

آلاچیق | ۷

داروخانه

مسکن اعتیاد آور

ترامادول قرصی مسکن اما به شدت اعتیاد آور است که به دو صورت موجود است. یک نوع آن با اثری فوری و دیگری باورود به بدن آهسته عمل می کند. ترامادول یک ماده کنترل شده است و بدون نظارت متخصص نباید مصرف شود. این دارو برای تسکین انواع دردها موثر است و برخی عوارض جانبی آن سردرد، تشنج، سرگیجه، خشکی دهان، تهوع و استفراغ، یبوست، تعریق و کاهش انرژی بدن است. پزشک بسته به درد متوسط تا شدید، ممکن است روزانه میزان ۵۰ میلی گرم قرص سریع را برای فرد تجویز کند. در صورت تحمل بدن، میزان دوز را می توان به ۲۰۰ میلی گرم در روز افزایش داد. همچنین بزرگسالان می توانند هر چهار یا شش ساعت دوز ۵۰-۱۰۰ میلی گرم را در مواقع نیاز مصرف کنند. به گزارش «گهر»، این دارو هشدارهای خاصی دارد در صورت آلرژی و به مواد مخدر نباید مصرف شود. ترامادول سبب واکنش های آلرژیک شدید مانند صورت، لب ها، زبان و گلو می تورم، گهیر، پوسته پوسته شدن یا تاول زدن پوست و مشکلات تنفسی می شود.

سلامتکده

خواص روغن گردو

گردو و روغن آن ماده غذایی پر خاصیت حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامتی و تقویت پوست و مو بسیار مناسب است. اگر روغن گردو را دوبار بر روی پوستتان ماساژ دهید، آگزما یا خشکی پوستتان در مان می شود. هم چنین در درا کاهش می دهد و جریان گردش خون را بهبود می بخشد سبب انعطاف پذیری مفاصل و استخوان ها می شود. منبعی عالی از ویتامین C است و خطر ابتلا به بیماری عروقی کرونر قلب را کاهش می دهد. افزودن روغن گردو به برنامه غذایی روزانه شما کمک خواهد کرد تا تعادل بدنی تر مالی به دست آورید و مصرف منظم آن سطح LDL (کلسترول بد) را کاهش خواهد داد. به گزارش «گهر»، گردو و روغنش حاوی آنتی اکسیدان های ضروری برای مبارزه با تاثیر های مخرب رادیکال های آزاد، است. مواد مغذی یافت شده در گردو، شامل آنتی اکسیدانی که به نام اسید الایک است که می تواند تکثیر تومور های بدخیم را کنترل کند.

ترفند

پاک کردن لکه ها

برای پاک کردن لکه های سبزرنگ علف لباس، یک مسواک کهنه و خمیر دندان سفید بردارید. مقداری خمیر دندان را روی لکه قرار دهید و بعد از فرو کردن مسواک در آب تمیز از آن برای از بین بردن لکه استفاده کنید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا همه آثار لکه ها پاک شود در نهایت تمام لباس را بشویید. به گزارش «بیوتوته»، برای پاک کردن لکه های خون از لباس از هیپروژن پر اکسید (یا آب اکسیژنه) ۲ در صد استفاده کنید. آب اکسیژنه را از داروخانه تهیه کنید و لکه را در آن فرو ببرید. یکی روش دیگر پاک کردن لکه خون، مرطوب کردن قسمت لکه با آب و آبشیدن مقداری نمک روی آن است. بعد از انجام این کار، نصف لکه را به نصف دیگر آن بسایید و سپس لباس را بشویید. برای از بین بردن لکه های یقه لباس، کافی است مقداری شامپو، روی یقه لباس بریزید و یقه را به هم بمالید و سپس بشویید. اگر جوهر روی لباس شما ریخت، کمی الکل روی آن بریزید و بسایید و با استفاده از یک پارچه تمیز و سفید آن را پاک کنید. یکی دیگر از روش های قدیمی برای پاک کردن لکه جوهر روی لباس و دیگر پارچه ها، خیس کردن یک اسفنج با شیر و سابیدن لکه با آن است.



هدیه شادی به همسر عصبانی

برایش بگذارید. یادتان باشد در نوشته غلو نکنید و صمیمانه ترین احساسات خود را به همسر تان بروز دهید. شنونده خوبی باشید. بعضی از خانم ها (و حتی آقایان) احساس می کنند نادیده گرفته شده اند و از این موضوع رنج می برند. همسر تان می خواهد بداند کسی هست که با تمام وجود او را دوست داشته باشد و به گفته هایش توجه دارد. وقتی همسر تان دچار مشکل شد، به او توجه نشان دهید که نگرانش هستید و با او همدلی کنید. شوخ طبعی تان را حفظ کنید. وقتی کسی عصبانی است، شاید حوصله نداشته باشد به شوخی های شما گوش دهد، اما نباید بگذارید در همین حالت بماند، چون هیچ نتیجه مثبتی ندارد. در عوض منتظر فرصتی مناسب باشید تا فضای خانه و حس و حال همسر تان را عوض کنید. کارهایی از خانه که همسر تان دوست ندارد انجام دهد، شما انجام دهید.



به میزان برابر با هم مخلوط کنید و چند قطره آب نیز روی آن بچکانید تا به شکل خمیر درآید. خمیر را روی دندان بگذارید و چند دقیقه صبر کنید. این کار را برای چند روز انجام دهید. همچنین روغن حاصل از غنچه های میخک، خواص مسکن طبیعی دارد و جایگزینی برای مسکن های درد در بیشتر داروخانه هاست. یک گلوله کتان را به آن آغشته کنید و در جایی از دهان بگذارید که درد دارد. ممکن است کمی در لکه های تان احساس سوزش کنید.



آلبالوها پروده آب ببنداز د. به گزارش «ستاره» پس از این مدت قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید تا آرام شروع به جوشیدن کند. در هنگام جوشیدن مراقب باشید که مریا سر نرود. در حین جوشیدن، کفی را که روی قابلمه ایجاد می شود با فاشق جمع کنید. پس از این که مریا کمی غلیظ شد آب لیمو شکر، یک کیلو گرم و پس از این که پنج دقیقه با شعله کم جوشید، حرارت را خاموش و صبر کنید مریا خنک شود. وقتی مریا خنک شد و از حرارت افتاد آن را در ظرف های شیشه ای تمیز و خشک بریزید. شیشه های مریا را در یخچال نگهداری کنید. می توانید به جای شکر از عسل استفاده کنید و همه مراحل را همان طور که در بالا گفته شد انجام دهید.

نسخه

درمان دندان درد

اگر دندان درد دارید، می توانید برای در مان آن از چند روش در مان خانگی استفاده کنید. سیر، دارای خواص آنتی بیوتیکی و دارویی است و از این روی می تواند برای کاهش درد، بسیار موثر باشد. یک حبه سیر خرد شده (یا پودر سیر) را با مقداری نمک طعام یا نمک سیاه مخلوط کنید و آن را مستقیم روی دندان بگذارید تا درد کاهش یابد. در صورت تمایلی می توانید یک یا دو حبه سیر را بجوید تا احساس آرامش کنید. این درمان طبیعی را تا چند روز ادامه دهید. به گزارش «گهر» در مواقعی که دندان درد شدید است، ترکیب نمک و فلفل می تواند واقعا کار ساز باشد. فلفل و نمک طعام را

شکلات

مریای آلبالو با هسته

طرز تهیه مریای آلبالو با هسته تفاوت چندانی با مریای آلبالوی بدون هسته ندارد اما زمان کمتری از شما می گیرد. با رعایت چند نکته و داشتن شکر، آلبالو و کمی آب لیمو می توانید یک مریای آلبالوی خوشمزه در منزل تهیه کنید.

مواد لازم:

آلبالو: یک کیلو گرم
شکر: یک کیلو گرم
آب لیمو: یک فاشق غذاخوری

دستور تهیه:

آلبالوها را خوب بشویید و دم آن را بگیرید. سپس آلبالوها را در یک قابلمه لعابی بریزید و لا به لای آن شکر اضافه کنید. قابلمه را به مدت حداقل هشت ساعت در یخچال بگذارید تا شکر ها به خورد



کد بانو

آلبالو خشک

در ۵ دقیقه

بهترین گزینه برای نگه داشتن و مصرف نوپرانه برخی میوه ها تا فصل دیگر خشک کردن آن است. آلبالو از خوش طعم ترین میوه های تابستان است. آلبالوهایی را که رسیده است و دارای لکه و مشکل نیست انتخاب کنید. آن را با آب خنک بشویید و ساقه های آن را جدا و در آخر با یک حوله خشک کنید. به گزارش «گهر»، برای خشک کردن آلبالو هسته های آن را خارج کنید و سپس روی یک سینی بچینید و مقابل نور آفتاب قرار دهید و رویش را ببوشانید. پس از دو یا چهار روز آلبالوها را برای نیم ساعت در فر با دمای ۷۰ درجه سانتی گراد بگذارید تا حشرات احتمالی کشته شود. سپس، آن را برای یک ساعت در دمای اتاق بگذارید و سپس در بسته بندی های بدون هوا ذخیره کنید. پس از بسته بندی، تا یک هفته حواستان به آلبالوها باشد، اگر در بسته بندی ها نشانه ای از رطوبت دیدید به این شرایطی سعی کنید از خودتان بیرون بیایید و به دنیای بیرون توجه کنید، خیلی زود آرام می شوید.



انسانی ترین شیوه تنبیه کودکان است. این روش از سوی پدر و مادرهایی که دچار مشکلات روانی و اعتیاد هستند برای کودکان رخ می دهد. به عنوان پدر و مادر، یکی از مهم ترین وظایف شما آموزش رفتار درست به فرزند تان است. این کار نیازمندان و صبر و حوصله بسیار است. برای تنبیه در ست حد و مرزها را تنظیم و قوانین روشن، واضح و عملی برای کودک وجود اجسام یا حیوانات ترسناک برای کودک سبب درستی فهمیده است. مفاهیم را در ساده ترین شکل به او منتقل کنید.



سکنجبین بنوشید. همچنین برای در مان کولیت کبدی و کلیوی ابتدا قدموه را یک شب بخیسانید، سپس آن را بجوشانید و پس از سرد شدن مصرف کنید. قدموه به صورت دم کرده، پماد یا خیسانه در آب ولرم استفاده می شود و در طب سنتی برای در مان بیماری ها، نحوه و مقدار مصرف آن را پزشک تشخیص می دهد و تجویز می کند.



خانه داری

آرامش اعصاب

فشار ها و مشکلات روزمره، سبب برهم زدن تمرکز و به هم ریختگی تان می شود. برای کنترل اعصاب و بازگرداندن آرامش در کوتاه ترین زمان و کمتر از پنج دقیقه، تمرین تنفس ذهنی را امتحان کنید. به گزارش «بیوتوته» برای این تمرین با شکم نفس عمیق بکشید. پاها را روی زمین احساس و هر نوع تنش جسمی را رها کنید. ممکن است عضلات تان را بیش از حد سفت کرده باشید. برای این که استرس و فشار عضلات را کم کنید آن ها را سفت و دوباره رها کنید. این تمرین را همراه با دم و باز دم عمیق انجام دهید. بافت لباس هایی را که پوشیده اید احساس کنید رنگ های فضای اطرف تان را ببینید. یک لیوان آب بنوشید. وقتی عصبی هستید از احساسات دور می شوید و به خودتان گیر می دهید و خودوسواسی می گیرید. در چنین شرایطی سعی کنید از خودتان بیرون بیایید و به دنیای بیرون توجه کنید، خیلی زود آرام می شوید.



زیباکده

رفع ترک لب

برخی مواقع لب ها به دلیل حساسیت، کم آبی بدن، برخی از بیماری ها مانند تیروئید و ... دچار خشکی و ترک خوردگی می شود. تشخیص دلیل خشکی و ترک خوردگی لب ها به شما در انتخاب بهترین روش در مان کمک می کند. در صورتی که ترک خوردگی لب ناشی از کمبود ویتامین B، آهن و اسیدهای چرب باشد مصرف مکمل ها و تغییرات کوچک در رژیم غذایی بهترین شیوه برای در مان است با این حال استفاده از ماسک گلیسرین و روغن کرچک می تواند مفید باشد. به گزارش «ستاره»، این دو ماده را به نسبت مساوی با یکدیگر ترکیب کنید و به لب های تان بزنید. این ماسک لب خانگی، علاوه بر نرم کردن لب ها و رفع ترک آن ها می تواند تیرگی لب ها را نیز برطرف کند. همچنین دو قطره روغن هسته انگور را با روغن درخت چای و روغن نارگیل ترکیب کنید و سه بار در روز و شب قبل از خواب روی لب های تان گذاشته و اجازه دهید چند ساعت بماند، سپس با آب ولرم بشویید.

کودکانه

تنبیه های آزار دهنده کودک

برخی از تنبیه های کودک بسیار آزار دهنده و بی رحمانه است. گاهی اوقات پدر و مادر برای تنبیه کودک که شب ادراری دارد مجبور می کنند در رختخواب خیس خود بخوابد تا دیگر این اشتباه را تکرار نکند. احساس تحقیر و سر خوردگی، تشدید مشکل شب ادراری، تخریب اعتماد به نفس و احساس نفرت از خود یا پدر و مادر از نتایج این تنبیه در کودکان است. تعدادی از پدر و مادر ها در مواجهه با کار اشتباه کودک ک تظاهر به زنگ زدن به پلیس و متقاعد کردن آن ها برای بردن کودک به زندان می کنند! اگر این اتفاق در خیابان بیفتد و از قضا پلیسی آن اطراف باشد پدر و مادر، کودک را نزد پلیس می برند و با اشاره به تفنگ و دست بند، او را از پلیس می ترسانند! گاهی اوقات پلیس نیز در این داستان با پدر و مادر همدست می شود. احساس دایمی گناهکار بودن و نهادینه شدن ترس از پلیس و پدر و مادر تبعات این

عطاری

گیاهی

برای رفع سنگ کلیه

سنگ کلیه عوامل زیادی دارد و تاریخچه خانوادگی یا سابقه شخصی داشتن سنگ ساز و افزایش سن، زمینه ساز این بیماری و شیوع آن در مردان بیشتر است. نوشیدن مقادیر کافی آب در روز و رژیم های غذایی دارای پروتئین و سدیم یا قند بالا ریسک ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. حرکت و عبور سنگ کلیه با درد همراه است و به طور معمول درد از ناحیه پهلو یا کمر، از زیر دنده ها شروع می شود و به سمت ناحیه تحتانی شکم یا لگن حرکت می کند،

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی

شعبه اجرای ثبت اسناد و املاک فردوس

بدین وسیله به آقای علیرضا شریفی فرزند نعمت اله شناسنامه شماره ۲۲۴ به شماره ملی ۰۸۳۹۳۲۲۱۸۶ ساکن اسلامیه و خانم جواهر صابر فرزند محمد علی شناسنامه شماره ۲ و شماره ملی ۰۸۵۹۶۱۴۶۹۷ ساکن فردوس خیابان امام خمینی ابلاغ می شود که بانک کشاورزی فردوس به استناد قرارداد بانکی شماره ۸۰۲۷۰۳۹۱-۹۵/۸/۲ جهت وصول مبلغ ۶۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال اصل طلب تا تاریخ ۱۶/۱۰/۹۷ به انضمام خسارت تاخیر و حقوق دولتی متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاس ۹۷۰۰۵۰۹ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مامور، محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد،نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرائی جریان خواهد یافت. تاریخ انتشار: ۹۸/۳/۳۰

حسن رضا ندائی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

ع/۹۸-۲۸۲۲۲

حسن رضا ندائی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

تاریخ انتشار: ۹۸/۳/۳۰

ع/۹۸-۲۸۲۸۱