

آشپزی



مواد لازم

گوشت سردست یا گردن بره ۵۰۰ گرم، لوبیای سفید ۴۰۰ گرم، بادمجان ۲ کیلو، برنج یک پیمانه، پیاز داغ ۵ قاشق غذاخوری، کنک یک شیشه، زردچوبه، نمک، فلفل، زعفران دم کرده و نعناع داغ به مقدار لازم.

حلیم بادمجان

طرز تهیه بادمجان ها را سرخ می کنیم. گوشت را با یک قاشق پیاز سرخ شده و ۳ لیوان آب می پزیم و ریش ریش می کنیم و خوب ورز می دهیم تا جایی که سفید رنگ شود. لوبیا، برنج و بادمجان را با ۸ لیوان آب می پزیم. نمک، فلفل سیاه و مقداری زعفران و ۴ قاشق پیاز سرخ شده را اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم.بعد از خشک شدن آب مواد آن را داخل غذاساز می ریزیم تا یکدست شود. دوباره آن را روی حرارت می گذاریم و در این مرحله گوشت را اضافه می کنیم و در جهت عقربه‌های ساعت مرتب هم می زنیم تا مواد مخلوط شوند. بعد از یک ربع کشک را اضافه و در آخر آن را با نعناع داغ (در صورت تمایل)، پیاز داغ، گردوی خرد شده و کشک تزیین می کنیم.

۷ سال اول



کودکان خلاق

بسیاری از افراد تصور می کنند خلاقیت یک استعداد ذاتی است که بچه های شان دارند یا فاقد آن هستند در صورتی که این تفکر غلطی است. درست همان طور که همه کودکان به یک اندازه باهوش نیستند، همه کودکان به یک اندازه خلاق نیستند، خلاقیت بیشتر یک مهارت است تا یک استعداد ذاتی ووالدین می توانند آن را در فرزندان شان تقویت کنند. خلاقیت برای علم، ریاضیات و حتی هوش اجتماعی و عاطفی ضروری است. برای افزایش خلاقیت بچه ها باید به آن ها پر و بال و اجازه داد آن چه را که می خواهند امتحان کنند و اگر شکست خوردند، پدر و مادر دوباره آن ها را تشویق کنند که نترسند و با تلاش بیشتری کار را انجام دهند.



این جا خیابان، ملک شخصی برخی کسبه است

توپ بی قانونی در «پای توپ»

■ جای پارک یا ملک شخصی؟ کمی پیشتر می روم، خودرویی پارک شده در مقابل یک مغازه توجهم را جلب می کند و سمت راست را بعضی از کسبه با اجناس شان پر کرده اند. یک نفر مشغول دستکاری در خودروست و با یک سیخ تلاش می کند خودرو را پنچر کند! مردی از دور فریاد می زند که من آمدم و از آن مرد می خواهد دست نگه دارد. با رسیدن راننده خودرو ۲ فروشنده به بحث با او می پردازند که چرا آن جای پارک کرده است. راننده می گوید: من اول صبح کنار خیابانی پارک کردم که علامت پارک ممنوع ندارد. وقتی می رود ۲ نفر از کسبه در جای پارک او ۲ قوطی حلبی می گذارند تا خریداران شان بتوانند در این جا پارک کنند. جلوتر که می روم روی دیوار هشدار داده شده است اگر در محدوده این حیاط پارک کنند خودروی شان پنچر می شود! یا این نوشته هشدار آمیز انگار دیگر فردی جرئت نمی کند در این نقطه پارک کند و گویا فقط در این محدوده وانت بارها حق پارک دارند.

■ پارک مساوی با پنچری به انتهای پای توپ که می رسم هنگام برگشت متوجه درگیری یک راننده با صاحب مغازه می شوم. راننده عصبانی شروع به بد و بیراه گفتن به صاحب مغازه

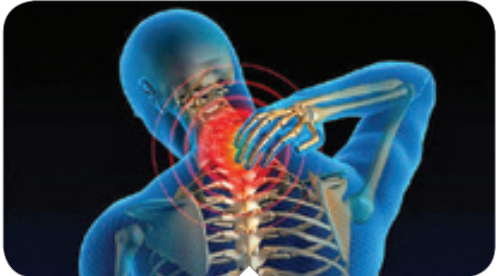
توجه مشغول خرید و فروش اند. با این که خیابان ورودی پای توپ سال ها پیش عریض شده اما در هر دو طرف آن وسایل برخی کسبه قرار دارد. در این بلبشو یک خودروی وانت بار چند متر جلوتر از ورودی برای تخلیه بارش ایستاده و تک لاین به سمت ۱۷ شهریور شمالی را مسدود کرده است. از طرفی یک راننده برای خرید میوه، خودرویش را در سمت مقابل پارک و لاین دیگر را در اوج تردد در این مکان پر ترافیک مسدود کرده است. نه تنها گره ترافیکی در ورودی پای توپ بلکه در چهارراه و به سمت چهارراه شهرداری ایجاد شده است. عصبانیت را می توان در چهره رانندگان گیر افتاده در این گره ترافیکی دید. وقتی پای صحبت های یکی از اهالی می نشینم، درد دل های زیادی در این باره دارم. البته به گفته خودش برای او هم این شرایط عادی و بعد از بارها پیگیری بی خیال آن شده است. «محمدی» می گوید: بعد از بازگشایی خیابان پای توپ اهالی این محل از این موضوع خوشحال شدند اما سال هاست تعدادی از کسبه دو طرف خیابان را تصرف کرده اند و گویا این خیابان همان خیابان سابق و با همان قدمی این گره ترافیکی هستند بدون

آکامی

بوق های ممتد و کلافه کننده، گرهِ پیچیده ترافیکی و بلبشو به معنای واقعی؛ این اتفاقات مختص یک ساعت و یک روز نیست و هر لحظه از ساعت کاری بازار که به این نقطه بروی شاهد این موارد خواهی بود. گویا در محله «پای توپ» بجنورد توپ بی قانونی می ترکانند که در ورودی آن همیشه بلوایی برپاست! ساعت ۱۰ برای تهیه گزارش به سمت پای توپ به راه می افتم، وقتی به ورودی آن می رسم گرهِ پیچیده ترافیکی به وجود آمده است.

ورودی آن توجه برخی رهگذران را جلب می کند اما گویا برای کسبه اطراف و اغلب رهگذران دیدن این صحنه تکراری است. ۲ خودرو از سمت جنوب و یک خودرو از سمت شمال قصد ورود به پای توپ و در مقابل حدود ۱۰ خودرو در ۲ ردیف از سمت پای توپ قصد ورود به خیابان اصلی را دارند. یک اتوبوس خط واحد از سمت چهارراه شهرداری پشت سر خودروهای در مانده در این گرهِ ترافیکی مانده است. بوق های ممتد و گوش خراش فضا را پر کرده است اما مردم و برخی از کسبه ای که در چند قدمی این گرهِ ترافیکی هستند بدون

سلامت نامه



آرتروز گردن

ستون فقرات به طور طبیعی در معرض تغییرات ناشی از افزایش سن است اما برخی مسائل مثل حرکات بیش از حد یا ناصحیح، استفاده نادرست، سوانح رانندگی که باعث خمیدگی ناگهانی سر به جلو و عقب می شود، کارهای سنگین، حمل وسایل و اشیا روی سر (که در جامعه روستایی شایع است) و اختلالات مادرزادی، سرعت پیدایش این تغییرات را بیشتر می کند. از جمله این تغییرات می توان به تغییر ساختمان دیسک بین مهره ای، برجسته شدن آن داخل کانال نخاعی یا سوراخ های بین مهره ای، پیدایش خارهای استخوانی در لبه مهره ها (اوستئوفیت) و حتی تغییر شکل و به هم خوردن اتحنای طبیعی آن ها اشاره کرد. هر کدام از این تغییرات می توانند باعث فشار به ریشه های عصبی یا حتی نخاع شوکی شوند و بیمار را علامت دار کنند. به گفته پزشکان، برخی بیماران ممکن است با درد و محدودیت حرکتی ناحیه گردن مراجعه کنند و با توجه به محل فشار، علائم آن ها محدود به اندام فوقانی باشد (بی حسی، تیر کشیدن شانه یا دست و به خصوص پشت سر و کاهش قدرت عضلانی) یا اندام تحتانی را در گیر کند.

نکات خانه داری



نظافت کابینت

گروه اجتماعی- ایجاد لکه های روغنی روی اجاق گاز هنگام آشپزی اجتناب ناپذیر است و با گذشت زمان، این لکه ها جلوه زشتی به آشپزخانه می دهند. تمیز کردن این لکه های روغنی از روی وسایل آشپزخانه به وسیله یک دستمال خشک یا مرطوب تنها اتلاف وقت و انرژی است. بسیاری از پاک کننده های شیمیایی در ترکیب با گرد و غبار موجود روی وسیله مورد نظر کارایی ندارند و علاوه بر این، پاک کننده های حاوی آمونیاک برای سلامتی مضر هستند. برای تمیز کردن چربی از روی کابینت فلزی می توانید مقداری شامپو فرش را در آب حل کنید و با اسفنج روی آن بکشید تا به خوبی تمیز شود.

قالیشویی و مبل شویی تمام اتوماتیک

عضو اصلی اتحادیه

با بهره گیری از مدرن ترین دستگاه های روز دنیا

- شستشوی موکت ، پتو ، خوشخواب
- شستشوی مبل با دستگاه در محل
- مجهز به گر مخانه گازی

مجهز به دستگاه های خشک کن اتوماتیک (لول + اتو)

* شستشوی تخصصی فرش های اعلاء ۱۰۰٪ اسلامی بدون پارگی و شکستگی *



patris_mobl

ghali_shooyi_patris

آدرس: خیابان ۱۷ شهریور شمالی، کوچه شهید ناظر پناه، پلاک ۶۰ **مدیریت: عفتی**

۰۹۱۵ ۱۸۷ ۷۱۴۳ / ۰۹۳۹ ۸۳۹ ۷۱۴۳

۰۵۸ - ۳۲۴۱ ۸۸۱۲ / ۰۵۸ - ۳۲۴۱ ۸۸۱۷

۹۸۱۳۳۴۳

مسلمان نکاحوب

مبلان منزل و اداری

نقد و اقساط *



کیفیت و زیبایی را در نکاچوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

تلفکس: ۳۳۶۹ ۳۲۲۵ - ۰۵۸

۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۷۶۳

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴

۹۸۰-۳۷۳۴۴