

## آلاچیق | ۷

### چی بیزم؟

### شیرین پلو

#### مواد لازم

برنج: ۸ پیمانه

شکر: ۲ پیمانه

خلال بادام پسته: یک پیمانه

خلال پوست نارنج یا پرتقال: یک پیمانه

زعفران ساییده: یک قاشق مربا خوری

نمک و روغن: به مقدار لازم

**کوفته قلقلی یا فیله مرغ زعفرانی:** به مقدار دلخواه

#### طرز تهیه

شکر را با یک پیمانه آب در قابلمه برای شش دقیقه بجوشانید سپس از صافی ریز رد کنید و دوباره به قابلمه برگردانید. خلال پوست پرتقال یا نارنج را در شربت شکر بریزید و برای پنج دقیقه دیگر هم بجوشانید سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید و منتظر خنک شدنش بمانید. خلال بادام و پسته را آب بکشید و روی خلال پوست پرتقال بریزید. برنج را آبکش و در همین زمان فیله ها را سرخ و با زعفران طعم دار کنید یا این که گوشت چرخ کرده را به شکل قلقلی آماده کنید و با کمی زعفران دم بدهید و باقی زعفران دم شده را کنار بگذارید. به گزارش «پارسینه» نیم پیمانه آب روغن در قابلمه داغ کنید و نیمی از برنج آب کش را را کفگیر روی آب روغن بریزید سپس قطعه های مرغ یا گوشت را روی برنج بچینید و نیمی از خلال بادام و پسته را با قاشق سوخا دار از شربت شکر بگیرید و روی مرغ یا کوفته قلقلی ها بپاشید. بقیه برنج را روی گوشت یا مرغ بریزید و در قابلمه را گذاشته و آن را روی شعله پخش کن با حرارت ملایم بگذارید. بعد از ۱۰ تا ۱۲ دقیقه که برنج پختار کرد، مخلوط زعفران، روغن و شربت شکر را روی برنج بریزید سپس دم کنی را روی قابلمه بگذارید و برای ۴۵ دقیقه با حرارت کم، به برنج برای دم شدن فرصت دهید. برنج را قبل از ته دیگ شدن از روی اجاق بردارید و در دیس بکشید.



#### استفاده از کیسه یخ:

قرار دادن جسم سرد روی نقاط طب فشاری نیز راه دیگری برای کاهش دمای بدن است. نقاط فشاری یا نیض ها، نواحی حساسی روی بدن است که می توانید ضربان آن ها را احساس کنید مثل گردن، مچ دست ها و شقیقه ها. وقتی کیسه یخ را روی نقاط نیض تان می گذارید، مغز به سرعت دستور کاهش دمای بدن را صادر می کند. برای تهیه کیسه یخ، یک یا دو فنجان برنج بردارید، آن ها را داخل جوراب نخی بریزید و در فریزر قرار دهید. بعد از دو ساعت، کیسه یخ دست ساز آماده است.

#### استفاده از آلوئه ورا:

آلوئه ورا یکی از راه های طبیعی تسکین آفتاب سوختگی است، به این دلیل که خاصیت خنک کنندگی دارد بنابراین می تواند کمک کند حرارت بدن تان را پایین بیاورید. فقط کافی است مقداری ژل آلوئه ورا روی نقاط طب فشاری تان بزنید تا مغز، پیام کاهش دمای بدن را صادر کند.

تحمل فصل گرما برای بسیاری از افراد، سخت و دشوار است و بدون کولر یا وسیله خنک کننده نمی توانند گرما را تحمل کنند. به گزارش «گهر» روش های ساده ای وجود دارد که می توان با استفاده از آن گرما را بدون کولر تحمل کرد.

#### تمرین تنفس یوگا:

وقتی احساس گرما کردید چند دقیقه تنفس یوگا را تمرین کنید. انجام تمرینات یوگا بدون تنفس عمیق، ممکن نیست. زبانتان را لوله کنید و آن را به سمت بالا و وسط بکشید سپس با دهان تان دم بگیرید، نفس تان را نگه دارید و به آرامی با بینی بیرون بدهید. این کار را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.

#### برای خودتان کولر درست کنید:

چند بطری آب را در فریزر منجمد و سپس آن ها را مقابل پنکه زمینی یا پنکه رو میزی بگذارید و از باد خنک آن لذت ببرید. یک کاسه یخ هم همین کار را خواهد کرد.

#### سلامتکده

### ماساژ درمانی

ماساژ به عنوان روشی درمانی و شفابخش، تن را از درد و بیماری روح، رهایی می بخشد و ضد استرس است. به گزارش «پارسینه» چنان چه ماساژ به صورت آرام بخش (ریلکسیشن) انجام شود، در کسانی که فشار خون بالا دارند، جریان گردش خون اصلاح و متعادل می شود. ماساژ به دلیل افزایش اندروژین در بدن، ضد درد قوی محسوب می شود و به دلیل خون رسانی به بافت های مختلف و تحریک سیستم خون رسانی برای گسترش شبکه مویرگی به منظور تغذیه و تبادل گازهای موجود در خون و بافت هدف، یک مکمل



#### ترند

### کاربرد هایی برای لیموترش

#### تمیز کردن ظروف مسی و برنجی:

با کشیدن یک نیمه لیموترش که روی آن کمی نمک پاشیده اید، روی ظروف مسی و برنجی خود می توانید آن ها را بدون هیچ گونه هزینه اضافه، برق ببندازید.

#### براق کردن بدلیجات:

بدلیجات نقره، استیل و برنج خود را می توانید به وسیله محلولی ساخته شده از نصف فنجان آب و یک قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه به راحتی برق ببندازید. این روش برای طلا و مروارید کار ساز نیست.

#### باز کردن لوله:

محلول لیموترش و جوش شیرین می تواند نقش لوله باز کن را برای باز کردن راه آب سینک شما داشته باشد.

منبع: پارسینه



#### عطاری

### نعناع فلفلی

نعناع فلفلی از گونه های معروف نعناع است که از پیوند نعناع آبی و نعناع زینتی یا تند به وجود آمده است. از جمله خواص نعناع فلفلی، می توان به خاصیت ضد عفونی و ضد میکروبی، کاهش درد دندان و خوشبو کنندگی دهان، ضد التهاب، ضد خارش و تعریق، رفع سرماخوردگی و مشکلات گوارشی، تقویت موورفع شپش، پیشگیری از سرطان، درمان سردرد، رفع آکنه و درمان آسم اشاره کرد. از نعناع فلفلی هم به صورت خوراکی و هم موضعی استفاده می شود. به گزارش «ستاره» ممکن است مصرف نعناع فلفلی با دیگر گیاهان دارویی، مکمل های غذایی یا انواع داروها داخل داشته باشد یا ایجاد حساسیت و عوارض جانبی کند بنابراین باید در صورت استفاده از داروهای دیگر با پزشک مشورت شود. مصرف نعناع فلفلی برای خردسالان و همچنین برای افراد مبتلا به دیابت ممنوع است، زیرا ممکن است میزان قند خون پایین را افزایش دهد. افراد مبتلا به رفلاکس معده باید از مصرف نعناع فلفلی پرهیز کنند.



#### نی نی کده

### شست و شوی نوزاد

هنگام شست و شوی نوزاد باید به این موضوع توجه داشت که آب در گوش او نرود و بعد از شست و شو با پارچه نرمی خشک شود و بدنش گرم نگه داشته شود. به گزارش «نی نی سایت» نوزاد را نباید در معرض باد و هوای سرد در محل حمام قرار داد و نباید او را زیاد در حمام نگه داشت تا صورتش سرخ شود. بهترین زمان حمام نوزاد بعد از خواب طولانی است و چون بیشتر نوزادان، شب طولانی می خوابند بهترین زمان حمام، صبح اول وقت است. دو مرتبه حمام کردن در هفته های اول تولد کافی است. شما هر دو روز یک بار می توانید صورت، گردن، دست ها و پشت نوزاد را تمیز کنید. از وان بچه یا از کفیوش های نگه دارنده نوزاد برای پشتیبانی از نوزاد هنگام حمام کردن استفاده کنید. بهتر است از صابون برای شست و شوی کودکان استفاده نکنید و هنگامی که او را بلند می کنید، مراقب لیز بودن بدن او باشید.



#### خانه داری

### نگهداری رب

بهترین راهکار نگهداری رب گوجه فرنگی برای مدت طولانی و پیشگیری از کپک زدن آن، قرار دادن رب در فریزر است. برای این کار، رب را داخل کیسه فریزر بریزید و پهن کنید، به طوری که ضخامت لایه آن، در حدود یک سانتی متر باشد. به این روش برای هر بار مصرف به راحتی می توانید یک تکه از رب بیخ زده را جدا کنید و بقیه را در فریزر قرار دهید. به گزارش «ستاره» بهترین ظرف برای نگهداری رب گوجه فرنگی، ظرف شیشه ای است بنابراین بهتر است بعد از باز کردن قوطی رب بلافاصله محتویات آن را به ظرف شیشه ای منتقل کنید. یکی از راهکار های قدیمی نگهداری رب گوجه فرنگی در خانه، ریختن لایه نازکی روغن روی ظرف رب است. این کار سبب می شود که اکسیژن رسانی به رب متوقف شود و دیگر کپک نزنند. توصیه می شود به منظور جلوگیری از کپک زدن رب گوجه فرنگی، هرگز قاشق خیس را داخل ظرف آن نزنید.



#### مشاوره

### همسران خوشبخت

گهر-تداوم یا نشاط یک زندگی زناشویی نیازمند گذشت و ایثار است، چرا که وقتی همسران ندانند چگونه گذشت کنند، ناراحتی ها انباشت می شوند و دست آخر به یک رابطه سرد و ناراحت کننده منجر می شود.

**دوستی:** خصلتی که در صدر فهرست زن و شوهر های خوشبخت به چشم می خورد، دوستی است که شامل سهیم شدن علایق و افکار است.

**سیاس گزار ی:** زوج های خوشبخت قادرند که احساس خوشبختی همسران خود را با ابراز قدر دانی مضاعف کنند.

**خنده و شوخی:** شوخ طبعی می تواند به زوجین کمک کند و نگذارد مشکلات بر آنان غالب شود. البته این بدان معنا نیست که باید از همه مسائل و اختلافات با مسخره بازی گذشت.

**گذشت:** زن و شوهر هایی که قادرند وقتی بحثی پیش می آید با هم صحبت و خشمشان را تخلیه کنند، از امتیاز بی نظیری در زندگی شان برخوردارند.

## صاحبان محترم مشاغل (کسبه) و وسایط نقلیه عمومی

مهلت ارائه اظهار نامه الکترونیکی و پرداخت مالیات از طریق سامانه

# www.tox.gov.ir

حداکثر خردادماه سال جاری می باشد.

**توجه:** شرط برخورداری از نرخ صفر و هر گونه معافیت یا مشوق در قانون مالیات های مستقیم و سایر قوانین دارای حکم مالیاتی، تسلیم اظهار نامه مالیاتی در موعد مقرر قانونی است.

**روابط عمومی امور مالیاتی خراسان جنوبی (مرکز ارتباط مردمی و پاسخگویی تلفنی ۱۵۲۶)**

## آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای سید مرتضی حسینی فرزند سید علینقی به شماره ملی ۰۸۵۹۸۸۴۹۲۹ تقاضای صدور سند المثنی پلاک ۴۵۹۷ فرعی مجزا شده از ۱۴۴۸ فرعی از پلاک یک اصلی واقع در اراضی بخش دو سرایان بااستناد تقاضای کتبی وارده به شماره ۰۳۶۵/۰۷۰۰۷۰۸۰۲۱۷۰۸۱۳۹۸ مورخ ۰۹/۰۳/۹۸ منضم به دو برگ استشهادیه محلی گواهی شده را نموده و نامبرده مدعی است سند مالکیت اولیه شش دانگ یک قطعه زمین محصور به شماره پلاک فوق الذکر به دلیل ایاب و ذهاب مفقود شده است با بررسی سوابق ثبتی مشخص شد سند مالکیت ذیل ثبت ۴۸۰۱ صفحه ۳۲۶ دفتر املاک جلد ۳۶ به نام نامبرده به شماره سریال ۶۳۷۵۸۴ سری ه سال ۹۰ صادر و تسلیم شده و مورد ثبت فاقد رهن و بازداشت می باشد دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا بااستناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند رسمی این اداره نسبت به صدور و تسلیم سند مالکیت بنام نامبرده با رعایت کلیه مقررات قانونی اقدام خواهد نمود.

تاریخ انتشار: ۹۸/۰۳/۱۹

محمود جهانی مهر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان سرایان

# آخرین خبر

خراسان جنوبی

www.akharinkhabar.com

## در کوتاه ترین زمان، بروز ترین باشید

تلگرام: Skhorasan\_today

اینستاگرام: Skhorasan\_today

QR Code

آخرین خبر

اخبار بدون سانسور استان را در سایت و اپلیکیشن آخرین خبر خراسان جنوبی دنبال کنید