

چی بپزم؟

قطاب

مواد لازم: آرد ۲ پیمانه، شیر یک پیمانه، پودر گردو ۵۰ گرم، پودر هل ۵۰ گرم، پودر بادام ۵۰ گرم، پودر شکر ۲۰۰ گرم، روغن جامد یک پیمانه، یکپینگ پودر یک قاشق چای خوری



طرز تهیه: ابتدا روغن جامد را با همزن خوب می‌زنیم تا سبک شود و بعد شیر و پودر هل را به آن می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا مواد مخلوط شوند و بعد یکپینگ پودر را به آرد الک شده اضافه می‌کنیم و کم کم آن‌ها را به مواد می‌افزاییم و با دست خمیر را ورز می‌دهیم، سپس خمیر را در کبسه ای می‌گذاریم و به مدت ۱۵ دقیقه در دمای محیط قرار می‌دهیم. خمیر را با وردنه پهن می‌کنیم و به صورت دایره قالب می‌زنیم. پودر گردو، پودر بادام و پودر شکر را با یکدیگر مخلوط می‌کنیم و یک تا ۲ قاشق از آن‌ها را داخل خمیر می‌ریزیم و دو سر دایره را به هم وصل می‌کنیم و با چنگال پایین خمیر را به هم می‌فشاریم. خمیر‌ها را به همین شکل آماده می‌کنیم. در قابلمه ای کوچک روغن به حدی می‌ریزیم که در قابلمه شناور باشد و بعد آن را روی حرارت کم قرار می‌دهیم تا به مرور زمان داغ شود. قطاب‌ها را در روغن قرار و اجازه می‌دهیم با حرارت کم مغز پخت و سرخ شوند.

گیاهان دارویی

ضد عفونی دهان با بابونه



رئیس انجمن گیاهان دارویی خراسان شمالی درباره مصارف دارویی بابونه گفت: این گیاه برای معطر کردن بسیاری از غذاها استفاده می‌شود و همچنین با افزودن مقدار کمی دمنوش بابونه به شیر نوزادان، دل پیچه‌های حاصل از نفخ آن‌ها رفع می‌شود. «ایمانی» با اشاره به این که گرد گل بابونه برای مداوای خارش پوست به کار می‌رود، افزود: از عصاره گل کامل بابونه برای ضد عفونی دهان و لثه‌ها (در زمان کشیدن دندان) استفاده می‌شود و پماد بابونه برای جلوگیری از آلودگی زخم‌ها، بهبود جوش‌ها، سوختگی‌ها، خراش‌ها و همچنین درمان تَرَک پوست به کار می‌رود. وی ادامه داد: جوشانده غلیظ گل کامل بابونه برای بزرگ کردن موهای بلوطی و طلائی کردن موهای پور استفاده می‌شود و البته این جوشانده اثر ضد عفونی‌کنندگی پوست سر را نیز دارد. وی با اشاره به برخی عوارض مصرف بابونه اظهار کرد: مصرف زیاد بابونه ممکن است حساسیت ایجاد کند و در زنان باردار خوردن دمنوش بابونه باعث ازدیاد ضربان قلب می‌شود. به گفته وی، زنان باردار نباید از محلول بابونه برای شست‌وشوی چشم خود استفاده کنند و همچنین مصرف زیاد بابونه موجب ایجاد استفراغ می‌شود.

علی نیا

از بهمن ۵۷ چه خاطره‌ای دارید؟ کافی است از اطرافیان تان که چند پیراهن از شما بیشتر پاره کرده‌اند، این را بپرسید. نیاز نیست توضیح بیشتری بدهید، آن‌ها خاطرات ریز و درشت آن دوران در مدارس بجنورد و شهرهای اطراف را آن چنان برای تان بازگو می‌کنند که گویا همین دیروز اتفاق افتاده است و با خاطراتی که برای تان می‌گویند می‌توانید لحظه‌های ناب آن دوران را در ذهن تان تصویرسازی کنید.

جنبش‌های انقلابی از دل مدارس

«احمدی» متولد ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ با اشاره به این که هنگام پیروزی انقلاب ۱۵ سال داشت، می‌گوید: قبل از اتفاقات بهمن ۵۷، خیزش‌هایی در نقاط مختلف شهر بجنورد توسط گروه‌های مختلف از آبان شروع شد. به خاطر دارم سال ۵۷ دانش‌آموز سوم راهنمایی بودم و در مدرسه فرخی تحصیل می‌کردم. بخشی از ساختمان این مدرسه در اختیار تعدادی از دانشجویان بجنورد قرار گرفته بود و نخستین جنبش‌های انقلابی را با چشم‌ام می‌دیدم. وی اضافه می‌کند: با وجود این که ۱۵ سال داشتم اما پیگیر رفتارها، حرف‌ها و برنامه‌های این گروه از دانشجویان انقلابی بودم و تمایل داشتم و قتم را صرف بازی و تفریح با دوستانم کنم. من و چند تن از دوستانم در حاشیه‌های راهپیمایی آنان شرکت می‌کردیم.

وی ادامه می‌دهد: اولین بار که در راهپیمایی این گروه از دانشجویان شرکت کردم از چهارراه خوشی تا مدرسه فرخی که الان دارالفنون نام‌گذاری شده است، رفتیم. به خاطر دارم بعد از راهپیمایی دانشجویان مسیر خاکی را اسفالت کردند، البته این راهپیمایی خاموش نشد و هفته بعد هم ادامه داشت. من و دانش‌آموزان هم سن و سالم از دور این حرکت‌ها را نگاه می‌کردیم و به خاطر سن کمی که داشتم از سوی دوستان و آشنایان از حضور در این راهپیمایی‌ها منع می‌شدیم.

«احمدی» اضافه می‌کند: به خاطر دارم در راهپیمایی دیگری با این دانشجویان همراه شدید که نرسیده به میدان کارگر، حداقل کوچه شترخانه پاسگاه ژاندارمری بود. همان‌جا راهپیمایان توقف و نماز ظهر را اقامه کردند. اولین بار بود که در بجنورد این حرکت را می‌دیدم، وقتی به خانه رفتم و ماجرا را برای اعضای خانواده‌ام تعریف کردم سبلی خوردم چون می‌ترسیدند آسیبی به من برسد و دایم می‌گفتند که ممکن است تیر بخورم.

این استاد تاریخ تصریح می‌کند: به یاد دارم در آذر شهید «حسن آبادی» در همین جنبش‌ها به شهادت رسید و من و تعدادی از دانش‌آموزان برای شرکت در مراسم سوم این شهید، به مدرسه نرفتیم. روز شنبه به خاطر غیبت‌ام سبلی محکمی از سوی ناظم مدرسه خوردم که دهانم پر از خون شد. از مدرسه فرار کردم و به خاطر شرایط موجود در بحبوحه انقلاب مدارس تعطیل شد و من به روستا رفتم. تصور می‌کردم در روستا چنین جنبش و خروشی برای انقلاب نیست اما در آن‌جا هم حرکت‌ها آغاز شده بود و همراه با جوانان و نوجوانان در روستای حیدرآباد مانه و سملقان و دیگر روستاها علیه رژیم طاغوت شعار می‌دادیم.

«احمدی» با اشاره به این که این حرکت‌ها تا ۲۲ بهمن ادامه داشت، می‌افزاید: رادیویی در مسجد روستا گذاشته بودند و با

کمک بلندگو صدایش در کل روستا می‌پیچید. هنوز حس خوب آن روزها را

در وجود احساس می‌کنم. صبح ۲۲ بهمن با شعار «...اکبر» و «مرگ بر شاه»، اهالی روستاهای اطراف با ماشین، تراکتور و موتورهای شان از روستاها به سمت بجنورد حرکت کردند. بیش از هزار وسیله نقلیه به شکل خودجوش برای حضور در راهپیمایی ۲۲ بهمن آماده شده بودند.

روستاها خالی شده بودند و جوان‌هایی که توانایی داشتند برای راهپیمایی به بجنورد رفتند.

شعارهای دانش‌آموزی

«فرهنگ دوست» یکی دیگر از شهروندان بجنوردی گریزی به خاطرات دوران دانش‌آموزی اش می‌زند و می‌گوید: با آغاز اعتراض‌های عمومی در پاییز سال ۱۳۵۷ در کشور و در شهرمان بجنورد، دانش‌آموزان دبیرستان دانش هم با معترضان همراه شدند.

وی با اشاره به این که شعارنویسی روی تخته سیاه قبل از شروع کلاس‌ها در ساعت ۸ یکی از این روش‌ها بود، می‌افزاید: خدمتگزار مدرسه را موظف کرده بودند برای جلوگیری از پخش اعلامیه، پس از تعطیلی، پنجره‌ها را کنترل کند تا کسی نتواند زودتر از بقیه وارد کلاس‌ها شود.

وی تصریح می‌کند: «مرگ بر شاه»، «درد بر خمینی» و «معلم به پاخیز برادرت کشته شده» از جمله شعارهایی بود که دانش‌آموزان روی تخته سیاه می‌نوشتند.

وی با اشاره به این که یکی از دانش‌آموزان در زیر میز و نیمکت‌های چوبی پنهان شده و به سرعت به شکستن قاب عکس‌های شاه در کل کلاس‌ها اقدام کرده بود، تصریح می‌کند: صبح فردای آن روز که طبق معمول در صف ایستاده بودیم، مسئولان مدرسه در جست و جوی دانش‌آموزی بودند که قاب عکس‌ها را شکسته بود. این اقدام که مورد تحسین همه دانش‌آموزان قرار گرفته بود، انگیزه‌ای شد برای تکرار شعارهایی در مخالفت با رژیم پهلوی در محوطه دبیرستان دانش.

حضور آیت‌... «مهمان نواز» در راهپیمایی

«محمدزاده» یکی دیگر از شهروندان که در آن دوران ۴۰ سال

شعارهای تخته سیاهی دانش‌آموزان انقلابی
خاطرات راهپیمایی‌های سال ۵۷ در بجنورد

داشت، می‌گوید:

راهپیمایی‌های گسترده‌ای در نزدیکی بهمن ۵۷ در شهر بجنورد شکل می‌گرفت و شعارهای متفاوتی از «مرگ بر شاه» تا «...اکبر» توسط مردم در آن روزها داده می‌شد. به یاد دارم در راهپیمایی مردمی از جلوی ارتش می‌گذشتیم، عده‌ای شعاری دادند و حاج آقا «مهمان نواز» در راهپیمایی‌ها حضور داشت و حتی شعارهایی را که کمی انحراف داشت به سرعت تغییر می‌داد.

وی تصریح می‌کند: بعد از شهادت شهید «حسن آبادی» خوش مردم بجنورد بیشتر شد و در نقاط مختلف شهر راهپیمایی‌های گروهی انجام می‌شد. یکی از مسیرهای راهپیمایی از دبیرستان سمیه به سمت میدان شهید بود.

توزیع اعلامیه‌ها

«مهرنیا» یکی از شهروندان بجنوردی که در آن سال ۳۴ساله بود، با گریزی به خاطرات آن دوران می‌گوید: بیشتر جوانان در آن زمان به دنبال اعلامیه‌های امام(ره) بودند و تمام تلاش‌شان این بود که اعلامیه‌ها را به صورت مخفیانه در شهر بجنورد تکثیر و توزیع کنند.

اعلامیه‌ها به صورت دستی تکثیر و شب در حیاط خانه‌ها توسط جوانان انداخته می‌شد و تمام تلاش آن‌ها این بود که اعلامیه‌ها به دست ماموران ساواک نیفتند.

وی با اشاره به این که شعارنویسی در آن زمان با قلم‌مو انجام می‌شد و حتی چند جوان کشیک می‌دادند تا ماموری در آن اطراف نباشد، اضافه می‌کند: شعار «مرگ بر شاه» در آن دوران بسیار تکرار می‌شد و مردم منتظر بودند شعارها از تهران برسد که یکی از این شعارها این بود: «وای به حالت بختیار، اگر امام امروز نیاد».

وی با اشاره به این که اوج انقلاب در بجنورد زمانی آغاز شد که «حسن آبادی» شهید شد، می‌گوید: بعد از شهادت شهید «حسن آبادی» مراسم تشییع پیکر وی در بجنورد به شکل باشکوهی برگزار شد و این مراسم جرقه‌ای بود برای راهپیمایی‌های انقلابی در شهر بجنورد.

صدای مشاور

بالا بردن اعتماد به نفس

خوانندگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می‌توانند سوالات خود را طی تماس یا دفتر روزنامه (۳۲۲۲۲۱۱۳۲۴۷۲۳۳) مطرح کنند تا پاسخ آن‌ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «سیدصادق میری وحید» کارشناس ارشد مشاوره خانواده و کارشناس مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی اداره کل آموزش و پرورش استان به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می‌دهد.

چه کنم تا کودکم اعتماد به نفس بالایی داشته باشد؟ چرا با وجود داشتن توانمندی به توانایی‌های خود اعتماد ندارم و می‌گویم نمی‌توانم؟



از بچه‌های خود بخواهید فهرستی از تمام چیزهایی را که در آن‌ها مهارت دارند، بنویسند، حتی مسواک زدن. تهیه فهرست از سوی خواهرها و برادرها نیز می‌تواند مفید باشد زیرا باعث توجه و اهمیت دادن به یکدیگر می‌شود. دادن فرصت‌هایی هر چند کوچک به فرزندان برای تصمیم‌گیری در مورد زندگی خود بسیار مهم است. انجام بعضی از امور خانه را به آن‌ها بسپارید و اجازه دهید خودشان این امور را به پایان برسانند و همیشه شخصیت، استعداد و هرگونه تلاشی را که فرزندان نشان می‌دهد، بدون توجه به کوچکی و بزرگی آن ستایش کنید.

تربیبون شهری

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



پیاده‌رو یا پارکینگ موتورسیکلت؟

پیاده‌روهای شهر بجنورد تبدیل به پارکینگ برخی موتورسیکلت‌ها و تردد آن‌ها در پیاده‌روها باعث آزار عابران پیاده شده است.



پروژه‌های اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی در دهه مبارک فجر

۲۸ طرح منابع طبیعی و آبخیزداری در ۸ شهرستان

افتتاحیه‌های اداره کل منابع طبیعی

خراسان شمالی در ایام دهه مبارک فجر

۲۸ پروژه

با حجم کلی سرمایه‌گذاری ۲۳۰۱۰۴ میلیون ریال
جمعیت بهره‌بردار ۳۷۸۸۳ نفر

مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی از بهره‌برداری ۲۸ طرح در ۸ شهرستان استان با اعتبار ۲۳۰ میلیارد و ۱۰۴ میلیون ریال همزمان با گرامیداشت دهه مبارک فجر خبر داد. مهندس «وحید» اظهار کرد: پروژه‌ها در شهرستان‌های بجنورد، شیروان، اسفراین، فاروج، مانه و سملقان، گرمه، جاجریم، راز و جرگلان به بهره‌برداری می‌رسد و این طرح‌ها شامل عملیات آبخیزداری و نهال کاری، ساخت سازه‌های سنگی ملاتی، توسعه جنگل با بذر، احداث بند خاکی و دیگر طرح‌های آبخیزداری مانند سرریز است. مدیر کل منابع طبیعی استان با اشاره به اهمیت توسعه روزافزون منابع طبیعی در بخش‌های مختلف اضافه کرد: گستره حوزه منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی دو میلیون و ۳۳ هزار و ۳۶ هکتار است که از این وسعت یک میلیون و ۴۰۰ هزار هکتار مرتع، بیش از ۱۸۳ هزار هکتار بیابان و ۴۳۴ هزار و ۵۵۰ هکتار جنگل است. به گفته وی، از ابتدای فعالیت آبخیزداری در استان تاکنون تعداد ۱۱۴ حوزه با مساحت یک میلیون هکتار (۳۵ درصد از مساحت استان) مطالعات تفصیلی و اجرایی انجام شده است. وی ادامه داد: در ۸۱ حوزه آبخیز استان با مجموع مساحت ۶۹۸ هزار هکتار (۲۵ درصد مساحت استان) عملیات اجرایی آبخیزداری انجام گرفته و یا در حال اجراست. وی تصریح کرد: در ۳۲ حوزه آبخیز با مجموع مساحت ۳۱۲ هزار هکتار (۱۳ درصد مساحت استان) مطالعه تفصیلی اجرایی انجام گرفته که به علت کمبود منابع اعتباری اجرای آن آغاز نشده است. وی افزود: در ۳۹ حوزه آبخیز با مجموع مساحت ۳۱۷ هزار هکتار (۱۱ درصد مساحت استان) عملیات آبخیزداری خاتمه یافته است.



حوزه‌های آبخیز استان:

به گفته مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی، حوزه‌های آبخیز استان شامل موارد زیر است:
حوزه آبخیز اترک
حوزه آبخیز کال شورد
حوزه آبخیز گرگان رود

اثرات پروژه‌های آبخیزداری:

مهندس «وحید» گفت: با عنایت به عملکرد عملیات آبخیزداری ارائه شده استحصال مستقیم ۲۹۰ میلیون متر مکعب آب از ابتدای فعالیت آبخیزداری تاکنون اتفاق افتاده است؛ (با احتساب استحصال ۵۳۰ متر مکعب آب در هر هکتار عملیات مکانیکی و بیولوژیکی اجراشده آبخیزداری). به گفته وی افزایش تولید علوفه به میزان ۵۵ هزار تن در استان رخ داده است؛ (با احتساب افزایش تولید علوفه به میزان ۱۲۰ کیلوگرم در هر هکتار عملیات آبخیزداری)

پروژه‌های صندوق توسعه ملی:

وی ادامه داد: به یمن سفر ریاست محترم جمهوری و اذن مقام معظم رهبری و به دلیل اهمیت موضوع آبخیزداری و احساس ضرورت بر اجرای آن از سال ۱۳۹۷ از محل صندوق توسعه ملی اعتبارات قابل توجه‌ای به امر اجرای عملیات آبخیزداری اختصاص یافته است.

وی با بیان این که در سال ۹۷ با اعتبار مصوب ۱۹۱ میلیارد ریال عملیات آبخیزداری از محل اعتبارات صندوق توسعه ملی کشور در حوزه‌های آبخیز استان خراسان شمالی اجرا شد، تصریح کرد: این عملیات در ۲۴ حوزه



پروژه آبخیزداری مهنان شهرستان بجنورد

پروژه بخش سیلاب حوزه آبخیز جهان شهرستان اسفراین

- کنترل فرسایش خاک سالیانه بطور متوسط به میزان ۹ تن در هکتار.
- کنترل رسوب سالیانه بطور متوسط ۴ متر مکعب در هکتار.
- افزایش تولید علوفه سالیانه به مقدار ۱۲۰ کیلوگرم در هکتار.
- دارای نسبت فایده به هزینه به طور متوسط ۲/۷
- حفظ و افزایش تنوع ژنتیکی گیاهی و ایجاد تعادل در اکوسیستم‌ها
- تحقق اهداف توسعه پایدار سرزمین
- بهبود شرایط اقتصادی
- ارزش اقتصادی و اثر بخشی فعالیت‌های آبخیزداری و آبخوانداری:
- استحصال آب و کاهش تبخیر سالیانه ۱/۶ میلیارد متر مکعب به ارزش ۸۰ هزار میلیارد ریال.
- کنترل فرسایش خاک ۶/۲ میلیون تن به ارزش اقتصادی ۹/۵ هزار میلیارد ریال.
- احیای پوشش گیاهی و افزایش تولید علوفه ۸۴ هزار تن به ارزش ۶۳۰ میلیارد ریال.

وی ادامه داد: در سال ۹۹ نیز میزان اعتبارات مصوب اجرای عملیات آبخیزداری و آبخوانداری سفر ریاست محترم جمهوری از محل صندوق توسعه ملی ۳۴۴ میلیارد ریال است که تاکنون ۹۷ هزار و ۵۰۰ میلیون ریال آن تخصیص یافته است. وی ابراز کرد: این اعتبار برای اجرای عملیات آبخیزداری در ۲۸ حوزه آبخیز و در سطح اجرایی ۲۸۸ هزار هکتار (سطح مفید ۴۳ هزار هکتار) است و هم اکنون در مرحله انجام است.

اثر بخشی اقدامات آبخیزداری و آبخوانداری:

• حجم آب ذخیره شده سالیانه به طور متوسط ۵۳۰ متر مکعب در هر هکتار در آبخیزداری.

• نفوذ سالیانه به طور متوسط ۱۰۰۰ متر مکعب آب در هر هکتار در آبخوانداری.