

حلوای شیر

مواد لازم، روغن مایع یک دوم پیمانه، روغن حیوانی یا کره ۲ فاشق سوپ خوری، آرد سه چهارم پیمانه.
مواد لازم برای تهیه شربت حلوای شیر یک پیمانه، شکر یک پیمانه، پوست پرتقال رنده شده یک فاشق سوپ خوری، زعفران یک کرده ۲ فاشق غذا خوری.

آشپزی

می افزاییم. سپس آن را از روی حرارت قرار می دهیم تا شکر در شیر به خوبی حل شود. پوست پرتقال رنده شده و زعفران آب کرده را نیز به آن اضافه می کنیم و پس از یکپی، ۲ دقیقه آن را بر می داریم و کنار می گذاریم.

روغن آن داخل تابه می ریزیم و روی حرارت می گذاریم تا گرم شود. به تدریج آرد را به آن اضافه می کنیم و مرتب هم می ریزیم تا خام بودن آن گرفته و طلایی رنگ شود. کره یا روغن حیوانی را نیز به آن

تأثیر ویتامین ها

گروه اجتماعی- بیشتر ویتامین‌ها و مواد غذایی عملکرد مشخصی در بدن دارند و در صورت مصرف در زمان و شرایط درست، بهتر عمل می‌کنند. ویتامین B۱ به سوخت‌وساز بدن کمک و از اعصاب حمایت می‌کند. ویتامین B۱۲ برای ایجاد گلبول‌های قرمز استفاده می‌شود و در زمان اضطراب آرامش ایجاد می‌کند. آهن به بدن شما کمک می‌کند اکسیژن را انتقال دهد و به سیستم دفاعی بدن نیز کمک می‌کند. ۱۰ Q از بیماری قلبی جلوگیری می‌کند. ویتامین C به بدن کمک می‌کند تا بافت جدید بسازد و دندان‌ها و سیستم ایمنی را قوی نگه می‌دارد. هریک از این ۵ ویتامین تاثیر زیادی روی بدن می‌گذارند پس با مصرف آن‌ ها هنگام صبح انرژی مورد نیاز بدن در کل روز تأمین می‌شود. ویتامین C به جذب آهن کمک می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود آن‌ دو را باهم مصرف کنید یا

جلوگیری از دروغ گویی کودکان

گروه اجتماعی- دروغ گفتن در کودکان به طور معمول در بین سنین ۳ تا ۶ سالگی شایع است و نباید والدین با آن‌ ها رفتار نددی داشته باشند بلکه بهتر است علت دروغ گفتن‌ های آن‌ ها را ریشه یابی کنند. برخی کودکان بعد از انجام کار اشتباه به دلیل رفتار و عکس العمل والدین دچار استرس می‌شوند و برخی دیگر از قدرت تخیل خود استفاده می‌کنند و دروغ می‌گویند.

والدین باید عواقب دروغ گفتن کودک را در صورت مختلف پرایش بازگو و البته خودشان نیز از دروغ گفتن پرهیز کنند تا کودک به طور عینی متوجه شود که واقعاً دروغ گویی کار خوب و پسندیده ای نیست.

روزهای پر کار کدبانوها و پرهزینه آقایان

خانه تکانی

علوی

آویزان کردن فرش از پشت بام های آگاهی، استخر بزرگ یش قارداش، آب روان «صربآباد»، بوی «اشغار» و صابون های زرد قدیمی، خانه تکانی های آن روزها را به یاد می آورد که بانوان قدیمی بخوردی با دست های پرتوان وزجتش خود، گلیم، جاجیو وفرش را داخل آب می انداختند و گلیم شان را به تنهایی از آب بیرون می کشیدند تا گرد و غبار یک ساله را از روی همان گلیم های کهنه بردایند و آن‌ ها را تمیز کنند.

اسفند که به نیمه می رسید، هول و هراس آن‌ ها را برمی داشت که مادا کارهای شان بماند و نتوانند خانه های شان را از طوط که دل شان می خواهد برای نوروز تمیز کنند. بیشتر بانوان قدیمی بی آن که کارگری را به کار بگیرند، کار نظافت خانه را انجام می دادند و گاهی همسایه ها و گاهی اقوامی که با هم در یک حیاط بزرگ زندگی می کردند، به کمک هم می آمدند و گردید و با گرفتن یک گازی دستی آن ها را به خانه می بردند یا گاهی اوقات همسران شان با دوچرخه یا وسیله ای دیگر لباس‌ ها و ملافه های شسته شده

را درون تشتی بزرگ می گذاشتند و به خانه می بردند. آب این قات در تابستان و زمستان سرد بود، به خصوص در زمستان ها آب به شدت یخ بود و دست های بانوان در آن کرجت می شد. شهربودی دیگر که به گفته خودش در همه سال ها قالی، موکت، ملافه و لباس های شان را در این آب می شست، اظهارمی کند: سرما و یخبندان آن روزها از عزم و اراده ما را برای خانه تکانی نمی کاست و با

این که بردن و آوردن لباس ها و قالی ها کار بسیار سخت و طاقت فرسایی بود اما باز هم این کار را انجام می دادیم زیرا آن زمان در خانه ها از لوله کشی آب خبری نبود و باید از چاه آب می کشیدیم که بسیار سخت بود و نمی شد رخت هایی مانند ملافه یا قالی را در خانه شست.

بانوه‌دیری، ادامه می دهد: در زمان قدیم مواد شوینده به اندازه ای که امروزه شوخ داریم، برای برق انداختن این ظروف، مانند دویچک، و «اشغار» برای تمیز و سفید

کردن لباس ها و ظرف ها استفاده می شد و بعد در دیگ بزرگ پر از آب به قدری می جوشانیدیم که گفت‌ کنند و آن‌ کف را برمی داشتیم و از آن برای شستن لباس ها و سفید کردن آن‌ ها استفاده می کردیم. وی خاطرتان می‌کند: قبل از شستن فرش‌ ها یا پتوها، آن‌ ها را بالای بام می فرش‌ ها یا پتوها، آن‌ ها را بالای بام می جمع می کرد و دیگر اجازه نمی داد آن را روشن کنیم و می گفت دوده حاصل از همیشه برای برق انداختن این ظروف، آن دوباره همه در و دیوار و وسایل خانه را

و می گویند: آن موقع پستی خانه ها مثل نگهداری اشیای اضافه بود که همه ساله بانوان وسایل آن را و سمسد حیاط می‌آوردند و آن چه را که لازم نداشتند، دم در می‌گذاشتند تا فرد محتاجی بردارد. این شهروند اظهارمی‌کند: آن موقع ها در خانه‌ ها برای پذیرایی از مهمانان ظرف های چینی بود و در کنار آن از قالمفه ها و سینی های سسی استفاده می شد که همیشه برای برق انداختن این ظروف، آن دوباره همه در و دیوار و وسایل خانه را



شستیم. به گفته وی، آن موقع ها هنگام خانه تکانی همه وسایل به بیرون از خانه برده و همه جا حتی درزهایی در و دیوار هم تمیز و عاری از گرد و خاک می شد. امروزه خانه تکانی‌ ها فقط در یکی، ۲ روز خلاصه می‌شود و برای زندگی وسایل بیشتری در خانه‌ ها وجود دارد که امکان بیرون بردن وسایل برای نظافت همه جای خانه وجود ندارد.

بانوی دیگری هم که ۸۵ سال دارد، از خانه تکانی های دسته جمعی آن روزها می گوید و اظهارمی‌کند: آن موقع ها ما همراه با خانواده عمو و چندین عمه ام با پرنیزد و مادر بزرگم در یک محله زندگی می‌کردیم و خانه‌ های ما، نزدیک مردان قدیمی در این کار سخت به آن‌ ها مردان قدیمی نمی‌کردند اما کم و بیش درگیر خانه تکانی بودند به طوری که باید فرش‌ های بانوان را مو به مو به انجام می دادند.

«سلطانی» ادامه می‌دهد: یکی از این سفارش‌ ها بردن همه ظروف سسی نزد یکی از سفیدگرا بود تا آن‌ ها را برقی بپندارد و تمیز کند. از آن گذشته، بردن فرش‌ ها و پتوها به پشت بام نیز گاهی توسط مردها انجام می‌شد. البته بازار پنه زن‌ ها نیز در آستانه عید و اسفند داغ بود و کوچه به کوچه می‌رفتند و با صدای بلند در و خیراب می‌کردند سفارش‌ نامه‌ و نرم‌ های آن‌ ها را. سفارش‌ نامه‌ و نرم‌ های آن‌ ها را. سفارش‌ نامه‌ و نرم‌ های آن‌ ها را. سفارش‌ نامه‌ و نرم‌ های آن‌ ها را.

خانه نفر بعدی می‌رفتند. بعضی از بانوانی که این گونه زیاد خسته می‌شدند و از کار و صحبت کردن با هم لذت می‌بردند، وی بیان می‌کند: به خاطر دارم با این که اسفندی زمان قدیم در بیشتر اوقات برف داشت و هوا سرد بود اما مادرم زمان خانه تکانی که فرامی‌رسید، اجاقی را که در گوشه خانه بود و در کنار آن از قالمفه ها و سینی های سسی استفاده می‌شد که همیشه برای برق انداختن این ظروف، آن دوباره همه در و دیوار و وسایل خانه را

جلوگیری از ریزش مو

علوی- «سدر» درختی از خانواده‌ است که میوه، برگ و پوست آن مسارف دارویی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی میوه سدر را دارای ویتامین‌ ها و آنکالوئیدهای مختلف، املاح، چربی، قند و پروتئین دانست و افزود: پوست و برگ درخت سدر نیز دارای تانن است. «مسعود معماریانی» درباره خواص درمانی این گیاه گفت: از این گیاه برای درمان پرونیشت، سرفه، سل و در استعمال خارجی هم برای جلوگیری از ریزش و تقویت مو استفاده می‌شود. وی بیان کرد: در طب سنتی هم از سدر برای آشوره سر، جوش‌ های بدن و به عنوان تمیز کننده مو استفاده می‌شود. وی مقدار مصرف آن را روزانه ۲ تا ۴ گرم و ۳ بار به صورت دم کرده بیان کرد.

گیاهان دارویی



مواد آرایشی و بهداشتی غیر مجاز

گروه اجتماعی- گاهی اوقات امنیت غذایی و بهداشت مواد خوردنی و آشامیدنی جامعه توسط افرادی سودجو به روش‌ های مختلف مورد آسیب واقع می‌شود. قانون‌ گذار برای این گونه افراد و جلوگیری از وقوع این تخلفات راهکارهایی ارائه کرده است. برابر قانون عرضه یا فروش مواد غذایی فاسد و کالایی که مود مصرف آن گذشته و به کار بردن آسانس‌ ها و مواد اضافی غیرمجاز در مواد خوردنی و آشامیدنی یا مخلوط کردن مواد خارجی به جنس به منظور سواستفاده، جرم است و حتی اگر این مواد به دست مصرف کنندگان نرسد یا این ۳ ماه تا یک سال حبس محکوم می‌شود و سازنده، تهیه‌ کننده یا مخلوط‌ کننده‌ تقلبی به حبس از ۲ تا ۵ سال محکوم خواهد شد.

چنان‌ چه این مواد موجب بیماری و آسیب مصرف‌ کننده‌ شود، قانون‌ گذار مجازات‌ های شدیدی‌ تر را برای افراد سودجو در نظر گرفته است تا جایی‌ که اگر این مواد موجب مرگ مصرف‌ کننده‌ شود مجازات‌ سازنده، تهیه‌ کننده یا مخلوط‌ کننده‌ مواد اعدام است. البته مجازات‌ هایی همچون محرومیت از اشتغال به کار و کسب‌ نیز در انتظار این گونه افراد خواهد بود. البته در این خصوص که اگر عرضه و تولید مواد غیربهداشتی از روی عمد نباشد و در نتیجه بی‌ احتیاطی تولید کننده باشد، این باز هم تولید قابل‌ تعقیب‌ کثیری است و باید گفت که به‌ له در هر صورت تولیدکنندگان دارای مسئولیت‌ کثیری هستند و از سوی دادسرا و دادگاه‌ تعقیب می‌ شوند. البته در موارد غیر عمد مجازات‌ ها خفیف‌ تر است و در هر حال این افراد مکلف به پرداخت‌ دیه به شخص‌ محکوم به، به میزان‌ مدعی‌ وارد شده و مطابق‌ قانون‌ هستند.

۴۰ ساله ها بخوانند

گروه اجتماعی- پس از ۴۰ سالگی بیماری‌ های مختلفی ممکن است سراغ افراد بیاید. یکی از این بیماری‌ ها پرفشاری خون است که در صورت عدم کنترل این شرایط، خطر حملات قلبی و سکته‌ های مغزی افزایش می‌ یابد. کاهش‌ استرس برای مدیریت فشارخون بسیار مهم است.

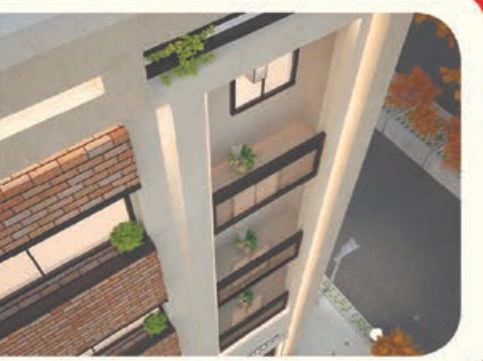
برخی افراد، بین ۳۵ تا ۴۵ سالگی دچار بحران روحی می‌شوند و متأسفانه این بحران ممکن است علایمی از افسردگی را به ارمان‌ بیاورد. در این محدوده سنی، هر فردی تا حد زیادی به شاخص‌ های ثابتی از زندگی خود دست می‌ یابد و همین مسئله ممکن است باعث شود که فرد دایم به گذشته و دستاوردهای خود فکر کند. با افزایش سن شرایط متانه انسان می‌ تواند تغییر کند زیرا احساس می‌کند که به این ادم کمک می‌کنند، ممکن است به خوبی گذشته کار نکنند و ماهیچه‌ های مثانه‌ های با افزایش سن ضعیف‌ تر شوند و ظرفیت آن را کاهش دهند.

برخی افراد در این سن از کاهش‌ حافظه شکایت دارند. اغلب آن‌ ها این حالت را با عبارت قفل شدن مغزشان توصیف می‌کنند. همچنین‌ اختصای‌ که تا قبل از این سن مراقبت‌ های لازم را از بدن خود و تغذیه مناسبی داشته‌ اند باید پس از ۴۰ سالگی به تغذیه‌ خود اهمیت بیشتری دهند و مراقب خودشان باشند.

مجمع مسکونی عمارت



بجنورد خیابان ۱۷ شهریور جنوبی کوچه شهید علوی (تاتاری)



مجمع مسکونی عمارت

مجمع ۱۶ واحدی

امکانات کامل

موقعیت ایده آل

واقع در مرکز شهر

واحدهای ۲ خوابه

متراژهای متنوع:

۹۲ ✓

۹۸ ✓

۱۰۵ ✓

۱۱۱ ✓

مهندس راضی

۰۹۱۵۳۸۴۴۴۷۹

همراه: ۰۹۱۵۱۸۸۵۴۳۱-۰۹۱۵۴۵۶۵۲۷۰

تلفن: ۰۵۸-۳۲۸۴۴۶۳۶

۰۵۸-۳۲۸۴۴۵۳۵

آدرس : یک کیلومتر بعد از بش قارداش – باغ تالار پیوند

پیوند آسپه ای از ارائه بهترین در خدمات و ثبت لحظه های خوش خاطره ها

