

فوق‌العاده از سرکه سیب

پوست انسان در حالت طبیعی اسیدی است اما هنگامی که قلیایی شود پوست را مستعد مشکلات مختلفی نظیر آکنه می‌کند.

سر که سیب برای حفظ تعادل PH پوست مناسب است. یک‌بطری سر که سیب‌رفیق را با مقدار مساوی آب در دست کنید و با پنبه بر پوست خود بزنید بعد از پنج تا ده دقیقه بشویید. نتایج حاصل از سر که سیب پس از یک ماه خود را نشان می‌دهد.

وقتی از سر که سیب استفاده می‌کنید PH پوست را در حالت طبیعی نگه می‌دارد و پوست را بیش از حد خشک یا بیش از حد چرب نمی‌کند. یک‌سهم از سر که سیب را با دو سهم از آب مخلوط کنید.

کسانی که پوست حساسی دارند یک سهم سر که سیب را با سه سهم آب مخلوط کنند.

مخلوط مقدار مساوی از سر که سیب و آب‌پیار و استفاده از آن به طور مستقیم بر روی پوست باعث از بین رفتن لکه‌ها می‌شود که پس از نیم ساعت باید آن را بشویید.

سر که سیب یک در مان عالی برای آفتاب سوختگی است. یک پارچه تمیز را بر دارید مقدار مساوی از سر که سیب و آب سر در مخلوط کنید. این پارچه را در این مخلوط خیس کنید و بر محل آفتاب سوخته بگذارید. اجازه دهید چند دقیقه بر روی پوست شما بماند.

پس از این که محل آفتاب سوخته را شستید و خشک کردید چند قطره روغن نار گیل بزنید زیر روغن نار گیل هم برای در مان آفتاب سوختگی مناسب است.

آر‌الیا

آر‌الیا زاینی گیاهی خانگی و مناسب برای محیط‌های بدون باد و آفتاب مناسب است . بهترین زمان برای کاشت یا تعویض آر‌الیا فصل بهار و ماه‌های اردیبهشت و خرداد است.

آر‌الیا به مکان سایه و نور متوسط برای رشد نیاز دارد و حداقل دما برای نگهداری آن سه درجه سانتی‌گراد است. تکثیر آن از طریق تهیه قلمه در فصل تابستان، کاشت بذر در فصل پاییز یا بهار و خواباندن هوابی در خاک در اواخر فصل بهار یا تابستان میسر می‌شود. برای کوددهی آر‌الیا می‌توانید از اوایل فصل بهار تا اوایل پاییز سه گرم کود را در یک لیتر آب حل و گیاه را با این مخلوط آبیاری کنید.

اگر برگ‌های گیاه آر‌الیا یا شما دچار چسبندگی شده و شادابی خود را از دست داده و حشرات سبز رنگی را روی برگ‌ها مشاهده می‌کنید، با سم حشره کش هفته‌ای یک بار گیاه را سم‌پاشی کنید. اگر در سطح زیرین برگ‌ها تارهای عنکبوت به چشم می‌خورد رنگ برگ‌ها نیز زرد رنگ شده است، کنه‌های قزم‌ریز به گیاه شما حمله کرده است، در این صورت می‌توانید با سم کنه کش هر ۱۴ روز یک بار گیاه را سم‌پاشی کنید.

خاک مناسب برای آر‌الیا مخلوطی از خاک برگ و خاک باغچه و مقدار کمی ماسه است. آر‌الیا در فصل‌های گرم سال به هفته‌ای دو بار و در فصل‌های سرد سال به هفته‌ای یک بار آبیاری نیاز دارد.

مسکن‌هایی برای دندان درد

تقریباً همه افراد در طول زندگی خود به دندان درد دچار می‌شوند. در این مطلب گیاهانی را معرفی می‌کنیم که تاثیر بسزایی در تسکین دندان درد دارند.

•دو قطره از روغن میخک را روی یک پنبه بریزید و آن را تا زمان فروکش کردن در، پشت دندان را قرار دهید.
•به میزان مساوی زنجبیل و فلفل را با آب مخلوط، توپ کوچکی از پنبه را در دست و به این محلول آغشته کنید.

سپس آن را روی دندانان (محلی که لته و زبان شما به آن برخورد نکنند) بگذارید و تا زمان فروکش کردن در د یا حداقل تا زمانی که طاقش را دارید، پنبه را از دهانتان خارج نکنید.

•یک قاشق چای خوری نعناع خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم

بگشد. وقتی که دمنوش خنک شد، دهانتان را با استفاده از این محلول غرغره کنید.
•دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل را در دهانتان بریزید و تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را غرغره کنید.
بهترین زمان برای غرغره کردن روغن نارگیل، صبح ناشتا است.
•چند تکه یخ را در یک کیسه پلاستیکی بریزید، سپس پارچه نازکی را دور کیسه ببیچید و ۱۵ دقیقه آن را روی قسمتی از صورت خود که دندان دردناک در آن محدوده وجود دارد، بگذارید.

چند خاصیت از فندق



از خواص فندق می‌توان به وجود مواد مغذی فراوان در آن اشاره کرد. هر چند مواد مغذی موجود در آن کالری زیادی دارند، اما سرشار از مواد مفید و چربی‌های سالم هستند.
فندق حاوی مقدار زیادی ویتامین B6، فولات، فسفر، پتاسیم و زینک (روی) است. ضمن این‌که از سایر رایجین می‌آورد.
فندق مقادیر زیادی آنتی‌تک‌اشباع‌نشده و چربی‌های چندتابی غیر اشباع، اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ مانند اولئیک اسید اشاره کرد.

تحقیقات نشان می‌دهد که فندق برای سلامت قلب بسیار مفید است. وجود آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب سالم، ظرفیت آنتی‌اکسیدانی فندق را افزایش می‌دهد و سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد.
فندق مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان دارد. آنتی‌اکسیدان بدن را از استرس اکسیداتیو دور نگه می‌دارد. استرس اکسیداتیو می‌تواند موجب تخریب ساختار سلول، تسریع پیری، سرطان و بیماری‌های قلبی شود. وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به فندق خواص و ویژگی‌های ضدسرطانی ببخشد.

در میان سایر آجیل‌ها مانند پسته و گردو و ...، فندق بیشترین میزان از آنتی‌اکسیدان‌های موسوم به پروآنتوساییدین‌ها را دارد است.



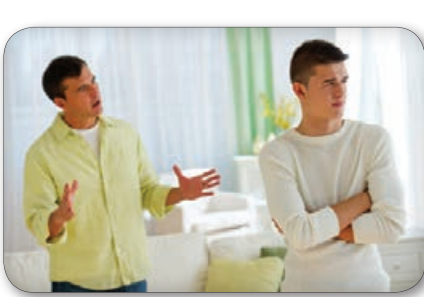
اجازه دهید فرزند این اشتباهات را مرتکب شود!

برترین‌ها – هر چند مهم است که حمایت کافی از فرزندان داشته باشیم و راهنمایی‌شان کنیم، اما به همان اندازه نیز مهم است که به‌آن‌ها فرصت تجربه شکست و اشتباه را بدهیم. تا حدودی باید به فرزند نوجوان‌تان اجازه دهید دوستانش را خودش انتخاب کند، حتی اگر چند دوست غیر قابل اطمینان در حلقه اطرافانش باشند. اگر نوجوان‌تان را از وقت گذراندن بایکسری از افراد منع کنید این احتمال وجود دارد که تمایل او به بودن با همین افراد بیشتر شود.

به جای این که ارتباط با این افراد را کاملاً رد کنید، به‌او اجازه دهید تعاملات اجتماعی محدود با شرایط خاص و شفاف با این تیپ افراد داشته‌باشد؛ شرایط را بدون ابهام و به روشنی وضع کنید. مدیریت و کنترل کردن ریز به ریز فعالیت‌های روزمره فرزندان که مبادا اشتباهی کند، مسئولیت‌پذیری را به‌او یاد نمی‌دهد بلکه باعث می‌شود مدام انتظار حمایت کردن از شما را داشته‌باشد.

گاهی ممکن است فرزندان دوست داشته‌باشد به شیوه‌ای که ایده‌آل نیست ابراز وجود کند. اجازه دهید کارش را انجام دهد، البته مراقب مرزها باشید؛ اگر در این دوران حساس به‌او اجازه ابراز وجود طبق میل خودش را ندهید احتمال این که از راه‌های دیگری، طغیان کند بیشتر خواهد شد.

جلوگیری از شکست، خیانت در حق فرزندان است، چون اجازه نمی‌دهید یاد بگیرد چطور از پس ناامیدی و ناکامی بربیاید و خودش را نیازد. یک نوجوان باید یاد بگیرد با هیجانات منفی‌اش مانند اضطراب، خشم، اندوه و تنهایی چطور کنار بیاید. تجربه کردن این احساسات و فرا گرفتن شیوه مدیریت‌آن‌ها، توانایی‌اش را برای رویارویی با ناراحتی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی تقویت می‌کند.



چرا سرتان گیج می‌رود؟



فشار، احساس سرگیجه به فرد دست می‌دهد. سرگیجه‌هایی که در اثر مسافرت کردن در فرد به وجود می‌آید، سرگیجه حرکتی نام دارد که می‌تواند از دوران طفولیت در فرد شروع شود و تا دوران بزرگ سالی به وجود می‌آید، سبب بروز سرگیجه در فرد می‌شود و می‌تواند با تهوع، استفراغ و رنگ‌پریدگی همراه باشد. در این میان بعضی احساس می‌کنند که با باز کردن چشم، سرگیجه‌شان بدتر می‌شود.

اگر توموری در مسیر عصب تعادلی زوج هشت که از گوش به سمت مغز می‌رود، به وجود بیاید، می‌تواند علائم کاهش شنوایی را ایجاد کند. این بیماران حمله‌های سرگیجه متعدد دارند و حتی ممکن است عصب‌صورت‌شان فلج شود.

یکسری از سرگیجه‌ها هم هستند که در فصول پاییز و بهار شیوع بیشتری دارند. این نوع سرگیجه‌ها باعث فشار مایع گوش داخلی می‌شوند و با تغییر

داشته‌باشد. حالتی است که فرد احساس می‌کند خودش یا محیط اطرافش به چرخش درآمده‌اند و با حالت تهوع و استفراغ همراه است.

گاهی اوقات تورم التهابی که در عصب تعادلی گوش سیاهی رفتن چشم می‌شود. نامنظمی ضربان قلب اگر منشا بطنی داشته‌باشد، به مراتب از دهلیزی خطرناک‌تر است.

احتمالا دیده‌اید که فردی در حمام دچار سرگیجه شده‌روزی زمین افتاده‌است. یکی از دلایل این اتفاق، تنگ بودن درجه‌آئورت است که باعث می‌شود فرد به شکل ناگهانی دچار سرگیجه شودروزی زمین بیفتد. برخی لفظ سرگیجه را برای زمانی که جلوی چشمانشان سیاهی برود، یا دچار عدم تعادل باشند به کار می‌برند. در حالی‌که این‌ها سرگیجه واقعی محسوب نمی‌شوند و اختلالات تعادلی هستند.

سرگیجه واقعی، سرگیجه‌ای است که شکل دورانی

زوج‌ها دوست دارند که رابطه‌شان با خانواده همسر یکی از بهترین رابطه‌ها باشد اما در بسیاری از موارد همه چیز آن‌طور که آن‌ها دوست دارند پیش نمی‌رود.

برای داشتن يك ارتباط خوب با خانواده همسر باید ابتدا يك رابطه خوب با همسر تان داشته باشید.

وجود يك رابطه خوب بين عروس خانواده و عروس در تحكيم پیوند عاطفی كه بين عروس و خانواده شوهر ایجاد می‌شود، می‌تواند تأثیر گذار باشد. اگر يك رابطه خوب، سالم و دوستانه با خواهر شوهر تان داشته باشید

متن آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال منقول (خودرو)

به استناد مواد ۱۲۱ و ۱۲۲ آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی یک دستگاه خودروی سواری پژو ۲۰۶ سفید روغنی مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۵۲ ایران ۹۹۵ ب ۱۲ متعلق به آقای غلامرضا اردونی فرزند علی جان دارنده شماره ملی ۵۶۳۹۲۸۲۱۰۱ صادره زاهدان که به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۹۶۰۰۷۴۳ در قبال مبلغ ۲.۷۰۸.۰۰۰.۰۰۰ ریال بهای تسعیر شده دویست عدد سکه کامل طلای بهار آزادی طلب خانم طاهره رضائی فرزند محمدعلی با کد ملی ۳۶۲۰۳۰۲۵۹۶ قسمتی از ۵۰۰ عدد سکه کامل طلا و هزینه سفر زیارتی حج عمره مفرده موضوع صداقیه نامبرده مستند به سند شماره ۱۵۰۴۹-۱۳۷۶/۶/۱۷- نزد دفترخانه ازدواج ۳۴ زاهدان توقیف گردیده است. چون متعهد مذکور پس از ابلاغ مفاد اجرائیه به تعهدات خویش عمل ننموده، به درخواست متعهده و برابر مفاد صورتجلسه بازداشت اموال منقول وارده به شماره ۹۶۰۰۶۵۸۰-۹۶/۱۰/۱۴ مامور اجرا خودروی مذکور بازداشت و به حافظ سپرده شده است و بر طبق نظریه خبره محلی و ارزیاب یک دستگاه خودرو پژو ۲۰۶ چهار سیلندر و به شماره موتور ۱۳۶۲۱۳۰۲۶۱۸۹۰۱۴ و شماره شاسی NAAP03ED7AJ131105 با ظرفیت ۴ نفر با درنظر گرفتن جمیع جهات به مبلغ دویست و سی میلیون ریال(۲۳۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال) ارزیابی و به دلیل عدم وصول اعتراض قطعیت یافته است و در روز یکشنبه مورخ ۱۴/۰۵/۱۳۹۷ در محل اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند واقع در میدان شهداء در قبال قسمتی از طلب زوجه و حقوق دولتی متعلقه از طریق مزایده به فروش خواهد رسید . مزایده از مبلغ ارزیابی شده فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و حقوق دولتی متعلقه نقدا وصول میگردد. همچنین با توجه به نرخ تورم و نوسانات قیمت سکه و به جهت جلوگیری از تضییع حقوق بستانکار در روز مزایده به تقاضای هر یک از طرفین پرونده قیمت سکه مجدا تسعیر خواهد شد، کلیه بدهی های احتمالی خودرو (خلافی، عوارض، مالیات) که فعلا مشخص نیست پس از استعلام از مراجع ذیربط بر عهده برنده مزایده می باشد. چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی باشد، مزایده روز اداری بعد از تعطیل در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد و هر گاه متعهد تا قبل از تنظیم صورتجلسه مزایده اقدام به پرداخت یا تعیین تکلیف بدهی خویش نمایند از انجام مزایده خودداری می گردد.

تاریخ انتشار: ۹۷/۰۴/۲۴

غلامرضا دادی

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند



آگهی مزایده اموال منقول نوبت اول

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۵۴۶۳۵ اجرایی آقای فرزاد نجفی فرزند

جان محمد محکوم به پرداخت مبلغ ۳۰۲/۸۷۶/۲۲۰ ریال (متضامناً)

در حق تعاونی اعتبار ثامن و مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال حق الاجراء در

حق دولت گردیده است و در قبال بدهی محکوم علیه تعدادی لوازم موبایل

و تبلت (شامل ۲۵۰۰ عدد گارد محافظ برند آیفیس ، ۲۰۰۰ عدد محافظ

با برندهای مختلف و ۱۵۰ عدد کیف تبلتی با مدلهای قدیمی) معرفی و

توقیف گردیده و جمعا به مبلغ ۱۱۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال کارشناسی

گردیده و قرار است از طریق مزایده در مورخ ۹۷/۵/۱۷ از ساعت ۹

الی ۹:۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف

بیرجند به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به

شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد ده درصد

مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است

حداکثر تا یکماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر

این صورت ده درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد

لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به

این اجرا واقع در خیابان طالقانی- بین طالقانی ۱۶ و ۱۴ مجتمع

شوراهای حل اختلاف بیرجند مراجعه و از مورد مزایده بازدید به عمل

آورند. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود. ضمنا آگهی مزایده

از وبسایت دادگستری به آدرس www.dadkj.ir قابل مشاهده می باشد.

مهدی جباری

مدیر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند