

چشم خوردند؟!

خسروی

در حالی که چند روز پیش از سامان پیدا کردن تقاطع مجاور دانشگاه آزاد هاجنخورد و تقاطع خیابان جمهوری اسلامی با خیابان قیام نوشته و به فعالیت چراغ های راهنمایی در این دو نقطه اشاره کرده بودیم اما عمر این چراغ ها در این نقاط به دو روز هم قد نداد و انگار چشم خوردند! طی دو روز گذشته چراغ های راهنمایی تقاطع مجاور دانشگاه آزاد هجنخورد و تقاطع خیابان جمهوری اسلامی با خیابان قیام چشمک زن و عملا تردد فعلی در این مسیر هاهمانند هفته های گذشته شده است. حال علت سبز و قرمز شدن چراغ های راهنمایی در نقاط یاد شده و پس از دو روز چشمک زن شدن آن ها چیست، جای سوال دارد.
طی تقریبا ۴۸ ساعتی که در این نقاط پرترافیک و حادثه خیز چراغ های راهنمایی به درستی فعالیت می کردند به وضوح می شد سامان هجی تردد خودروها را دید. این بهبود وضعیت تردد به خصوص در چهارراه مجاور دانشگاه آزاد به طور کامل محسوس بود. پیش از قرمز شدن چراغ راهنمایی و بعد از چشمک زن شدن آن در این نقطه، پلشوی ترافیکی را شاهد بوده ایم و هشتیم. بی توجهی به قوانین راهنمایی و رانندگی و حق تقدم و حرکت با سرعت بالا بدون توجه به خودروهای دیگر از جمله نکات بارزی است که در این تقاطع شاهد آن بوده ایم و این امپدوری وجود دارد که با فعالیت دیگری از راهنمایی، نظم ترافیکی و آرامش در عبور و مرور، مهمان آن جا و دیگر تقاطع یاد شده شود. البته شاید هم در هر شکل آراماییی چراغ های دو تقاطع یاد شده سبز و قرمز شد که باید گفت زمان آزمایش آن خیلی کوتاه بود. در هر صورت گام های خوبی که برداشته شد نباید به عقب بازگردد و باید محکم تر از گذشته رو به جلو بود. امیدواریم تقاطع های پرتدد شهر هم به زودی با نصب چراغ راهنمایی سامان ترافیکی پیدا کنند.

آرانچینی

مواد لازم: برنج پخته شده ۴ پیمانه، تخم مرغ ۵ عدد، آرد سوخاری ۲ پیمانه، پنیر

پارمزان رنده شده یک پیمانه، جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری، پنیر موزارلا، نمک و فلفل به مقدار لازم.

مواد لازم برای سس قفل: قفل قرمز ۵ عدد، آب یک لیوان، یک شکر ۲ قاشق مایخوری، سرکه سیب یک قاشق غذاخوری، نصف نمک قاشق چای خوری، گوچه فرنگی ۵۰۰ گرم.

طرز تهیه: برنج پخته شده را داخل کاسه ای می ریزیم، سپس پنیر پارمزان رنده شده، ۲ عدد تخم مرغ، نمک و فلفل را اضافه و با دست خوب مخلوط می کنیم تا مواد نرم و یک دست شوند. مقداری از مایه کوفته برنجی را برمی داریم و کد دست پهن می کنیم، تکه ای پنیر موزارلا در وسط آن قرار می دهیم سپس آن را به شکل توپ در می آوریم، تمام کوفته ها را به همین صورت آماده می کنیم. آرد سوخاری را داخل کاسه ای می ریزیم و مخلوط می کنیم، ۳ تخم مرغ باقی مانده را داخل کاسه ای می شکنیم و با چنگال هم می زیم تا یک دست شود، داخل ماهیتابه مقدار زیادی روغن می ریزیم و روی حرارت متوسط قرار می دهیم تا داغ شود. کوفته ها را ابتدا در تخم مرغ می ریزیم، سپس در آرد سوخاری می غلتانیم و در روغن داغ قرار می دهیم تا سرخ شود، کوفته های سوخاری را روی دستمال کاغذی قرار می دهیم تا روغن اضافه آن ها گرفته شود.
روغن کوفته های سوخاری جعفری خرد شده می ریزیم، سپس همراه با سس آن را سرو می کنیم.

طرز تهیه سس قفل: کالاهک قفل ها را جدا و آماده می کنیم. دانه های داخل قفل را دور می ریزیم و قفل ها را خرد می کنیم. بعد آن ها را همراه با یک لیوان آب داخل قابلمه می ریزیم و در آن را می گذاریم تا با شعله ملایم بپزد. تا وقتی که قفلها با خوب ترم شود می گذاریم بپزد و بعد گوچه فرنگی را له و اضافه می کنیم. حال با مخلوط کد دستنی قفل ها را به حالت پوره پوره درمی آوریم. (آب آن را جدا نمی کنیم) از صافی درشت رد می کنیم و آن را داخل یک ظرف شیشه ای می ریزیم. حالا به قفل پوره شده، نمک، شکر و سرکه سیب اضافه می کنیم و آن را به خوبی هم می ریزیم. سس حاضر شده را داخل شیشه های کوچک می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم.



شهرنوشت



آشپزی

علوی

وقتی بوی غذا از مطبخ های قدیمی بلند می شد تا چند خانه آن طرف تر شدن چراغ راهنمایی و بعد از چشمک زن شدن آن در این نقطه، پلشوی ترافیکی را شاهد بوده ایم و هشتیم. بی توجهی به قوانین راهنمایی و رانندگی و حق تقدم و حرکت با سرعت بالا بدون توجه به خودروهای دیگر از جمله نکات بارزی است که در این تقاطع شاهد آن بوده ایم و این امپدوری وجود دارد که با فعالیت دیگری از راهنمایی، نظم ترافیکی و آرامش در عبور و مرور، مهمان آن جا و دیگر تقاطع یاد شده شود. البته شاید هم در هر شکل آراماییی چراغ های دو تقاطع یاد شده سبز و قرمز شد که باید گفت زمان آزمایش آن خیلی کوتاه بود. در هر صورت گام های خوبی که برداشته شد نباید به عقب بازگردد و باید محکم تر از گذشته رو به جلو بود. امیدواریم تقاطع های پرتدد شهر هم به زودی با نصب چراغ راهنمایی سامان ترافیکی پیدا کنند.

طعم و بوی بهشتی از دستپخت کد بانوهای هجنوردی آن دوران

آش کاجی

آش کاجی در روستای زوارم

زمستان آن روزها غذای مخصوص به خود را داشت و هر روز اهل خانه غذای تازه و متنوعی را نوش جان می کردند. همه بزرگ ترها در آن فصل، پلشوی ترافیکی را شاهد بوده ایم و هشتیم. بی توجهی به قوانین راهنمایی و رانندگی و حق تقدم و حرکت با سرعت بالا بدون توجه به خودروهای دیگر از جمله نکات بارزی است که در این تقاطع شاهد آن بوده ایم و این امپدوری وجود دارد که با فعالیت دیگری از راهنمایی، نظم ترافیکی و آرامش در عبور و مرور، مهمان آن جا و دیگر تقاطع یاد شده شود. البته شاید هم در هر شکل آراماییی چراغ های دو تقاطع یاد شده سبز و قرمز شد که باید گفت زمان آزمایش آن خیلی کوتاه بود. در هر صورت گام های خوبی که برداشته شد نباید به عقب بازگردد و باید محکم تر از گذشته رو به جلو بود. امیدواریم تقاطع های پرتدد شهر هم به زودی با نصب چراغ راهنمایی سامان ترافیکی پیدا کنند.

روشنی، وقت آن می رسید که بساط آش کاجی را برپا کنیم. وقت آن می رسید که در اصطلاح محلی به آن کچه می گفتند، برپا شود. یکی از شهروندان کهن سال در این باره بیان می کند: این آش با استفاده از کندمه تهیه می شد و باید گندم را به خوبی می پختیم، سپس طی مرحله ی مواد که کوبیدیم و دم می کردیم. آش را می کوبیدیم و دم می کردیم. ماش، برنج، گوشت کوبیده شده یا قلم گوسفند، پیاز داغ و ادویه به همراه بیشتر از امروز روزهای برفی را تجربه می کردند اما باز هم برف با خود طراوت و شادی می آورد در دست همان موقع آن روزها آشپزخانه ها مانند امروز خرون اتاق نشیمن نبود که کدبانوی خانه، در مقابل دید همه باشد و احساس راحتی نکند و از آن گذشته بوی مراحل طبخ غذاهای مختلف عده ای را بیازارد و به مذاق شان خوش نیاید.

با این که آشپزخانه های قدیمی دور اتاق های نشیمن و پذیرایی بود و در گذشته و زمستان هر حیاط، قطع نمی نمودند برای تهیه غذا به آن سوی حیاط بروند، اما بالوان قدیمی مدام در این سیره و آش انگور، که دلشنین بود و هم برای کودکان خنده دار و شادی آور.

روزی بعد از آن که برف های سنگین تری می بارید و تا زانو در برف فرو می ریخت تا غذا فوت بگیرد و لذیذتر شود. و بیشتر کدبانوها همراه با دختران یا

مثانه بیش فعال

گروه اجتماعی- بیش فعالی مثانه مشکلی است که بسیاری از افراد با آن درگیر هستند. به طور کلی، با افزایش سن این شرایط افراد را هرچه بیشتر تحت تاثیر قرار می دهد و در صورت وجود سابقه خانوادگی مشکلات مثانه تشدید می شود اما برخی مواد غذایی می توانند مشکل مثانه بیش فعال را تشدید کنند.
مرکبات سرشار از ویتامین C می تواند سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت کنند و این ویژگی به ویژه در ماه های سرد سال برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا مهم است. اما مصرف مقدار فراوان مرکبات می تواند با برخی عوارض جانبی نیز همراه باشد.
رکبات موجود در این گونه میوه ها می تواند مثانه را فعال کند و این احساس در شما شکل بگیرد که به استفاده از توالت نیاز دارید، حتی اگر این گونه نباشد. قدرت اسیدی مرکبات نیز مشکل آفرین است. از این رو اگر با بیش فعالی مثانه مواجه هستید، می توانید توت یا موز را جایگزین پرتقال و گریپ فروت کنید.
غذاهای تند می توانند زمینه ساز برخی مشکلات سلامت شوند که از جمله آن ها می توان به بازگشت اسید معده به مری، ناراحتی معده و اسهال اشاره کرد. افزون بر این، این نوع غذاها می توانند به طور قابل توجهی مثانه را تحریک کنند و نیاز به استفاده از توالت افزایش می یابد.
غذاهای تند می توانند موجب التهاب دیواره داخلی مثانه شوند. مصرف بیش از حد چند تنی می تواند اثر منفی بر مثانه داشته باشد.



خیمر می گذاشتند و یکی، دو نفر هم روی تئور بودند تا قطاب ها را در تئور بزنند، عطر پخته شدن قطاب در آش صبح خروس خوان روشن می کردند و خیمر رو آمده را شکل می دادند و نان می پختند. «صافی» ادامه می دهد: جعفر خوردهن این نان ها در صبح آن روزهای سرد می خوردند. سبک تری برای اهل خانه گوشت را نیم پخت می کردند، سپس گوشت را یک تیر برای اهل خانه تدارک کسبند، قروتو درست می کردند. کد به یکپی از غذاهای محلی برنج و روغن حیوانی و برای شیرین کردن آن نیز از نبات یا شکر استفاده می شد. البته برخی افراد نیز به جای شکر و نبات از شیره انگور و عسل استفاده می کردند. که آن را مقوی تر می کردند.

وی بیان می کند: برخی روزها زان آمده می شد و حتی برخی روزها کد به مهمانی سزیده می خانه می آمد، هم جمع می شدند، یکی خمیر درست می شدند، آش کاجی را می پختند و بر سر سره آن پذیرایی کنند. وی به پخت زیره تو هم اشاره و بیان می کند: زیره تو، غذای ساده با طعم عطری متفاوت بود که برخی ها به ادویه تهیه می شد و بسیاری از مردم شب های سرد زمستان را با خوردن این غذا سپری می کردند. وی اضافه می کند: این غذا را موزی مانند پیاز، گوشت، به، سیب زمینی و آلو در دست می شد، به این ترتیب که ابتدا گوشت را ته قابلمه می گذاشتند، یک لایه پیاز روی آن می گذاشتند، یک لایه پیاز روی آن می گذاشتند، یک لایه سیب زمینی، به و آلو می چندند و با مقدار کمی آب می پختند. وی اضافه می کند: آن موقع ها غذای همه مردم تنوع داشت و سعی می کردند برای سفره های خود غذاهای متنوعی را تدارک ببینند و به همین دلیل در انتخاب غذا دقت می کردند تا همه اهل خانه از پیر و جوان گرفته تا کودکان به ویژه بچه های که به مدرسه می رفتند بتوانند غذای سالم و مقوی بخورند. این شهروندان قدیمی است که به نوعی آش محلی بر بخورند اظهار می کند: «دنی» یا «دیمه دنی» غذای محلی بخورند است که در زمان قدیم بیشتر

ضد عفونی کنند

علوی- زیره سیاه گیاهی است دوساله که ارتفاع آن ۳۰ تا ۸۰ سانتی متر می رسد، ریشه اش راست، دوگی شکل و گوشتدار و ساقش بی برگ و شفاف است زیره سیاه حاوی تانن، موم، رزین، یک روغن ثابت سبزرنگ، موسیلاز، مواد تند، مواد ازته و اسانس که شامل دی هیدرو کاروتول، نوعی ترین به نام کارون و دئوئع سنت است. قسمت مورد استفاده زیره سیاه میوه آن است که در تیر سال دوم با قطع کامل گیاه برداشت می شود و آن را در جایی می گذارند تا بپسند. طبع زیره سیاه خفگی گرم و خشک است. زیره سیاه دارای خواص بادشکن، مقوی، زبادکننده شیر، قاعدآور، نیرودهنده، ضد کرم، هضم کننده، ضد تشنج، قابض، معرق و مقوی معده است. زیره سیاه در موارد درمان بواس، نفخ شکم، برطرف کردن سوزهاضمه، تسهیل هضم غذا، دل پیچه کودکان، انگل معده و روده، دفع باذغای کلیه و مثانه، تنگی نفس، سسکه و نفخ به کار می رود. خوردن زیره سیاه یا روغن آن در رفع سوزهاضمه و دل دردهای کودکان مفید است. زیره سیاه دارای خاصیت ضد گرگنگی و مقوی بدن و چاق کننده است و معده را گرم و تقویت می کند. این گیاه دارای خواص ضد عفونی کننده، ضد کرم، ضد تشنج و شل کننده عضلات و مقوی و نیروبخش است.

گیاهان

دارویی

در زمستان ها پخت می شد و علاوه بر آن از زمان قدیم رسم بر این بود که هر وقت کوکگی دندان در می آورد این نوع آش را می پختند و بین همسایه ها و افراد فامیل پخش می کردند تا به روایتی بچه راحت تر دندان در بیاورد.

وی می افزاید: علاوه بر آن، دیمه دنی در روزهای عاشورا نیز پخته می شد. وی بیان می کند: «قابلی» نیز نوعی پلو و مخصوص فصل زمستان بود که از موادی مانند گوشت قرمز، خرما، بدون هسته، رشته پلمویی، لوبیا، تپه، برنج، رب، پیاز داغ و ادویه تهیه می شد و غذای بسیار لذیذ بود. وی خاطرنشان می کند: البته در زمان قدیم غذای به نام تانن کباب- هم بود که در پاییز و زمستان خورده می شد. وی اضافه می کند: این غذا را موزی مانند پیاز، گوشت، به، سیب زمینی و آلو در دست می شد، به این ترتیب که ابتدا گوشت را ته قابلمه می گذاشتند، یک لایه پیاز روی آن می گذاشتند، یک لایه سیب زمینی، به و آلو می چندند و با مقدار کمی آب می پختند. وی اضافه می کند: آن موقع ها غذای همه مردم تنوع داشت و سعی می کردند برای سفره های خود غذاهای متنوعی را تدارک ببینند و به همین دلیل در انتخاب غذا دقت می کردند تا همه اهل خانه از پیر و جوان گرفته تا کودکان به ویژه بچه های که به مدرسه می رفتند بتوانند غذای سالم و مقوی بخورند. این شهروندان قدیمی است که به نوعی آش محلی بر بخورند اظهار می کند: «دنی» یا «دیمه دنی» غذای محلی بخورند است که در زمان قدیم بیشتر

وجوه اشتراک

برای انتخاب همسر

برای یافتن وجوه مشترک در ازدواج دختر و پسر در آستانه ازدواج باید چه کاری انجام دهند؟

یکسان بودن با نزدیکی عاقل و دو طرف در زمینه سرگرمی ها، تفریح ها، ورزش ها

مشاوره

روان شناسی

خواندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات روان شناسی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جوبا میرفرخانی، کارشناس ارشد مشاوره به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

خواندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات روان شناسی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح شده برای

خشونت کودکان

گروه اجتماعی- مدرسه، مکانی مهم برای دانش آموزان است؛ دانش آموزانی که برای زندگی آماده می شوند و باید «اجتماعی شدن» و شیوه تعامل با اطرافیان را بیاموزند که این امر، از طریق احترام به دیگران و پذیرفتن آن ها انجام می شود.

بسیاری از والدین گرفتار دغدغه هایی هستند که به طرح مسله و میزان یادگیری فرزندان شان مربوط می شود و هرچند بحث علم آموزی مهم است و جایگاه توجه به آن محفوظ، اما به نظر می رسد مسائل و مباحث مربوط به تربیت فرزندان، از هر مقوله ای مهم تر است.

خشونت بچه ها در مدرسه یکی از مهم ترین آسیب هایی است که سلامت روان فرد و جامعه را به خطر می اندازد. یکی از معضلاتی که والدین و اولیای مدارس به خصوص مدارس پسرانه با آن رو به رو هستند، موضوع خشونت در میان بچه هاست که می تواند در سطح کلامی و فیزیکی رخ دهد.

خشونت که در مدرسه رخ می دهد، برای اغلب والدین آزاردهنده است اما متأسفانه تماشای فیلم های هیجانی و خشونت آمیز و خو گرفتن پسرچه ها با شخصیت های کارتون، نتیجه ای جز بروز رفتارهای هیجانی و خشونت در بچه ها نخواهد داشت. این موضوعی است که توجه ویژه والدین را می طلبد.

دشواری ها و نابه سامانی های اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی می تواند از علل بروز خشونت در مدرسه باشد. فقر یکبارگی، بی سوادیت پدر و مادر، طلاق و اعتیاد موادی از نابه سامانی های اجتماعی به شمار می رود، بهتر است باور کنیم که شرایط خانوادگی در بروز رفتارهای مختلف فرزندان مان در مدرسه، تاثیر مستقیمی دارد. بنابراین به این موضوع بیندیشیم که خانه را به محیطی امن و آرام تبدیل کنیم تا زمینه بروز رفتارهای خشن را در بچه ها کاهش دهیم.



۷ سال اول

مجمع مسکونی عمارت

مجمع ۱۶ واحدی

امکانات کامل

موقعیت ایده آل

واقع در مرکز شهر

واحدهای ۲ خوابه

متر اژهای متنوع:

✓ ۹۲

✓ ۹۸

✓ ۱۰۵

✓ ۱۱۱

مدیر فروش: هاشمی

۰۹۱۵۳۸۴۸۶۶۰

هجنورد خیابان ۱۷ شهریور جنوبی کوچه شهید علوی (تاتاری)