دمنوش های خنک کننده

گروه اجتماعی - با شروع فصل گرما، برنامه ریزی برای مسافرت و گشت و گذارها افزایش می یابد، اما گرمای شدید ممکن است در بسیاری از موارد آزاردهنده شود. دمنوش های گیاهی راهی مناسب برای خارج کردن گرما از بدن و خلاص شدن از چای و نوشیدنی های کافئین دار همیشگی است. علاوه بر این، دمنوش های گیاهی، مزایای زیادی برای سلامتی دارند. خوشبختانه در طبیعت گیاهان و ادویه جات با طعم های مختلفی وجود دارد. تهیه دمنوش های یخی بسیار ساده است. اگر می خواهید دمنوش های تابستانی شما مقوی تر شود، بهترین کار این است که به جای دم کردن یک گیاه به مدت طولانی، از مخلوط چند گیاه استفاده کنید. با این کار به جای یک نوشیدنی تلخ و بد رنگ، یک دمنوش خوش رنگ و خوش طعم خواهید داشت. برای درست کردن دمنوش های گیاهی می توانید از قوری هایی که صافی دارند و مخصوص این کار هستند استفاده کنید. البته می توانید از یک قوری معمولی هم استفاده کنید. برای این کار بگذارید آب جوش بیاید و سپس گیاهان مورد نظر خود را در قوری یا هم مخلوط کنید. قوری نباید آلومینیومی باشد، زیرا در این صورت ممکن به مواد داخل قوری واکنش دهد. برای تزئین دمنوش خود می توانید آن را در لیوان های بزرگ و همراه با تکه های میوه های خشک مثل پوست پرتقال یا برش های نازک لیمو، لیمو ترش و یا پرتقال بریزید تا رنگ و طعم دمنوش شما بهتر شود. هم چنین می توانید از میوه های یخ زده مثل توت فرنگی یا زغال اخته استفاده کنید که بدون رقیق کردن دمنوش، رنگ و طعم آن را بهتر می کنند.

بیشتر بدانیم

دمنوش یخی نعنا

وجود ترکیبی به نام منتول در دمنوش نعناع، آن را به یک نوشیدنی با طراوت تبدیل کرده است. این دمنوش به عنوان دمنوش خانگی مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه، حالت تهوع و نفخ در نظر گرفته می شود. علاوه بر این، نعناع ویژگی آرام‌بخشی هم دارد. این گیاه می تواند از طریق تحریک تعریق بدن، باعث خنک شدن شود.

مواد مورد نیاز برای تهیه:

۴ شاخه نعناع تازه (حداکثر ۳۰ برگ)، ۲ قاشق چایخوری پودر قرص نعناع (اختیاری)، یک قاشق غذاخوری عسل، دو برش لیمو ترش.

طرز تهیه:

نیم لیتر آب خنک را در یک ظرف مناسب بجوشانید، سپس قرص و برگ های نعناع را با آب جوش ترکیب کنید، روی آن را بپوشانید و اجازه دهید ۵ دقیقه در همین حالت باقی بماند. سپس این ترکیب را از صافی عبور دهید و یک قاشق عسل به آن اضافه کنید و بگذارید خنک شود. حالا نوشیدنی خود را با برگ تازه نعناع و یک برش لیموترش تزئین و میل کنید.

دمنوش بابونه

دمنوش بابونه یک نوشیدنی ملایم است که در شب های گرم تابستان، خستگی را از تن به در می کند.

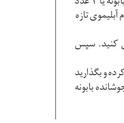
مواد مورد نیاز برای تهیه:

۱۲ قاشق سرپر گل بابونه (یا ۲ تا ۵ قاشق چایخوری گل خشک شده بابونه یا ۴ عدد چای کیسه ای بابونه)، ۴ عدد چوب دارچین، ۱۲۰ گرم عسل، ۱۲۰ گرم آبلیموی تازه

طرز تهیه:

نیم لیتر آب خنک را در ظرف مناسبی بجوشانید و شعله را خاموش کنید. سپس بابونه، چوب دارچین و مقداری گل میخک را به آن اضافه کنید.

پارچ را با درپوش یا فویل بپوشانید و اجازه دهید ۵ دقیقه دم بکشد. سپس عسل و آبلیموی تازه را به آن اضافه کنید و بگذارید تا خنک شود. می توانید از تکه های یخ و برش های لیمو برای تزئین جوشانده بابونه خود استفاده کنید.



بیش قاراداش در سایه سار تاریخ

علوی

بش قاراداش روزگاری تنها تفرجگاه مردم شهر بجنورد بود و هنوز هم جایگاهی منحصربه فرد دارد. بسیاری از آن هایی که اکنون گرد پیری روی موهایشان نشسته است خاطرات آن روزها و پیشینه این مکان تفریحی را در دل زنده نگه داشته اند. پیشینه تفریح گاه خاطره انگیز بش قاراداش به سال های خیلی دور برمی گردد. روزگاری هم در سایه سار درختان بلند و قدیمی اش ساعت ها به تمدد اعصاب می پرداختند و زیر سایه آن دمی استراحت می کردند. بی آنکه آن ها نیز بدانند که این مکان چه پیشینه ای دارد و چگونه سربلند تا زمان حال ایستاده است.

«سلیمان بهروز» یکی از شهروندان کهنسال که در این زمینه دستی در تحقیق نیز دارد با استناد به برخی کتاب ها و اسناد درباره پیشینه تاریخی بش قاراداش عنوان می کند: طبق آن چه در منابع تاریخی چهار معان از کتب تاریخی العالم من المشرق و المغرب قبل از مغول ها در قرن چهارم هجری نوشته شده است، نام این مکان بش قاراداش نبوده و فقط معان نام داشته است.

وی بیان می کند: گفته می شود در آن زمان از شکاف کوه ۴ چشمه پر از آب خارج می شد و بزرگان یکی از مذاهب، در اطراف آن چشمه ها اتراق و زندگی می کردند.

وی با استناد به برخی کتاب هایی که به چاپ رسیده است، اظهارمی دارد: تا زمانی که صفویان روی کار آمدند، در حکومت بجنورد از یک ها تاخت و تاز و تاراج می کردند که شاه اسماعیل صفوی برای کوتاه شدن دست ازبک ها مجبور شد که از سران قبایل مختلف قره باغ، ایروان و نخجوان و مناطق غرب دریای خزر دعوتها کند که سمت خراسان کوچ کنند و در این رابطه معاهده ای نیز منعقد شد تا از ورود ازبک ها به این منطقه جلوگیری کنند.

این شهروند کهنسال ادامه می دهد: در بین این قبایل ۵ برادر بودند که ابتدا در ورامین و گرمسار مستقر شدند و سپس تا منطقه چناران حرکت کردند و بعد وارد این منطقه شدند. وی با بیان این که هر یک از این ۵ برادر رهبری یک ایل را به عهده داشتند، می گوید: این برادرها رهبری ایل های زعفرانلو، سیرالو، قره چورلو و شادلو را به عهده داشتند که ایل شادلو نیز خود ۲ طایفه بودند و ترک ها آن ها را بای را کردند و بش قاراداش را دوباره ساختند.

«بهپرور» عنوان می کند: این سران ایل ها از اشتیه، رضابیه (اروميه) و درياچه وان همه قبایل را دعوت کردند و گفتند که به سمت خراسان می رویم، هر که می خواهد ما را همراهی کند که عشیره های مختلفی با آن ها همراه شدند تا طبق قرار داد با حکومت در برابر حمله ازبک ها از منطقه دفاع کنند. وی درباره تعمیر و بازسازی بش قاراداش می گوید: دو زلزله مهیب بخشی از بنای بش قاراداش را تخریب کرد به گونه ای که ۴ گلدسته بنا بر اثر زلزله از بین رفت و ایوان آجرکاری آن جا نیز تخریب شد ، پس از آن مقرر شد عواید ۵ شبانه روز آب برای تعمیرات بش قاراداش تعلق گیرد و به تدریج در سال های اخیر بنا مورد بازسازی و تعمیرات قرار گرفت.

یکی دیگر از شهروندان کهنسال بجنوردی از بش قاراداش به عنوان یکی از جاذبه‌های تاریخی، طبیعی و گردشگری بجنورد نام می برد و می گوید: بش قاراداش در زبان ترکی خراسان به معنی پنج برادر است که به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. «نیزدان پرست» با بیان این که در گذشته مردم با چهارپایان خود را به بش قاراداش می رساندند، اظهارمی دارد: علاوه بر این که بش قاراداش دارای چشمه و باغ های زیبایی در اطراف آن بود که مردم در آن جا به تفریح و استراحت می پرداختند، به دلیل دارا بودن چشمه های جوشان، مکانی برای شست و شوی فرش و ملحفه توسط بانوان نیز بود.

«احسان حصاری مقدم» یکی از محققان و پژوهشگران فرهنگ عامه بجنورد هم در وصف تاریخچه بش قاراداش عنوان می کند: آن هنگام که شهریار جاده ها، بی خبر ازاحوال رعیت و به قصد زیارت عتبات و سفر، با کالسکه و درشکه و اسب، در جاده ها می تاخت و اردوی شاهی برپا می نمود، در یکی از همین دیدارها، شبی را در بش قاراداش به صبح رساند و بنا براین شد که سردار مفخم، حاکم منطقه بجنورد و اسفراین و استرآباد، تا سال بعد بنایی درخور و چشمگیر درکنار چشمه خروشان آن احداث کند که صفیر توفنده گلوله ای پر از خشم مردمی ستمدیده، در مسیر جاده شاه عبدالعظیم او را به ابدیت پیوند داد و سفری دوباره به این دیار انجام نشد.

وی می گوید: سال ها بعد، مقبره ای خانوادگی زینت بخش سنتیغ سخت کوه های سنتیر بش قاراداش شد که با تغییراتی طی سال ها، شکل امروزین آن به یادگار مانده است و همین زیبایی با درختانی کهن از چند صد سال پیش ترکیب شده تا بسیاری از شهروندان بجنوردی و مسافرانی که از مسیر بجنورد در رفت و آمد هستند شبی را در آن جا بگذرانند و فارغ بال و آسوده خاطر به تماشای زیبایی های آن بنشینند. به گفته «قدرتی» یکی از محققان، بش قاراداش پیش از اسلام در زمان اشکانیان و ساسانیان عبادتگاه زرتشتیان بوده و همچنین گفته می شود که آب چشمه نیز به چهرمعان یا چرمعان موسوم بوده است.

وی بیان می کند: طبق نقل قول های مختلف، نام بش قاراداش بر اساس داستانی تاریخی است که به عهده گرفت و آنتیا گذاشت یا از ادامه کار خودداری کرد تا خودش بتواند کارهایش را انجام دهد.وی می گوید: اگر از کودک چندین بار خواسته شود کاری را در همان لحظه ای که خواسته شده است انجام دهد، از این کار امتناع خواهد کرد بهتر است آن را به وقت دیگری که حوصله بیشتری دارد موکول کرد و از آن گذشته والدین نباید بعد از هر بار درخواست از کودک برای منضبط بودن کارهای او و انجام دهند زیرا در این صورت کودک تصور می کند هر بار که از زیر نظم شانه خالی کند افراد دیگری هستند که کار او را انجام دهند. وی می افزاید: علاوه بر آن پیش گرفتن چنین شیوه ای، این مفهوم را به کودک می رساند که درخواست کردن والدین از آن ها چندان مهم نیست زیرا حرف و عمل آن ها با هم یکی نبوده است.

> بش قاراداش در زبان ترکی خراسان به معنی پنج برادر است که به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است

شستشوی سبزیجات

مسمومیت های ناشی از مصرف سبزیجات و میوه های آلوده بسیار خطرناک هستند که برای جلوگیری از بروز این مشکلات باید در شستشوی این خوراکی ها دقت بیشتری شود. نخستین مرحله شامل پاک سازی اولیه سبزی هاست. در مرحله بعد باید انگل زدایی انجام شود که توصیه می شود به ازای هر لیتر آب، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی افزوده شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود. سومین مرحله مربوط به میکروب زدایی است که باید دوباره سبزی را درون یک ظرف پر از آب غوطه ور کنید و مقداری از محلول های ضدعفونی کننده حاوی پرکلرین را داخل آب سبزی بریزید. مرحله چهارم یا مرحله آخر هم یک آب کشی ساده است تا اثر مواد شیمیایی که داخل آب سبزی ریخته اید، به طور کامل از بین برود.

نکات خانه داری

هضم کننده غذا

علوی- گیاه بوته ای «شوید» از خانواده جعفری به دلیل داشتن روغن فرار، روغن ثابت، پروتئین و تانن، هضم کننده غذاست. یک کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به برخی دیگر از خواص این گیاه اظهارداشت: شوید؛ محرک، مقوی معده، ادرارآور و هضم کننده غذاست. «مسعود معماریانی» درباره موارد استعمال این گیاه در طب سنتی هم بیان کرد: شوید تسکین دهنده درد معده، آرام کننده، ضد تشنج و رفع کننده سکسکه است. به گفته وی یک تا ۴ گرم روزی و ۳ بار به طور دم کرده می توان از این گیاه استفاده کرد.

گیاهان دارویی

کروکت سیب زمینی و سوسیس

مواد لازم: سیب زمینی ۵ عدد، پیاز یک عدد، سوسیس چند عدد، تخم مرغ ۲ تا ۳ عدد، آرد سفید و آرد سوخاری مقداری، فلفل سیاه نصف قاشق چایخوری، سرخ کردنی و نان، هضم کننده غذاست. یک سرخ کردنی و نان، هضم کننده غذاست. یک سرخ کردنی و نان، هضم کننده غذاست. یک

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی ها را می پزیم. سوسیس ها را هم سرخ می کنیم. برای مواد بیرونی کروکت سیب زمینی ها را رنده یا چرخ یا پیاز نرنده شده مخلوط می کنیم. نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و سیب خام را هم به آن اضافه می کنیم. برای این مقدار سیب زمینی، یک عدد تخم مرغ کافی است. یک تکه از مواد را بر می داریم و وسط آن را می کنیم. کمی پنیر پیتزای رنده شده می ریزیم، سپس یک تکه سوسیس وسط مواد می گذاریم. دوباره روی آن پنیر پیتزا می ریزیم و باز هم از مواد روی آن می گذاریم. بعد از این که همه سوسیس ها را درون مواد گذاشتیم، هر کدام از کروکت ها را اول درون آرد سفید، تخم مرغ رقیق شده و سپس در آرد سوخاری می غلتانیم و در روغن سرخ می کنیم.

آهوبزی

منضبط کردن کودکان

۷ سال اول

علوی- بسیاری از بچه ها در برابر مرتب و منظم بودن گیگاهی مقاومت نشان می دهند زیرا دوست ندارند کارهای هیجان انگیزی مانند تماشای تلویزیون و بازی کردن را رها کنند و به مرتب کردن اتاق خود بپردازند. یک کارشناس ارشد روان شناسی بهترین کار برای قانونمند و منضبط کردن کودکان را پاداش دادن به آن ها عنوان می کند و می افزاید: زمانی که از کودک خواسته می شود منضبط باشد یا اتاقش را مرتب کند باید به طور مشروط برای او پاداش در نظر گرفت به این معنا که اگر اتاقش را کامل مرتب کند، جایزه یا پاداشی به او داده خواهد شد. « مولایی» ادامه می دهد: گاهی منضبط نبودن و سرپیچی کردن از آنچه والدین می گویند حاصل بی حوصلگی نیست بلکه کودک می خواهد با والدین خود لجبازی کند که در این مورد اصرار بیشتر به انجام کار باعث سرکش شدن او می شود و نتیجه مثبتی در بر نخواهد داشت. وی خاطرنشان می کند: بهتر است برای منضبط کردن کودکان، ابتدا از کارهای کوچک شروع کرد و کودکان را در انجام آن کارها مشارکت داد و سپس در میانه راه که کودک خودش به تنهایی مسئولیت را به عهده گرفت او را تنها گذاشت یا از ادامه کار خودداری کرد تا خودش بتواند کارهایش را انجام دهد.وی می گوید: اگر از کودک چندین بار خواسته شود کاری را در همان لحظه ای که خواسته شده است انجام دهد، از این کار امتناع خواهد کرد بهتر است آن را به وقت دیگری که حوصله بیشتری دارد موکول کرد و از آن گذشته والدین نباید بعد از هر بار درخواست از کودک برای منضبط بودن کارهای او و انجام دهند زیرا در این صورت کودک تصور می کند هر بار که از زیر نظم شانه خالی کند افراد دیگری هستند که کار او را انجام دهند. وی می افزاید: علاوه بر آن پیش گرفتن چنین شیوه ای، این مفهوم را به کودک می رساند که درخواست کردن والدین از آن ها چندان مهم نیست زیرا حرف و عمل آن ها با هم یکی نبوده است.

آسیب کیسه آب

مشاوره پزشکی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

در چه صورت ممکن است کیسه آب جنین آسیب ببیند و در صورت آسیب دیدن چه خطراتی او را تهدید خواهد کرد؟

کمبود آب در جنین گاهی اوقات بی دلیل یا به دلیل بیماری اتفاق می افتد. آب در جنین نقشی مهم در حفظ سلامتی جنین در دوران بارداری دارد. این مایع جنین را در داخل رحم گرم نگه می دارد، به رشد سالم سیستم گوارشی و ریه های جنین کمک می کند، این مایع به جنین کمک می کند بدون مانع اندامش را ورزش دهد و ماهیچه هایش را قوی کند و از جنین در مقابل عفونت ها محافظت می کند. جنین تا زمان تولد، هر روز از این مایع مصرف می کند. اما گاهی اوقات این تعادل به هم می خورد و در نهایت آب در جنین کمتر از حد ایده آل می شود. این مشکل کمبود آب در جنین می باشد که مشکلی خطرناک است بنابراین بلافاصله باید به پزشک اطلاع داده شود. کمبود آب در جنین هنگامی اتفاق می افتد که بدن کمتر از حد مورد نیاز خود آب در جنین داخل رحم دریافت می کند. برای مثال، شریان کیسه آب، یکی از دلایل کم شدن آب در جنین است که باعث می شود مایع کم کم از بدن خارج شود. اگر مادر در سه ماهه اول و دوم بارداری با کمبود آب در جنین مواجه شود، با مشکلاتی همراه خواهد بود. اگر مشکل در سه ماهه سوم اتفاق بیفتد پزشک به درمان آن می پردازد. کمبود آب در جنین ممکن است باعث بروز مشکلاتی مانند نقص تولد، مرگ جنین در هفته بیستم بارداری، سقط جنین، زایمان زودرس و رشد محدود جنین شود. بنابراین باید در زمان مواجهه با این مشکل در هر زمان از بارداری که هستید، به پزشک مراجعه کنید.

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

پارس پرواز اترک
تور - هوایما - گراهنامه بین المللی - پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه ۰۹۱۵۷۲۸۶۷۰
۳۲۲۴۳۴۰۳-۳۲۲۴۳۲۰۳

مبلمان یکتا
تعویض رویه انواع مبلمان
سلطنتی (استیل)
تمام چرم
راحتی
۰۹۱۲۰۳۷۴۷۹۵ - ۰۹۱۵۲۶۱۷۶۵۶

آگهی استخدام
مدیران خودرو
CHERY
نمایندگی مدیران خودرو کد۳۹۷ - غلامی کیفانی
از مدیر فروش با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:
. روابط عمومی بالا
. مسلط به زبان انگلیسی
. دارای تجربه حداقل ۵ سال مرتبط با فروش خودرو
جهت کار در نمایندگی مدیران خودرو CHERY , MVM
مراجعه بصورت حضوری
آدرس: نبش میدان خرمشهر

فروشی
امتیاز آموزشگاه رانندگی با کلیه تجهیزات واگذار می گردد.
۰۹۱۵ ۷۷۲ ۴۶۶۷

فروش ویژه کولر گازی
جشنواره تابستانه
بجنورد، ۱۷ شهریور جنوبی، روبروی کوچه علوی، پلاک ۳۸۱
۰۹۱۵۱۸۸۹۴۴۵ ۳۲۲۵۵۳۴۰
فروشگاه وستا تهویه اتارک (حسینی)
شرایط ویژه
کارمندان دولت
فرهنگیان
تخفیف نقدی
اقساط ۶ ماهه بدون کارمزد و بهره با چک کارمندی
تراست
ریوکو
۵ سال ضمانت کمپرسور
۱۸ ماه ضمانت قطعات
نصب رایگان
۵ متر لوله مسی و کابل رایگان

گارانتی ۲ ساله - خدمات پس از فروش
دربهای شیشه ای
کرکره برقی
جک پارکینگی
راه بند
درب ریلی
دزدگیر
اعلام حریق
دوربین مداربسته
برقی کردن کرکره های قدیمی و فلزی
PROSHUT
پروشات در
آدرس: خیابان آزادی بعد از تقاطع ح معصوم زاده - بعد از سازمان نظام مهندسی
۰۹۱۵ ۵۸۴ ۸۷۳۱
۳ ۲۲۲ ۵۷۶۳
۰۹۳۶ ۴۲۱ ۴۶۹۲
کاظمی
نقد و اقساط

آیا میدانید ؟؟؟ اکثر بیماران مبتلا به سرطان استان تحت پوشش عطوفت می باشند.
عطوفت
انجمن حمایت از بیماران سرطانی
نقطه اتصال نیکی هاست ...
بجنورد، دوخنار، خیابان برنجی روابط عمومی: ۳۲۲۴ ۷۳۳۷ - ۰۵۸
اسفراین، خیابان امام رضا، امام رضا ۷ تلفن: ۳۷۲۴ ۲۲۳۹ - ۰۵۸
شماره کارت عابر بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۲۴۷
شماره کارت عابربانک پارسیان: ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵
شماره حساب جام بانک ملت: ۳۳۶۶۳۳۶۶-۸۷
شماره حساب بانک پارسیان: ۷۳۰۴۳۶۴