

خراسان شمالی

چی بیزم؟

روٹو

کمه یا ماست خشک ۲۵۰ گرم، روغن زرد یا حیوانی ۵۰ گرم، نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری، گوجه فرنگی ۳ عدد رنده شده، پیاز ۲ عدد، گردو به مقدار کافی، سیر ۳ حبه، زردچوبه یک قاشق مرباخوری و فلفل قرمز و نمک به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا پیاز و سیر را ریز خرد و در روغن سرخ می‌کنیم، سپس زردچوبه، نعناع و گردوی پودر شده را در آن تفت می‌دهیم. گوجه فرنگی رنده شده را اضافه می‌کنیم و آب‌تاناب می‌دهیم تا آب آن خشک شود. در انتها کمی ماست خشک را که از قبل در آب کافی کاملاً حل کرده بودیم به غذا اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد تا به غلظت مناسب برسد. بعد از آن غذا آماده درن است.

نکته

وقتی خودمان را بشناسیم

مهم‌سازدگاری کانی - رفتاری که ما از خودمان بزرگی می‌دهیم می‌تواند عوامل درونی و بیرونی داشته باشد. انسان‌ها در دوران‌های مختلف زندگی‌شان از قبل کانی‌دگاری، بزرگ‌سازدگاری و سالمندسازدگاری متفاوتی دارند و اگر از این دوران شناخت کافی وجود داشته باشد، به راحتی از بروز خیلی از مسائل همچون بیماری‌ها، افسردگی، اعتیاد و سرکشی جلوگیری می‌شود. فردی که در سن نوجوانی قرار دارد، به واسطه تلاش برای کسب بهویت مستقل، تغییرات جسمی و خلق و خو و غیره رفتارش تغییر می‌کند و به‌سرا در سن مسریان نادرست قرار می‌گیرد. والدین باید در این زمینه آگاهی کافی داشته باشند و به جای بحث کردن با فرزندشان خود، دوباره رفتارشان را کنترل کنند. حواس‌شان به نوجوان فرزندشان باشد چون در این سن بیشترین تاثیر از آن‌ها می‌آید. کسی که سنش در بعضی از مواقع به او قدرت انتخاب و اطمینان خاطر بدهند که در زندگی می‌کند و خودش برای آن‌ها مهم است، سالمندی نیز یکی از دوران مهم زندگی هر فردی است.

افرادی که موفق می‌شوند یا به این دوران بگذارد چون بعد از مدت طولانی کار کردن، بازنشسته و فرزندان‌شان مستقل شده اند و شرایط بیماری را ممکن شده باشند، احساس می‌کنند کارهای لازم را دارند و ممکن است به افسردگی مبتلا شوند که این مسئله هم برای خودشان و هم برای اطرافیان می‌تواند مشکل‌ساز شود. اگر از حصلت‌های این دوران آگاهی داشته باشند متوجه این‌که حتماً سالمندان ورزش را در برنامه‌شان داشته باشند، برخی از کارها را خودشان انجام می‌دهند تا استقلال‌شان حفظ شود و تغذیه مناسب را در برنامه‌شان داشته باشند می‌توانیم کمک بزرگی به حل مسائل و نجات از خیلی از بحران‌ها بگیریم کنیم.

از بخاری‌های کنده‌ای تا گلوله‌های زغالی

تونلی به خاصرات زمستان ۵۰ سال پیش بجنوردی ها

علی نیا

«وقتی صبح یک روز سرد زمستانی در سیاه را باز می
کنی و پایک دیوار برقی روی رو می شوی که آن سوی
پایده رو منحنی نیست و مجبور می شوی از تونل برستی
و آمدن آگهی که دست ساخته اهالی محله خودت است،
چه حالی پیدا می کنی؟ هم خوشحال از دیدن این همه
رفت و آمد که مراعات از این که با کوهی از برف و سرما چه
کنی؟ این سانسکی از این قیلم ساخته شد در مناطق
قطبی نیست، بخشی از خاطرات شده در شهروندان
دیمی از زمستان ۵۰ سال پیش بخودر است.
وقاسم مهریانه متولد سال ۱۳۲۴ یکی از شهروندان
جودر است که خاطرات ۵۰ سال پیش زمستان
بخودر را برای ما بازگو می کند. او می افزاید:
«من صد هاست ۵۰ تفاوت بسیاری از زمستان های کنونی
داشت؛ در آن روزها برف زیادی می بارید و ساکنان
جودر مجبور بودند پشت پای های شان را روی آ
بار برف روی کنند. با طلوع خورشید گرم شدن هوا برف
رو پشت پای ها و آغا از برف های جمع آوری شده در معابر
ریخته می شد؛ اهالی با انبوهی از برف و کوه خیز و باران
های شان روبه رو می شدند، رفت و آمد سخت می شد و
هنهارا باریکی وسط معابر برای رفت و آمد آسانی می دادند
و بر برخی از نقاط تونل برفی زده می شد، تارفت و آمد به
از اینجا شود.

یابی با اشاره به این که اکنون به دلیل رفت و آمد زیاد در خیابان ها برف و یخ ها نسبت به قدیم خیلی زود آب می شود، می افزاید: در گذشته ماندگاری برف ها زیاد بود و حتی تا عید نوروز شاهد برف های یخ زده روی زمین بودیم. به مرور زمان آب می شدند.

ی یادآور می شود: بخاری های کنده ای در بجنورد مورد استقبال مردم قرار گرفته بود و حتی بخاری های تولیدی ز بجنورد به شهرهای دیگر صادر می شد و گرمایش خوبی داشت، البته عده ای از شهروندان از بخاری های خاک اره ی استفاده می کردند.

این شهروند بجنوردی می افزاید: در زمستان آن روزها با بارش برف اخت شده بودیم و حتی از مخلوط شیره انگور با برف با لذت استفاده می کردیم ولی اکنون خوردن شیره انگور تا حدودی بین خانواده ها کم رنگ یا به فراموشی

سپرده شده است. با وجود این که در قدیم امکانات و تنقلات کمی برای روزهای زمستان داشتیم، اما مادران ما این تنقلات را تهیه می کردند و شب های سرد و طولانی زمستان را با آن ها سپری می کردیم؛ در فصل تابستان، دانه های هندوانه و خربزه را بعد از شست و شو خشک کردن برای روزهای زمستان به گی می داشتند، با خشک نمک شور می کردند و تفت می دادند.

کله‌ای های منداپ
 «مجموعه‌ی «مندیپ» متشکل سال ۱۳۲۸ یکی دیگر از شهروندان نام‌آشنا به‌وجود می‌آید. او نیز ما را با صحبت‌های گرمش به روزهای سرد زمستان‌های قدیم می‌برد و می‌گوید: طبیعتاً وقتی به گذشته‌ی گرمی گریه می‌بش از هر چیزی میزان بارش‌ها جالب توجه است و به مقایسه با چیزی‌های اخیر دوران بارش را شاهد بودیم. در سال‌های اخیر کمبود بارش‌ها ما را با برف‌های ماندگار بیگانه کرده بود و حتی در برخی سال‌ها بچه‌ها از پشت شیشه فقط به بارش پرکنده برف نگاه می‌کردند و بعضی از اوقات کودکان با برفی ندیده بودند.

وی تصریح می کند: با وجود این که در دوران سراسر استخوان سوز بود، اما به اندازه‌الان ما از گاز نرسید. سوز کنید در این روزهای سرد اگر گاز نداشته زغال را شمیم اذیت می شویم، اما قدیم از گاز خبری نبود و از زغال کرسی استفاده و خیلی راحت سرمای استخوان سوز را تحمل می کردیم. در دهه ۴۰ روستائینشان استخوان یا به به اندازه توپ لاستیکی با خاک زغال می ساختند و روی در تشریح ساخت گلوله های زغالی می گوید: خاکه زغال را با کمی آب به اندازه ای وز می دادند که قدرت پیچندگی پیدا کند، آن را شست می زدند و داخل منقلی قرار می دادند، بعد از آن ساعت ها سوزن به گلوله قرمز می زدند تبدیل می شد و چیزی برای شعله و شدن نداشت. گلوله مذاب را در منقلی می گذاشتند و رویش خاکستر گلوله می ریختند تقریباً ازطابقی با کسیر کرم می شد اما گرمای بسیار زیادی داشت، آن را از کسیر کرم می گذاشتند و با گذشت زمان از حجم گلوله کم می شد. در کنار منقل آتش جود که خاکستر روی زغال را بعد سوزن کنار می زدند تا دوبرار آتش بگیرد. سوز کرسی کاملاً آدمی شد، این روند ادامه داشت و زوهر برای تامین گرمای

شبانه گلوله های مذاب زغالی را تهیه می کردند. انرژی گرمایی که از این زغال مذاب شده ساطع می شد تا صبح گرمای مورد نیاز را تامین می کرد و این گلوله تا صبح به اندازه گردو می شد.

«محمد رضا معظمی» یکی دیگر از شهروندان بجنوردی سرد و گرم چشیده روزگار که متولد سال ۱۳۲۵ است، می گوید: در قدیم و حدود ۵۰ سال پیش در دامنه های کوه و دره های سمت ارکان برف روی هم انباشته و به نام یخچال های ارکان شناخته می شد. در آن زمان بارش برف به حدی بود که تا ماه ها در این منطقه ذخیره داشتیم و حتی برای تامین سبستی برخی از ساکنان بجنورد به آنجا می رفتند و یخ مورد نیازشان را می آوردند.

وی تصریح می کند: در قدیم خبری از کارخانه یخ نبود و برف های انباشته شده در دامنه کوه ها را با تبر می کنند، با الاغ حمل می کردند و به شهر می آوردند و در روزهایی که هوا مساعد بود بستنی درست می کردند.

برفاندازها و سرساب گفتن ها

«حسن» حساری فرهنگم، یکی دیگر از شهروندان بجنوردی و از پژوهشگران فرهنگ عامه می گوید: برفاندازها که تا روز پیش از برف شغل دیگری داشتند، در کوچه ها، خلوت با صدایی آهنگین، عبارت «برفانداز، برفانداز» را تکرار می کردند. لحظاتی بعد آنان بالای پشت بام بودند و با هر بار ریختن برف به کوچه، این کلمه ها به گوش رهگذران می رسید: «سُرساب، سُرساب (سر حساب)»، «خابر، خابِر».

وی می افزاید: با وجود تداوم سرمای سخت و طولانی آن سال‌ها، بساط فروش شبیه‌زمینی و بلال (ذرت توشیده)، باقالی، نخود، لوبیا، چغندر، شلغم و چورمه که پدیداروها از بای توپ تداوروازه قبله (میدان کار) پهن بود و فروشندگان سیار، با تکرار عبارتهای آهنگین مانند: نخود بخور کشتی بگیر، با ادای ششتری بگیر... تنش می کردند نظر ههگدنر را برای خوشه آن‌ها جلب کشید. وی با اشاره به یک کرنی‌اش، شسته، مسنونه و حلواي محلی هم در دکان‌ها پخته می‌شد، ادامه می‌دهد: شربذاد، قبل از ادای صبح کار مسجد امام حسینیه (ره) (شیخ رجبعلی سابق) و مقابل کارهای مسافری و بعدا در محدوده میدان کارگر به فروش می‌رسید.

مشاوره حقوقی

خسارت به واحد مسکونی

خوانندگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه (۳۲۲۲۲۲۱۱-۳۲۲۴۷۲۲۱) مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا بویوم. در این شماره «علی اکبر هاشمی» وکیل پایه یک دادگستری به سوالی از خوانندگان پاسخ می دهد.

مستاجر به علت دیر اطلاع دادن
مشکلی که برای واحد مسکونی ام پیش
آمده بوده، باعث شده چند برابر بیشتر
برای بازسازی آن هزینه کنیم این را حالی
است که اگر زودتر مطلع می شدم هزینه
کمتری را پرداخت می کردم. هزینه این
خسارت بر عهده مالک است یا مستاجر؟
چگونه می توانم ثابت کنم کم کاری از
سوی مستاجر بوده است؟

بنابر قاعده تسبیب اگر اطلاع ندادن مستاجر باعث تشدید خسارات شود، به نوعی که اگر زودتر موجر را مطلع می کرد، موجر خسارت کمتری متحمل می شد، وی ضامن خسارت است.

همچنین ماده یک قانون مسئولیت مدنی اشخاص را در مقابل اعمال و رفتار اجتماعی مرتبط با بکنیدگی مسئول و بر عهده موجر است. موجر مسئول خسارت ناشی از تقصیر رفتار توم با می باشد و می احتیاجی می داند.

در هر حال تشخیص مصداق تقصیر مستاجر در وارد شدن خسارت و میزان آن با جلب نظر کارشناس توسط دادگاه خواهد بود.

تريپون شهرى

می‌توانند گان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می‌توانند مشکلات شهری خود را از طریق تماس با روزنامه خراسان شمالی اعلام کنند.



تبلیغات روی خودروها

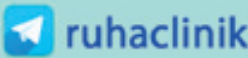
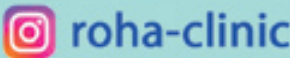
بلیغات نابه سامان محیطی چهره برخی دیوارهای شهر
ا نازیبا کرده، مدتی است افراد فرصت طلب برگه های
بلیغاتی خود را به شیشه خودروها می چسبانند!

دکتر فاطمه زاهدیان روانپزشک
(متخصص اعصاب و روان)

نقشه مغزی (QEEG)

نور وفید بک

بیوفیدبک



آدرس: بجنورد - چهارراه مخابرات - ابتدای خیابان شریعتی جنوبی

نیش پاساژ یوسف-پلاک ۲۱۵ - مرکز مشاوره روها

تلفن تماس: ۰۵۸-۳۲۲۴ ۲۶۶۹ ۰۹۹۱۰۳۴ ۲۴۷۲