

چی بیزم؟

ته چین میگو



مواد اولیه: میگوی پوست کنده ۵۰۰ گرم، زردچوبه یک قاشق چایخوری، پیاز خلال شده دوعدد، سیرنده شده سه حبه، گشنیز خرد شده نصف پیمانه ، فلفل دلمه‌ای خلال شده یک عدد، گرد لیموعمانی یک قاشق چایخوری ، آبلیمو یک قاشق غذاخوری ، نمک و فلفل سیاه هر کدام یک قاشق چایخوری ، روغن به میزان لازم و برنج سه پیمانه روش تهیه:

میگو را به مدت ۳۰ دقیقه با سه پیمانه آب و نصف قاشق چایخوری زردچوبه با حرارت ملایم آب‌پز کنید. پیاز و سیر را با روغن نفت دهید تا رنگ آن طلایی شود.

میگوها را پس از صاف کردن به همراه سبزی به پیاز داغ اضافه کنید و ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید. فلفل دلمه‌ای، زردچوبه، گرد لیموعمانی، آب لیمو، فلفل و مقداری نمک به میگو اضافه کنید و مرتب هم بزنید. وقتی آب میگو کشیده شد، حرارت را خاموش کنید.

بعد از آبکش کردن برنج، در قابلمه مقداری روغن بریزید و پس از داغ شدن آن، یک سوم برنج آبکش شده را در قابلمه بریزید. ماهی میگو را روی برنج بریزید و سپس باقی برنج را روی میگو ریخته و یک ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید. بعد از پختن و آماده شدن، ته چین را مانند کیک در ظرف بر گردانید.

سلامتکده

درمان های خانگی برای زخم معده

بهترین ها- زخم معده از زخم هایی است که در جداره داخلی معده بروز می کند و زمانی ایجاد می شود که اسید معده باعث تخریب پوشش معده شود.
* پروبیوتیک ها موجودات زنده ای هستند که به ترمیم توازن باکتری های دستگاه گوارش کمک می کنند. همچنین با کمک به سلامت مطلوب روده می توانند به درمان زخم معده کمک کنند.
* بررسی ها نشان می دهد که زنجبیل می تواند به درمان زخم های معده ناشی از هلیکوباکتر پیلوری کمک کرده و از ایجاد زخم های ناشی از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی جلوگیری کند.

* بررسی ها حاکی از آن است که پلی فنول ها می توانند به درمان زخم معده و طیف وسیعی از مشکلات گوارشی همچون اسهالسم ها و اسهال کمک کنند. فلاونوئیدها در میوه هایی همچون سیب ، بلوبری ، گلاباس ، لیمو، پرتقال و آجیل یافت می شود.
* موز نارسی مقدار مخاط معده را افزایش می دهد. همچنین این میوه میزان اسیدی بودن معده را کاهش می دهد که به جلوگیری و از بین بردن علائم زخم کمک می کند.
* عسل دارای اثرات ضد میکروبی بوده و برای درمان زخم معده مفید است.
* زردچوبه حاوی ترکیبی مفید به نام کورکومین است. نتایج مطالعات نشان می دهد که کورکومین فعالیت های ضد التهابی و آنتی اکسیدانی داشته و به جلوگیری از زخم معده کمک می کند.
* مطالعات نشان می دهد که عصاره بایبونه خواص ضد زخم داشته و ممکن است بتواند زخم معده را مهار کرده و زمان بهبودی آن را کاهش دهد.
* برخی مطالعات نشان می دهد که سیر به جلوگیری از توسعه زخم ها و تسریع روند بهبودی آنها کمک می کند. همچنین می تواند به جلوگیری از رشد هلیکوباکتر پیلوری بینجامد.
* یک مطالعه نشان می دهد مصرف مکمل های شیرین بیان می تواند به مبارزه با عفونت های هلیکوباکتر پیلوری و جلوگیری از رشد آن کمک کند.

عطار باشی

رازیانه

رازیانه دارای خاصیت ضد التهابی و ضد عفونی کننده ای است که به رفع آکنه کمک می کند.

علاوه بر این رازیانه منبع خوبی برای ویتامین C محسوب می شود.
بذر رازیانه دارای ترکیباتی مانند لیمونن ، آنتول و میرسن است که همگی در درمان آکنه مؤثر هستند. همچنین رازیانه بسبب بهبود شرایط پوست و رطوبت آن می شود
ترکیبی به نام آنتول که در رازیانه یافت می شود در برخی از مطالعات بالینی به عنوان درمان طبیعی سرطان شناخته شده است و می تواند تولید سلول های سرطان سینه را کاهش دهد.

با توجه به پژوهش های انجام شده بر روی رازیانه و گزارش خاصیت آنتی اکسیدانی برای این گیاه و همچنین وجود ترکیبات شبه دویامین در این گیاه (آنتول)، این گونه به نظر می رسد که گیاه رازیانه می تواند به روند بهبودی مبتلایان به پارکینسون کمک کند.
نتایج بررسی های صورت گرفته، نشان داده است که نوشیدن چای رازیانه سبب کاهش گرسنگی و افزایش حس سیری در زنانی که اضافه وزن داشته اند، شده است.

دو نفر ه- بخشی از وظیفه والدین ایجاب می کند که اشتباهات رفتاری فرزند خود را اصلاح کنند. یک راهش انتقاد از فرزند است اما انتقاد کردن از فرزند فقط یک گزینه نیست، بلکه یک وظیفه و تکلیف است.

* در هنگام انتقاد از فرزند به احساساتش توجه کنید: برای همه واضح است که کودک آن دارای احساسات هستند با این حال اغلب پدر و مادر ها فراموش می کنند که بچه ها، به خصوص وقتی که کوچکند، به طور کامل تحت کنترل ما هستند و راحت است که کوچکی و ضعف آن ها را فراموش کنیم. احساسات آن ها صدمه می بیند اگر ما باروش نادرست و تحقیر آمیز از آن ها انتقاد کنیم.
* پیام خود را واضح بیان کنید: هدف نقد درست این است که پیام خود را به فرزند برسانید و این یعنی شما باید یک پیام داشته باشید. یادتان باشد هدف شما از نقد این است که به کودک آموزش بدهید نه این که او را مجازات یا خجالت زده کنید. وقتی انتقاد می کنید، باید چیزی برای یاد دادن داشته باشید.

* پیام را به درستی به فرزند منتقل کنید: باید نقد به شیوه ای مثبت باشد. از رفتار فرزند انتقاد کنید نه از خودش. باید برای کودک شماروشن باشد که رفتار شما را نا راحت کرده نه خودش.

* به کودک بر چسب نزنید: کودک آن احساس دیگران را از حرف هایی که به آن ها گفته می شود می فهمند. هنگامی که والدین به فرزند بر چسب می زنند، این بر چسب در نهایت منجر به عواقب فاجعه باری می شود.

چگونه از فرزند خود انتقاد کنیم؟



* به طور خصوصی از آن ها انتقاد کنید: این امر به شدت ضروری است که انتقاد از فرزند را به صورت خصوصی یا او مطرح کنید. فرزند را جلوی دیگران خجالت زده نکنید.

* در گذشته زندگی نکنید: انتقاد درست و موثر انتقادی است که برای آینده کودک مفید باشد. اشتباهی که کودک در گذشته انجام داده را فراموش کنید و مدام به خاطرش او را سرزنش نکنید.

* فرصت برای تصحیح اشتباه در اختیارش بگذارید: شما باید به او پیشنهاد دهید که چطور می تواند اشتباه خود را تصحیح کند. این برای کودک شما پیامی به همراه دارد که نمی تواند به دیگران آسیب برساند و نسبت به این کار بی تفاوت باشد.

* انتقاد را عشق همراه کنید: فرزندتان باید پر ایش روشن باشد که چون شما دوستش دارید، انتقاد می کنید و این نقد به صلاحش است.

* دیدگاه و نظرات کودک را ببینید: کودک فکر نمی کند که شما هم زمانی کودک بوده اید، بلکه شما را به عنوان یک فرد همیشه بزرگ سال می بیند. بنابراین این مساله به شما کمک می کند وقتی از فرزند انتقاد می کنید طوری صحبت کنید که او متوجه شود که شما در کش می کنید.

* گاهی انتقاد را به تأخیر بیندازید: گاهی اوقات بهتر است منتظر بمانید تا همه چیز آرام شود. بعد می توانید با کودک منطقی صحبت کنید و او هم حرف شما را می شنود.

لازم نیست صدایتان را بالا ببرید

تبیان- به طور معمول اکثر خانم ها راه ارتباطی و بیان احساساتشان متکی بر گفت و گو است و این نیاز را بیشتر از آقایان در خود حس می کنند. برای هر معضل ارتباطی راهکارهای کارآمدی وجود دارد که وضعیت ارتباطی انسان را بهبود بخشیده و کیفیت زندگی اش را افزایش می دهد. به این بینش برسید که روش های گذشته کارآمد نبوده است به عنوان مثال با همسران در جایی صحبت کنید که هیچ چیز حواش را پرت نکنند.

با لحن متفاوت از گفت گوی معمولی تان صحبت کنید. البته این بدین معنا نیست که سر همسران داد بزنید تا متفاوت باشید، کافی است



دارند. گلابی و کیوی سرشار از فیبر و تامین کننده

آب بدن هستند که خوردن آن برای درمان یبوست توصیه می شود.

پیفایا ذرت بو داده یک میان وعده سالم و سرشار از فیبر است به شرطی که آن را بدون روغن و نمک یا افزودنی های دیگر درست کنید.

هندوانه شاید فیبر کمی داشته باشد اما منبع خوبی برای تامین آب بدن است.

خوردن آلوو انجیر چه به صورت تر و چه به شکل بره گر خشک شده بسیار تجویز می شود.

کلم، کاهو، اسفناج، خیار و گوجه فرنگی هم آب دار

خوردنی هایی برای درمان یبوست

بهترین راه برای درمان یبوست این است که ورزش کنید، یک رژیم غذایی سالم و غنی از فیبر داشته باشید و مقدار زیادی آب بنوشید. اما در کنار این موارد مصرف برخی از مواد غذایی می تواند کمک زیادی به درمان یبوست کند.

تمشک و توت فرنگی دارای خاصیت ملین و روان کنندگی هستند که در درمان یبوست تأثیر زیادی

هستند و هم دارای فیبر، بنابراین به همراه روغن زیتون و مقداری کشمش و بادام برای درمان یبوست بسیار مؤثر است همین طور اگر سالاد با ترکیب این سبزیجات باشد برای این بیماری مؤثر است.
در بین حبوبات عدس خنک و سبک است. همچنین عدس پخته شده مخلوط با سالاد سبزیجات برای رفع یبوست و روان کردن روده بسیار مفید خواهد بود.
باکتری هایی که شیر را به ماست تبدیل می کنند برای دستگاه گوارش بسیار مفید هستند. ماست های پروبیوتیک یکی از بهترین ماست ها و لبنیات در درمان یبوست است.

آگهی دعوت به مجمع عمومی موسس انجمن صنفی کارگری کارگران ساختمانی شهرستان بشرویه - تاریخ انتشار: ۹۷/۶/۱۵

اولین مجمع عمومی موسس انجمن صنفی مذکور، ساعت ۸:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۵ در محل حسینیه حضرت رقیه خاتون(س) برگزار می گردد. از کلیه کارگران ساختمانی شاغل در صنف مربوط و دارای کارت مهارت ساختمانی دعوت می شود در جلسه مذکور شرکت نمایند.

همچنین از کلیه اشخاص واجد شرایط (کارگران ساختمانی شاغل و دارای کارت مهارت ساختمانی) که تمایل به عضویت در هیات مدیره و بازرسان انجمن مذکور دارند دعوت می گردد تقاضای کتبی خود را به انضمام کپی شناسنامه، کارت ملی و یک قطعه عکس حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۶/۳۱ به اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بشرویه تحویل نمایند.

دستور جلسه:

۱- طرح و تصویب اساسنامه انجمن صنفی

۲-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره به مدت سه سال و بازرسان اصلی و علی البدل به مدت یکسال

هیات موسس

چ/۹۵۳۱۲

آگهی تحدید حدود عمومی حوزه ثبتی نهبدان

آگهی تحدید حدود املاک یک قسمت از بخش ۵ شهرستان نهبدان پیرو آگهی نوبتی منتشره مندرج در روزنامه خراسان جنوبی به شماره ۲۷۶۶-۱/۵/۹۷ به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های ذیل:

بخش ۵ نهبدان

دو اصلی مزعه همری

پلاک ۱۲۶۷ فرعی آقای محمدرضا هاشمی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

۴۱۰-اصلی مزعه چاهداشتی

پلاک ۱۲۴۸ فرعی شرکت تعاونی کشاورزی دامداری نهبدان ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان کارخانه خوراک دام

پلاک ۱۲۴۹ فرعی آقای نادعلی موسائی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

در تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۰۷ در ساعت اداری

مستثنیات مرتع اکبرآباد پلاک ۷۹۲-اصلی

پلاک ۱۰۲۱- اصلی آقای محمد روشندل ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

مستثنیات مرتع گرم تمام ده پلاک ۷۹۶-اصلی

پلاک۱۱۷۴- اصلی آقای عبدالغفار تالانک ششدانگ یک قطعه زمین بند سار

پلاک۱۱۷۵- اصلی آقای عبدالغفار تالانک ششدانگ یک قطعه زمین بند سار

در تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۰۸

مستثنیات مرتع دهک پلاک ۶ فرعی از ۸۸۰-اصلی

پلاک ۱۲۲۰- اصلی آقای اسحق قربانی ششدانگ یک قطعه زمین

در تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۰۹ به عمل خواهد آمد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت طرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۶/۱۵

سیدمهدی پروین محبی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نهبدان

چ/۹۷۰۹۶۶-۸

چ/۹۷۰۹۵۱۰