگی مفرط یا پرخوری شوید.

نوشیدن آب کافی

نوشیدن آب سرعت متابولیسم بدن را هم زیاد کند. نوشیدن ۳ لیوان آب سرد میزان سوخت و ساز بدن را تا ۳۰ درصد افزایش داده و اثر آن تا ۹۰ دقیقه باقی می ماند، یک سوم این سوزاندن سوخت و ساز ناشی از تلاش بدن برای گرم کردن آب و بقیه آن ناشی از تلاش بدن برای جذب آب است. افزایش مصرف روزانه آب تا ۸ لیوان به شما کمک می کند تا در طول سال حدود ۳ و نیم کیلوگرم وزن کم کنید.

بالا رفتن از پله ها، یک عمل برای تقویت کردن باهاست، چون وزن بدن را ضد جاذبه زمین به بالا حرکت می دهد. به این ترتیب را در فرصتی برای انجام این کار استفاده کنید، البته اگر مشکل خاصی مانند کمردرد و زانو درد، قبل از آن با پزشک نان مشورت کنید. قدرت و شدت کارهای روزانه تا آن افزایش دهید. از تمرین کردن خانه گرفته تا به گردش بردن کودک نان به عبارتی بهتر است همه کارهای نان را با جنب و جوش بیشتری انجام دهید.

علوی

در دل تاریخک شب به هر کوی و برزنی می رفتند، صدای طبل آن ها از کوچه های قدیمی و کم نور شهر در زمانی که رمان سرچهمه منظر آمدنشان بودند، آن هایی که در خواب بودند، با صدای طبلشان از خواب بر می خاستند و خود را مهبای سحری خورن می کردند. آوای خوش سحرخوان ها دم دمای سحر برای قدیمی ها حال و هوای خاصی داشت، برخی از آن هایی که خانه هایشان نزدیک هم بود، به خانه هم می رفتند و سفره سحری را پهن می کردند و در هم که می پیمیان این ماه پر برکت می شدند، با هم دعا می خواندند و تا پاسی از سحر به عادت مشغول بودند. آن روزها رمضان نیز حال و هوای خاص خودش را داشت، همه برای آمدن شب لطف شماری می کردند، ترزها گر از یک ماه مانده به آمدن این ماه مبارک، خانه هایشان را نظافت و خود را مهبای آمدن ماه مبارک رمضان می کردند. گویا با آمدن شب سحر، دوستی هایشان را محکم تر پیوند می زدند. قدیمی ها به هکته خوششان برانده هائی تنوعی در ماه مبارک و قبل از آن داشتند.

یکی از بناوان کهنسال قدیمی می گویند: ۳۰ روز یا یک ماه مانده به آمدن ماه مبارک رمضان، در خانه، کوچه فقیر و شیرینی های خانگی درست می کردند. در زمان افطار و سحر از آن ها استفاده کنیم. بانو «مسادنی» ادامه می دهد: دران زمان ما بیشتر از آن که بزرگ ترها منتظر آمدن ماه مبارک رمضان باشند، هر کدگان بی تابمی می کردند به خصوص آن هایی که

روژه اولی بودند و می خواستند برای نخستین بار روزه بگیرند، ذوق و شوق وصف ناپذیری داشتند. دریا با اشاره به این که در آن زمان از ساعت های کوکی برای بیدار کردن هنگام سحر خبری نبود، عنوان می کند: زمانی که من بچه بودم خبری از ساعت های رنگ دار و کوکی نبود و به خاطر دارم که عده ای با در دست گرفتن طبل، راهی کوچه ها و خیابان های شهر می شدند و با طبل زدن مردم را از خواب بیدار می کردند تا برای خوردن سحری خواب نمانند.

همچنین آن ها لحظه نزدیک شدن آذان صبح را نیز با طبل زدن به اطلاع مردم می رساندند. بانوی دیگری که خاطرات زیادی از آن روزها دارد، بیان می کند: خانه ما بزرگ بود و همراه با خانواده همسر زندگی می کردیم، زمانی که ماه رمضان با تابستان مقارن می شد، سفره ای بزرگ وسط حیاط پهن می کردیم و یک ساور بزرگ بر سر سفره می گذاشتیم و همه با هم دور می نشستیم و با هم افطار می کردیم هر خانواده ای هر چه داشت بر سر سفره می آورد، غذاها ساده بود و همه از بودن در کنار هم و افطار کردن با هم لذت می بردند.

شریفان، از شب نشینی های ماه رمضان در زمان قدیم هم حرف های دارد، او بیان می کند: در زمان قدیم یک تاکی، دو ساعت پس از افطار بازار رفت و آمدها و شب نشینی ها داغ بود به خصوص زمانی که هوا گرم بود، بیشتر مردم تا پاسی از شب به خانه های اقوام و آشنایان می رفتند و در حیاط یا ایوان خانه می نشستند و شب نشینی می کردند.

به گفته وی، آمدن ماه مبارک رمضان برای بچه ها یک اتفاق مهم و شوق داشت، آن ها دوست داشتند هر طور که شده، روزه بگیرند و همراه با بزرگواروژه «ک گنجشکی» می کردند تا به روزه داری عادت

خواب آلودگی

کسانت در بعدازظهر، امری متداول و علت آن ریتم طبیعی شبانه روزی بدن است. به جای این که یک فوجان قهوه بخورید تا از این خواب آلودگی در بیدایی، می توانید مقداری لیمو به آب اضافه کنید و با این که از عصر مر کبات استفاده کنید، ممکن است پیاده روی آخرین چیزی در خواب ایجاد نمی کند. به طور معمول بین ساعت ۸ تا ۵ بعد از ظهر چنین حالتی برای بسیاری از ما پیش می آید. در این حالت ممکن است احساس کنید سسته و بی حوصله هستید و نمی توانید بر کار خود متمرکز شوید و دوست دارید، چرت بزنید، لیمو، نریرو قدردنمدنی را می ایجاد احساسات مختلف

آوای خوش سحرخوان هادر آن روزها

کند، شهروندی دیگر هم که از کسبه نباشد، است، به باری رساندن به نیازمندان در ماه مبارک رمضان اشاره می کند و می گوید: آن موقع جمعیت شایه داخل سینی قهوه چی می انداخت.

وی عنوان می کند: با این که پاسی از شب می گذشت و سحرگاهان کم کم فرامی رسید اما رفت و آمد در برخی نقاط پر جمعیت شهر وجود داشت و جوان ها در کنار پیرمردها به شاهنامه خوانی گوش می کردند و گاهی

نیز با هم گپ می زدند.

وی درباره آگاهی از وقت آذان در ماه رمضان برای سحرگاهان کم کم فرامی رسبد اما رفت و آمد در برخی سمت منطقه پای توپ شلیک می شد تا همه اهالی شهر از زمان آذان آگاه شوند پس از آن مودن بر گذشته مساجد، آذان می گفت و مومنان، روزی دیگر از ماه روزه را آغاز می کردند.

وی بیان می کند: آن روزها شور و حال عجیبی برای آمدن ماه مبارک رمضان در شهر بر پا بود، همه خود را مهبای آمدن این ماه پر برکت می کردند، آن هایی که ریش سفید بودند کوچک ترها را به روزه گرفتن و خوندن نماز اول وقت تشویق می کردند، عده ای از کسبه حد فاصل میدان کارگر تا پای نوب زمانی که وقت

آذان می صدای بلند آذان می گفتند. شادان با صدای بلند آذان می گفتند. زنده داری بودند، رزقه دار می شدند، تا آذان صبح تر قهوه خانها ها پای صحبت قنقالی می نشستند که از شاهنامه می گفتند، بیشتر حاضران را دقت

داشتن صدای خوش، و طیفه خواندن دعا و اشعار و آداند و با صحنه های آن حتی

گاهی هم ذات پنداری می کردند، وی ادامه می دهد: قهوه چی ها تا نزدیک سحر، سینی های خود را پر از استکان های نیم درباریک جای می کردند و آن را مقابل مشتریان می گذاشتند، آن زمان هر مشتری یک کد

شاهزاده می داشتند و به هر سحری که می گذشت و سحرگاهان کم کم فرامی رسبد اما رفت و آمد در برخی نقاط پر جمعیت شهر وجود داشت و جوان ها در کنار پیرمردها به شاهنامه خوانی گوش می کردند و گاهی

نیز با هم گپ می زدند. وی درباره آگاهی از وقت آذان در ماه رمضان برای سحرگاهان کم کم فرامی رسبد اما رفت و آمد در برخی سمت منطقه پای توپ شلیک می شد تا همه اهالی شهر از زمان آذان آگاه شوند پس از آن مودن بر گذشته مساجد، آذان می گفت و مومنان، روزی دیگر از ماه روزه را آغاز می کردند.

وی عنوان می کند: شواهد اسروری در شهرمان، نشان از این دارد که از ابتدای سال ۱۳۲۰ خورشیدی، افرادی از سرافقه و بدون در نظر گرفتن سرما و گرما، این وظیفه را به بهترین شکل ممکن انجام می دادند. وی می افزاید: در آن زمان شیخون ها با نگاه کردن به آسمان و از روی محل قرار گرفتن ستاره ها می توانستند زمان آذان صبح را تشخیص دهند و مردم را از زمان آگاه سازند تا دست از خوردن

و نوشیدن بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

خورشت قیمه و قارچ

مواد لازم: پیاز متوسط یک عدد، لپ ۲۵۰ گرم، قارچ ۲۵۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم، روغن و رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، یک گوشت مقداری، دارچین و زعفران دم کرده یک قاشق غذاخوری، سبب زمینی درشت یک عدد، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه و روغن سرخ کرده نیم لیوان آرم.

طرز تهیه: پیاز را تفت می دهیم. لپ را به پیاز داغ می افزایم. زردچوبه و فلفل را اضافه می کنیم. و به همراه مواد تفت می دهیم. آب گوشت را به آن می افزاییم و می گذاریم با حرارت ملایم تا جوش آید. قارچ را به گوشت و خرد و به بقیه مواد اضافه می کنیم. سبب زمینی را خلاتی خرد و در روغن سرخ می کنیم. وقتی از پخت یک مطمئن شدیم، رب را در مقدار کمی روغن تفت می دهیم و به همراه نمک به خورشت می افزایم. مقداری سبب زمینی سرخ شده را برای تزئین برمی داریم و بقیه را به خورشت اضافه می کنیم. حالا دارچین و زعفران را هم اضافه می کنیم تا خورشت مزه دار شود.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

نوشیدن و بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.

آوای خوش سحرخوان هادر آن روزها

کند، شهروندی دیگر هم که از کسبه نباشد، است، به باری رساندن به نیازمندان در ماه مبارک رمضان اشاره می کند و می گوید: آن موقع جمعیت شایه داخل سینی قهوه چی می انداخت.

وی عنوان می کند: با این که پاسی از شب می گذشت و سحرگاهان کم کم فرامی رسبد اما رفت و آمد در برخی نقاط پر جمعیت شهر وجود داشت و جوان ها در کنار پیرمردها به شاهنامه خوانی گوش می کردند و گاهی

نیز با هم گپ می زدند.

وی درباره آگاهی از وقت آذان در ماه رمضان برای سحرگاهان کم کم فرامی رسبد اما رفت و آمد در برخی سمت منطقه پای توپ شلیک می شد تا همه اهالی شهر از زمان آذان آگاه شوند پس از آن مودن بر گذشته مساجد، آذان می گفت و مومنان، روزی دیگر از ماه روزه را آغاز می کردند.

وی بیان می کند: آن روزها شور و حال عجیبی برای آمدن ماه مبارک رمضان در شهر بر پا بود، همه خود را مهبای آمدن این ماه پر برکت می کردند، آن هایی که ریش سفید بودند کوچک ترها را به روزه گرفتن و خوائدن نماز اول وقت تشویق می کردند، عده ای از کسبه حد فاصل میدان کارگر تا پای نوب زمانی که وقت

آذان می صدای بلند آذان می گفتند. شادان با صدای بلند آذان می گفتند. زنده داری بودند، رزقه دار می شدند، تا آذان صبح تر قهوه خانها ها پای صحبت قنقالی می نشستند که از شاهنامه می گفتند، بیشتر حاضران را دقت

داشتن صدای خوش، و طیفه خواندن دعا و اشعار و آداند و با صحنه های آن حتی

گاهی هم ذات پنداری می کردند، وی ادامه می دهد: قهوه چی ها تا نزدیک سحر، سینی های خود را پر از استکان های نیم درباریک جای می کردند و آن را مقابل مشتریان می گذاشتند، آن زمان هر مشتری یک کد

شاهزاده می داشتند و به هر سحری که می گذشت و سحرگاهان کم کم فرامی رسبد اما رفت و آمد در برخی نقاط پر جمعیت شهر وجود داشت و جوان ها در کنار پیرمردها به شاهنامه خوانی گوش می کردند و گاهی

نیز با هم گپ می زدند.

وی درباره آگاهی از وقت آذان در ماه رمضان برای سحرگاهان کم کم فرامی رسبد اما رفت و آمد در برخی سمت منطقه پای توپ شلیک می شد تا همه اهالی شهر از زمان آذان آگاه شوند پس از آن مودن بر گذشته مساجد، آذان می گفت و مومنان، روزی دیگر از ماه روزه را آغاز می کردند.

وی عنوان می کند: شواهد اسروری در شهرمان، نشان از این دارد که از ابتدای سال ۱۳۲۰ خورشیدی، افرادی از سرافقه و بدون در نظر گرفتن سرما و گرما، این وظیفه را به بهترین شکل ممکن انجام می دادند. وی می افزاید: در آن زمان شیخون ها با نگاه کردن به آسمان و از روی محل قرار گرفتن ستاره ها می توانستند زمان آذان صبح را تشخیص دهند و مردم را از زمان آگاه سازند تا دست از خوردن

و نوشیدن بردارند و خود را برای روزه گرفتن در روزی نو آماده سازند.

وی عنوان می کند: ازجمله مهمه هایی که درآن ها شیخونانی انجام می گرفت، می توان به کوچه های محرابی، سعدی، تاتاری، آخوان، کوچه نقلی(محل فعلی منسوب به کوچه دکتر خجندی، کوچه عدالت، پای توپ و چند محله دیگر اشاره کرد.