# شش‌گانه‌ای که پیرتان می‌کند

برخی مواد غذایی شما را به سمت پیری سوق و روند رسیدن به آن را افزایش می دهد. «آلامتو»، در زیر به مواردی از آن اشاره کرده است. **روغن‌های اشباع**: از خرید و خوردن کلوچه‌ها، شیرینی‌ها، کراکرها، فست‌فود یا هر غذایی که با روغن‌های اشباع تهیه شده است خودداری کنید تا هم جلوی بیماری قلبی را بگیرید و هم جلوی پیری را. **روغن‌های صنعتی**: روغن‌های صنعتی که در تهیه چیپس‌ها و دیگر اسنک‌ها کاربرد دارد، سبب شکم درد و دیگر مشکلات گوارشی و مصرف آن ها باعث می‌شود که افراد کمتر به سوی خوردن میوه و سبزی بروند که پوست را شاداب می کند. **نیترات‌ها**: نیترات‌ها به میزان زیاد در هات‌داگ‌ها و گوشت‌های نمک سود وجود دارد و سرطان‌زاست و اگر غذاهای حاوی نیترات مصرف می شود حداقل از ویتامین C بیشتری استفاده کنید. **چربی‌های اشباع حیوانی**: این چربی اشباع درون برخی گوشت‌های قرمز پرچرب، پوست مرغ و همچنین در لبنیات پرچرب موجود و بهتر است در مصرف آن ها حد تعادل رعایت شود. **میان‌وعده‌های شور**: مصرف میان وعده‌های شور، سبب افزایش فشار خون می‌شود و مصرف زیاد مواد شور و چرب ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن و همچنین پیری پوست را در پی دارد. **غذاهای فریز شده**: این غذاها به طور طبیعی برای سلامت بدن مضر نیست. اگر می‌توانید غذاهای تازه مانند گوشت و غلات و فیبرها که حاوی مقدار بیشتری آنتی اکسیدان‌های ضدپیری است، مصرف کنید.

مشاوره

## جلوی اشکتان را نگیرید

نگه داشتن اشک‌ها یا گرفتن جلوی گریه، وقتی که حال‌تان خوب نیست راهی است برای فرار از احساسی که دارید. اشک ریختن کمک‌تان می کند از هیجانات منفی رها شوید و آن را درون‌تان تلنبار نکنید تا بعد دچار استرس، افسردگی، درد و اضطراب و فرسودگی شوید. یکی از مهم‌ترین عملکردهای اشک، محافظت از چشم‌ها در برابر اجسام خارجی و آسیب است. از سوی دیگر، اشک علامت جسارت بروز هیجان و احساس قدرت و واقعی بودن احساس است. گریه کردن برای سلامتی و تسکین استرس لازم است. فراموش نکنید گریه کردن با وجود همه فوایدی که دارد همیشه قرار نیست اندوهتان را تسکین دهد، اما

باز هم می‌توانید گریه کنید! به گزارش «پارسینه» اگر عادت کنید مدام احساسات خود را پنهان کنید آسیب خواهید دید. گریه کردن به نوعی زمین گذاشتن بار سنگینی است که روی شانه‌هایتان تحمل می کنید. هر چند گریه کردن مشکلی را حل نمی کند، اما نگاهتان را تغییر می دهد و شاید از این طریق کمک‌تان کند راه حل مناسبی برای شرایط دشواری که در آن قرار گرفته‌اید پیدا کنید.

کدبانو

## خشک کردن سیر تازه

سیر تازه طعم تند و بوی بسیار زیادی دارد اما پس از سرخ شدن این تندی و بو تا حدی کاهش می‌یابد. با این حال بسیاری، از این گیاه بسیار مفید و پرخاصیت به دلیل داشتن بوی زیاد فراری هستند و خود را از خواص بی شمار آن محروم می کنند. برای پوست کندن راحت سیر، سیرها را با پوست داخل یک شیشه مربا بریزید و در شیشه را محکم ببندید. شیشه را حسابی تکان دهید، خیلی زود خواهید دید که پوست سیر، حتی پوست نازک روی سیر از حبه‌های آن جدا می‌شود. به گزارش «گهر» برای خشک کردن سیر تازه به روش سنتی باید سیرها را پوست گرفت و بعد به صورت حلقه حلقه برش زد سپس ورقه‌های سیر را روی پارچه تمیزی پهن کرد و زیر نور آفتاب قرار داد تا خشک شود. سیرهای خرد شده یا ورقه شده را کف سینی فر یا روی یک توری مناسب پهن کنید و بعد آن را به مدت یک تا دو ساعت با دمای ۱۱۰ درجه سانتی گراد داخل فر قرار دهید. یک سیر را تکه کنید اگر خشک شده بود و مغز آن نیز خشک بود یعنی آماده است.

نسخه

## درمان گر عفونت دندان

یکی از مهم ترین خواص نعناع و اسانس آن خاصیت ضد عفونی کنندگی است که سبب از بین رفتن باکتری ها می شود. به علاوه روغن نعناع دارای خاصیت ضد التهابی است که در از بین بردن تورم دردناک موثر است. به گزارش «گهر»، برای تسکین علایم و درمان عفونت دندان پنبه ای را به این روغن آغشته کنید و توسط آن به آرامی ناحیه عفونی شده دندان را ماساژ دهید. توصیه می شود این کار به طور منظم انجام شود.



کودکانه

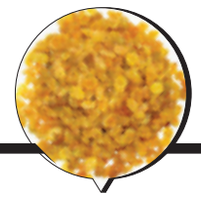
## آلوده شدن به انگل

کودکان در مقایسه با بزرگ سالان، در برابر کرم های روده ای آسیب پذیرترند. آن ها ممکن است به طور ناخودآگاه از طریق فعالیت های ساده ای چون پا برهنه راه رفتن روی چمن، کرم ها را وارد بدن خود کنند. خاک آلوده، شایع ترین علت ابتلای کودکان به کرم است. خاکی که نم و مرطوب است، دارای کرم های مختلفی از جمله انگل های هلمینتس (کرم روده ای) است که به بدن انسان وارد می شود. به گزارش «کودک پرس»، محیط های غیر بهداشتی و عادت نداشتن به شستن دست ها پس از دفع، می تواند سبب عفونت انگلی شود. آب آلوده و مواد غذایی خام و میوه ها یا سبزیجات آلوده به کرم، گوشت خام و حیوانات خانگی، گاو و ماهی از دیگر عواملی است که می تواند زمینه ورود انگل را به بدن کودک فراهم کند. تخم کرم ها می تواند در زیر ناخن ها زندگی کند و در صورت نشستن آن، به راحتی به فرد دیگری منتقل شود.

گلخانه

## ژینورا

زیبایی فوق العاده گل ژینورا به دلیل پوشش خز مانند و پرزهای بنفش رنگ روی برگ ها و ساقه های آن است که در هیچ یک از گیاهان زینتی دیگر مشاهده نمی شود. ژینورا محیط خنک را ترجیح می دهد و دمای بهینه برای رشد آن ۱۶ تا ۲۴ درجه است. در زمستان دما را ۱۵ درجه نگه دارید و آبیاری را کاهش دهید. هوای سرد یکی از دلایل پوسیدگی ساقه در این گیاه است. ژینورا حداکثر تا دمای ۳۰ درجه را تحمل می کند و در دمای زیر ۱۰ درجه از بین خواهد رفت. گل ژینورا را در خاک پرلیت و پیت موس بکارید و تا ریشه نداده است به آن خیلی کم آب بدهید. خاک ژینورا باید مرطوب باشد اما نگذارید ریشه در خاک خیس و اشباع بماند. روی برگ های



سلامتکده

## لاغری با کشمش

وارد شدن کشمش یا همان انگور نیمه خشک به معده، یکی از راه‌های موثر برای کنترل اشتهاست. وقتی کشمش‌های شیرین را آرام آرام می‌جوید، بدن‌تان ولع کمتری برای حمله کردن به هله‌هوله‌ها پیدا می کند. به همین دلیل محققان توصیه می کنند که برای کنترل اشتها، کشمش را روی زبان‌تان مزه مزه و سعی کنید با زبان خود، بافت‌های آن را بررسی کنید. به گفته آن ها، از زمانی که کشمش به دهان وارد می‌شود، تا زمانی که به معده راه پیدا می کند، باید حداقل پنج دقیقه طول بکشد و مغز خوش اشتهای شما در همه این لحظه ها، سرگرم کشف طعم و بافت کشمش باشد. به گفته محققان، این کار؛ تنها روش برای فراموش کردن گرسنگی نیست، بلکه ضربان قلب و سرعت تنفس را کاهش می دهد و با پایین آوردن سطح اضطراب، احتمال پرخوری و هله‌هوله خوری را کم می کند.

گیاه آب نریزید چرا که کرکی است و رطوبت را در خود نگه می دارد و شروع به پوسیدن می کند. از بهار تا پاییز هر دو هفته یک بار به گیاه کود بدهید. در طول زمستان میزان کود را به ماهی یک بار کاهش دهید. هر موقع خاک گل ژینورا خشک شد به آن آب بدهید. این گیاه عمر کوتاهی دارد و فقط دو تا سه سال زنده است پس اگر اندازه گلدان اولیه گیاه مناسب باشد، ژینورا تا آخر عمرش به تعویض گلدان نیاز نخواهد داشت.

چی بپزم؟

## خورش بدون گوشت

**مواد لازم:**

بادمجان: یک عدد
گوجه: پنج عدد
لپه: یک پیمانه
پیاز: یک عدد
سیر: دو حبه
رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه، روغن و ادویه خورشی: به مقدار لازم

**طرز تهیه:**

مقداری آب نمک تهیه کنید و بادمجان پوست گرفته را در آن بریزید تا تلخی اش گرفته شود. می‌توانید یک قاشق آب لیمو را هم به آن اضافه کنید. پیاز خرد شده و سیر را با دو قاشق غذاخوری روغن تفت دهید. وقتی پیازها طلایی شد، زردچوبه، ادویه و فلفل را اضافه کنید. رب گوجه را به آن اضافه و سرخ کنید تا بوی خامی آن از بین برود. سپس گوجه‌های نگینی شده را به آن اضافه کنید و همراه با دیگر مواد تفت دهید. بادمجان ها را سرخ کنید و لپه ها را بپزید و این مواد را به دیگر مواد داخل قابلمه اضافه و صبر کنید تا خورش جا بیفتد.

در تبلیغ باید تصاویر، کلمات و مفاهیم روشن و گویا باشند

تحلیل های روزنامه رصاد کلید www.Rasad.org

گروه مهندسی پارسیان سقف
مرکز خانه های پیش ساخته
طراح ومجری:
- سازه های سبک با پوشش upvc
- پارکینگ اداری و مسکونی، کانکس و سوله دکوراسیون داخلی سقف کاذب دکوراتیو
- فروش ورق ها PVC و UPVC و SIDING و KNAUF
مدیریت: برزگانی
تلفکس: ۳۲۴۲۲۴۴۹-۰۵۶
شماره تماس: ۰۹۱۵۳۶۱۷۶۱۱
حاشیه فلکه جماران - بالاتر از کاشی فرزاد

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی**

**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند**

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

براثر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۶۳۷۵-۱۳۹۷/۱۲/۲۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید محمود منجگانی فرزند سید احمد به شماره شناسنامه۴۷ و شماره ملی ۰۶۵۲۵۰۳۶۹۱ نسبت به ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۳۰/۷۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۴۰- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت آقای سید احمد منجگانی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۲/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۳/۰۲

**علی فضلی**

**رئیس ثبت اسناد واملاک بیرجند**

ج/۹۸۰۱۷۹۸۰

# گزارش درآمد ها/ هزینه ها – سال ۱۳۹۷ شهرداری سرایان

گزارش ویژه

| ردیف | شرح | عملکرد |
|---|---|---|
| ۱ | درآمدهای ناشی از عوارض عمومی | ۲۸,۱۵۲ |
| ۲ | درآمدهای ناشی از عوارض اختصاصی | ۴,۳۰۴ |
| ۳ | بها خدمات و درآمدهای موسسات انتفاعی شهرداری | ۸,۶۵۶ |
| ۴ | درآمدهای حاصل ازوجوه واموال شهرداری | ۲,۰۷۱ |
| ۵ | کمکهای اعطایی دولت و سازمانهای دولتی | ۱۵,۳۶۱ |
| ۶ | اعانات و هدایا و دارایی ها | ۲,۹۵۳ |
| ۷ | سایر منابع تامین اعتبار | ۱۰,۵۳۵ |
| | جمع کل درآمدها | ۷۲,۰۳۲ |

| ردیف | شرح | عملکرد |
|---|---|---|
| ۱ | وصولی عوارض نوسازی | ۱,۰۱۳ |
| ۲ | وصولی عوارض برپروانه های ساختمانی | ۱,۵۶۳ |
| ۳ | عوارض برفروش کالاوخدمات(بند الف ماده ۳۸قانون مالیات برارزش افزوده) | ۱۶,۹۲۴ |
| ۴ | کمکهای دولت ازمحل اعتبارات عمران تملک ودارایی‌های سرمایه ای | ۱۰,۸۰۵ |
| ۵ | کمکهای دولت ازمحل بند (و)تبصره ۶قانون بودجه | ۶۵۰ |
| ۶ | کمکهای دولت از محل تبصره ۲ماده ۳۹قانون مالیات برارزش افزوده | ۲,۴۳۰ |
| ۷ | کمکهای دولت ازمحل بند (ه)تبصره ۱ قانون بودجه | ۳,۹۰۶ |

واحد ارقام: میلیون ریال

| ردیف | شرح | عملکرد |
|---|---|---|
| ۱ | جمع کل هزینه های وظیفه خدمات اداری | ۱۳,۱۴۱ |
| ۲ | جمع کل هزینه های وظیفه خدمات شهری | ۱۰,۵۹۶ |
| ۳ | جمع کل هزینه های جاری | ۲۳,۷۳۷ |
| ۴ | جمع کل هزینه های وظیفه عمران شهری | ۴۴۹۰۲ |
| | جمع کل هزینه ها | ۶۸,۶۳۹ |

| ردیف | شرح | عملکرد |
|---|---|---|
| ۱ | برنامه–برنامه ریزی توسعه شهری | ۱۱,۱۶۰ |
| ۲ | برنامه–هدایت و دفع آبهای سطحی داخل شهری | ۳۱۶ |
| ۳ | برنامه–حمل و نقل و بهبود عبور و مرور شهری | ۱۱,۱۹۶ |
| ۴ | برنامه–ایجاد تاسیسات حفاظتی شهرها | ۰ |
| ۵ | برنامه–بهبود محیط شهری | ۱۵,۹۶۸ |
| ۶ | برنامه–ایجاد اماکن و فضاهای ورزشی، فرهنگی، توریستی | ۰ |
| ۷ | برنامه–ایجاد سایر تاسیسات و تسهیلات شهری | ۳۰۳ |
| ۸ | برنامه–ایجاد تاسیسات درآمدزا | ۴,۲۸۵ |
| ۹ | برنامه دیون پروژه های پیش بینی نشده | ۱,۶۷۴ |
| | جمع کل هزینه های وظیفه عمران شهری | ۴۴,۹۰۲ |