

## عطاری

### چای ترخون

دیر زمانی است در اکثر نقاط دنیا از خواص چای ترخون استفاده می‌شود. این گیاه دارای خواص متعددی از جمله درمان مارگزیدگی، دندان درد و برخی عفونت‌های انگلی است. ترخون گیاهی معطر است که در دستور آشپزی نیز کار برده‌ای فراوانی دارد. برخی خواص چای ترخون به شرح زیر است.
\* به افزایش صفر اتوسط کبد کمک می‌کند و به این ترتیب فرآیند هضم و سم زدائی بدن راحت‌تر انجام می‌شود.

\*خستگی را از بین می‌برد و اعصاب را آرام می‌کند.
\*کرم‌روده را از بین می‌برد.
\*مشکلات بی‌خوابی را برطرف می‌کند.
\*برای درمان درد دندان مفید است.
\*آشتها را زیاد می‌کند و افسردگی را از بین می‌برد.

تهیه چای ترخون: یک فنجان آب جوش تهیه کرده، سپس یک قاشق غذاخوری از ساقه و برگ خشک شده ترخون را درون آن ریخته و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خوب دم بکشد، سپس آن را گرم بنوشید.

## نسخه

### آلزایمر را به تاخیر ببندازید

تغییرات متعددی در مغز بیمار مبتلا به آلزایمر رخ می‌دهد که باعث کوچک شدن مغز و از بین رفتن سلول‌های مغزی می‌شود و بجای آن‌ها لکه‌های متعددی با اشکال خاصی به نام پلاک‌های پیری می‌نشینند.

رعایت این موارد می‌تواند در کاهش آلزایمر موثر باشد.

چوب دارچین ، فندق ، چای ، آویشن ، اکلیل کوهی ، ماهی‌های چرب، گردو و روغن زیتون به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

هر هفته سه مرتبه آب میوه یا آب سبزیجات مصرف کنید. مصرف سیب، به افزایش هوش، پیشگیری و درمان آلزایمر کمک می‌کند. مصرف هندوانه ابتلا به امراض دوران پیری مثل آلزایمر و پارکینسون را کاهش می‌دهد. گوشت مرغ هم از بیماری‌های مغزی از قبیل آلزایمر جلوگیری می‌کند. مریم‌گلی برخی از علائم اولیه آلزایمر را بهبود می‌بخشد. زردچوبه، بیماری آلزایمر را کنترل و عفران در بهبود عملکرد حافظه در بیماران مبتلا به آلزایمر مفید است.

# رطوبت سازهای گرم وسرد

دستگاه رطوبت ساز یا همان بخور سرد و گرم، رطوبت هوا را بیشتر می‌کند و برای افرادی که خشکی پوست یا مشکلات تنفسی دارند مفید است اما باید بدانید که این دستگاه، ریسک‌هایی هم دارد.

هوای خشک می‌تواند سبب شود رطوبت پوست تبخیر شده و علائم تنفسی به مرور زمان تشدید شوند. افزودن رطوبت به هوا با کمک دستگاه رطوبت ساز می‌تواند این مشکلات را بر طرف کند. استفاده در ست از دستگاه رطوبت ساز راه خوبی برای کاهش علائم آسم و آلرژی است. افرادی که سینوس‌های اراه‌های هوایی‌شان خشک است، مستعدواکنش‌های آلرژیک هستندو دستگاه رطوبت ساز می‌تواند مشکلاتشان را تسکین دهد

برخی از افراد در ماه‌های تابستان که هوا گرم است و حاوی آلرژن‌های بیشتری است، دچار مشکلات تنفسی می‌شوند. کولرها و پنکه‌ها می‌توانند هوای خشک داخل اتاق را به گردش در آورند و کولرگازی می‌تواند هر گونه رطوبتی را از هوا حذف کند. در چنین شرایطی دستگاه رطوبت ساز می‌تواند مفید باشد؛ اما بیشتر افرادی ماه‌های سردسال که هوای سرد باعث خشکی ریه‌ها، بینی و لب‌های می‌شود از بخور سرد سود می‌برند. همچنین برخی از انواع سیستم‌های گرمایشی مرکزی، هوای داخل را خشک می‌کنند.

امتیازات استفاده از دستگاه رطوبت ساز شامل این موارد می‌شود:

برخی مطالعات نشان داده‌اند دستگاه رطوبت ساز می‌تواند ریسک ابتلا به آنفلوآنزا را کاهش دهد. هوای خشک می‌تواند موجب شود فرد، سرفه‌های خشک و بی‌فایده داشته باشد. افزودن رطوبت به هوا باعث می‌شود رطوبت بیشتری وار در اده‌های هوایی شده و سرفه‌ها بهتر بتوانند ترشحات اضافی و خلط را دفع کنند و انسداد حلق بر طرف شود.

افزودن مقداری رطوبت به هوای می‌تواند از خروپفتان نیز کم کند. اگر هوا خشک باشد، راه‌های هوایی نمی‌توانند نرم‌ور آن باشند که این امر خروپف را تشدید می‌کند. استفاده از دستگاه رطوبت ساز برای افزودن رطوبت هوای داخل می‌تواند احتمال ترک خوردن پوست را تا حدود زیادی کاهش بدهد.

استفاده در ست از دستگاه رطوبت ساز راه خوبی برای کاهش علائم آسم و



آلرژی است. افرادی که سینوس‌های اراه‌های هوایی‌شان خشک است، مستعد واکنش‌های آلرژیک هستند و دستگاه رطوبت ساز می‌تواند مشکلاتشان را تسکین دهد.

هر گیاه رطوبت دوستی که در خانه دارید با وجود دستگاه رطوبت ساز، شاداب‌تر و سر حال‌تر خواهد بود و کفپوش‌های چوبی و میلمان خانه نیز طول عمر‌شان بیشتر خواهد شد. رطوبت می‌تواند کمک کند کاغذ دیواری‌ها ترک نخورند و الکتریسیته ساکن در محیط خانه به وجود نیاید. هوای مرطوب نسبت به هوای خشک، حس گرم‌تری دارد که برای کاهش هزینه‌های گرم کردن خانه نیز سودمند است. دستگاه رطوبت ساز راهی بسیار عالی برای افزودن رطوبت به محیط است؛ اما خطراتی هم وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کنید.

دستگاه رطوبت ساز، آب را به بخاری قابل تنفس در هوا تبدیل می‌کند. اگر مخزن آب دستگاه کثیف باشد، بخاری که تنفس می‌کنید نیز کثیف و آلوده خواهد بود. مقداری رطوبت در هوا بسیار خوب است؛ اما اگر سطح رطوبت هوا خیلی بالا برود می‌تواند نفس کشیدن را دشوار کرده و علائم آلرژی را بدتر کند. بسیاری از سازنده‌های دستگاه رطوبت ساز توصیه می‌کنند فقط از آب خالص و تمیز و سبک برای دستگاه استفاده کنید.

### مرغ کبابی با سیب زمینی لیمویی

- مواد اولیه:**

۳ عدد سیب زمینی متوسط ، یک قاشق چای خوری زردچوبه ، یک عدد لیمو، یک دوم قاشق چای خوری پودر زیره ، پنج شاخه گشنیز ، یک چهارم عدد فلفل دلمه ای قرمز، یک تکه زنجبیل ، یک عدد سینه مرغ، روغن زیتون ، فلفل سیاه و نمک به میزان لازم

سیب زمینی ها را پوست بگیرید و به شکل قطعات دو و نیم سانتی برش زنید . پوست لیمو را رنده و گشنیز ها را خرد کنید. فلفل دلمه ای را درشت خرد کنید. زنجبیل تازه را پوست گرفته و خرد کنید. سیب زمینی ها را در قابلمه ای از آب نمک سرد بریزید و بگذارید چند دقیقه قل بزند و بعد در آبکش ریخته و کنار بگذارید. زردچوبه، رنده پوست لیمو، پودر زیره، گشنیز خرد شده، فلفل دلمه ای قرمز و زنجبیل خرد شده را در کاسه ای بریزید. سه برش از لیمو جدا کرده و آب بقیه لیمو را به مواد در کاسه اضافه کنید. سیب زمینی ها را به همراه سینه مرغ با سایر مواد ترکیب کنید. به مواد کمی روغن زیتون، نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و آن ها را خوب با هم ترکیب کنید. مرغ را بر دارید، ترکیب سیب زمینی ها را در سینی فر بریزید، برش های لیمو و مرغ را روی آن بگذارید. روی مواد کمی دیگر روغن زیتون بپاشید و برای حدود ۲۵ تا ۳۵ دقیقه در طبقه وسط فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد بریزید. مرغ ذاتا بوی خاصی دارد که ناپسند است. این بو به میزان قابل توجهی با پیاز و عفران گرفته می‌شود. اما اضافه کردن سیر ادویه ها هم به رفع بوی بد مرغ و بهتر شدن طعم آن کمک شایانی می‌کند.

#### همسرانه

#### روی اشتباهات خود سرمایه گذاری نکنید



گاهی در روابط میان زوجین اتفاقاتی می افتد که مرد یا زن به روشنی می‌دانند که دچار اشتباه شده اند اما با این همه عقب نشینی نمی‌کنند. یعنی به جای آن که اشتباه خود را بپذیرند، سعی می‌کنند از در توجیه و فرافکنی وارد شوند. به گزارش نییان ما وقتی روشی را اتخاذ می‌کنیم و بر اساس آن جلو می‌رویم یعنی عملاً در این مسیر سرمایه گذاری می‌کنیم. مثل زمانی که نوبسندادی شروع به نوشتن یک داستان می‌کند اما در ادامه متوجه می‌شود آنچه نگاشته چندان هم به‌درد بخور

نیست. این همان حس آزار دهنده‌ای است که ما هم در مواقع اشتباهات خود داریم با این استدلال که، من این همه راه را با زحمت آمده‌ام پس همچنان ادامه خواهم داد. طرفین – چه مرد و چه زن – در این باره باید تصمیم بگیرند و نگاه کنند که روی چه مؤلفه‌ای حساب کرده‌اند که نمی‌خواهند از اشتباه خود برگردند. آبیاری غرور خود سرمایه گذاری کرده‌اند؟ اگر این‌طور باشد طرف می‌خواهد به اشتباه خود ادامه بدهد چون پیش‌فرض او این است؛ اگر غرور من بشکند من تمام خواهم شد در حالی که این فرد خود و رابطه با همسرش را قربانی می‌کند.

وقتی زوج‌ها اشتباه خود را در رابطه نمی‌پذیرند چه اتفاقی می‌افتد؟ این مثال: کسی که راه اشتباهی رفته و حالا متوجه شده که اشتباه رفته اما می‌گوید حیف است من تا اینجا آمده‌ام و می‌خواهم ادامه دهم در اینجا به ما کمک می‌کند. فرد در واقع اصرار دارد به اشتباه خود ادامه دهد اما اتفاقی که می‌افتد چیست؟

هر گامی که در مسیر اشتباه خود برمی‌دارد بیشتر و بیشتر او را از هدفش دور می‌سازد.

به عبارت دیگر هر گام بعدی یعنی یک اشتباه دیگر، مثلاً وقتی من می‌دانم که لجبازی من یک اشتباه در رابطه است اما چون روی لجبازی خود سرمایه گذاری کرده‌ام حیفم می‌آید که به لجبازی خود ادامه ندهم اما ادامه دادن آن، اشتباهات بعدی را هم پدید می‌آورد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زوجین در حفظ یک رابطه این است که متوجه باشند کجا بروی اشتباهات خود سرمایه گذاری می‌کنند. در صورت شناسایی آن نقاط است که طرفین می‌توانند به موقع روند این سرمایه گذاری را متوقف سازند.

### سلامتکده

#### ضد التهاب های خانگی



التهاب مزمن در واقع یکی از شایع‌ترین عبارت‌ها در حوزه سلامت است. التهاب چیزی است که بدن شما به آن نیاز دارد و واکنش طبیعی بدن برای دفاع در برابر عفونت و درمان آن است. اما تا زمانی مفید است که شدید ولی زودگذر باشد.

در این مطلب به چند ماده غذایی که خواص ضد التهابی قوی‌ای دارند، اشاره می‌شود.

توت‌های تیره رنگ به عنوان عوامل ضد التهاب شناخته می‌شوند. خوردن یک فنجان از توت‌های رنگی تیره می‌تواند به شما کمک کند به طور مؤثر

التهاب را از بدن خود دور کنید. التهاب مزمن یکی از بی‌شمار بیماری‌هایی است که زنجبیل می‌تواند درمانش کند. این گیاه معجزه‌آسا سیستم ایمنی را به طور مؤثر تقویت می‌کند و عامل بالقوه‌ای در پاکسازی بدن از میکروب‌هاست. پزشکان کمبود منیزیم را با التهاب مرتبط می‌دانند.

کاکائوی برشته‌نشده دو برابر کاکائوی پوداده شده آنتی‌اکسیدان دارد و منبع منیزیم نیز هست. بنابراین می‌تواند التهاب مزمن را درمان کند. زردچوبه غنی از کورکومین است؛ ترکیبی که یک آنتی‌اکسیدان فعال بوده و عاملی ضد التهاب است. بنابراین زردچوبه به عنوان یک التهاب‌بخش طبیعی و عالی برای التهاب مزمن عمل می‌کند. زردچوبه بهتر از داروهایی چون آسپیرین و ایبوپروفن در کاهش التهاب مؤثر است و مطالعات زیادی هم این موضوع را تایید کرده‌اند.

# مجتمع گردشگری آبگرم لوت

## یک روز به خاطر ماندنی را در آبهای معجزه گر آبگرم لوت تجربه کنید.



### مقدم میهمانان و گردشگران عزیز را گرمی می‌دارد.

اگر از درد مفاصل ، کمردرد، پادرد رنج می‌برید.

اگر به زیبایی و طراوت پوست خود اهمیت می‌دهید.

اگر از بیماریهای پوستی، گوارشی، اعصاب رنج می‌برید.

اگر از بیماری سیاتیک ، یرقان، راشیتیسسم و نقرس رنج می‌برید

**جهت رزرو اتاق یا اطلاعات بیشتر تلفن های: ۰۹۱۵۱۶۴۶۲۰۰ – ۰۵۶۳۲۴۷۵۱۲۲**

**آماده پاسخگویی می‌باشد.شماره کارت ۵۰۵۴۱۶۱۰۰۲۸۶۱۷۶۷ به نام داریوش خسروی**

**خسروی نزد بانک گردشگری وعده دیدار ما: شهرستان خوسف آبگرم لوت**

**با تشکر : داریوش خسروی مدیرعامل**



۱۳۹۲/۰۷/۰۹

## آگهی مزایده اجاره

## یکشنبه بازار شهرداری حاجی آباد (نوبت اول)

**موضوع: واگذاری روز بازار شهرداری حاجی آباد به صورت اجاره ماهیانه در محل بلوار امام رضا جنب بوستان امام رضا(ع)**
شهرداری حاجی آباد در نظر دارد به استناد لایحه شماره ۲۸۱۳ مورخه ۲۷ / ۰۴ / ۱۳۹۷ و مصوبه شماره ۱۷۰ / پ / ۹۷ مورخه ۰۲ / ۰۵ / ۱۳۹۷ شورای محترم اسلامی شهر حاجی آباد بروز بازار مربوط به این شهرداری را به صورت اجاره به افراد واجدالشرایط واگذار نماید.

### شرایط مزایده بصورت اجاره

۱ –کلیه افراد واجد شرایط و دارای صلاحیت می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده در مهلت مقرر به شهرداری مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند.

۲ – ارائه سپرده شرکت در مزایده جهت بهره برداری از خدمات بازار روز مبلغ ۹.۰۰۰.۰۰۰ریال که شرکت کنندگان می‌بایست مبلغ ذکرشده را به حساب سپرده شماره ۸۶۴۱۴۲۵۸۹ نزد بانک کشاورزی واریز و یا به همین مبلغ یک فقره ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مزایده تهیه و تحویل نمایند.

۳ – تحویل اسناد مزایده از تاریخ ۰۷/ ۰۷/ ۱۳۹۷ لغایت ۰۹ / ۰۷/ ۱۳۹۷ می‌باشد.

۴ – آخرین مهلت تحویل اسناد مزایده به حراست شهرداری تا ساعت ۹ صبح روز سه شنبه ۱۰ / ۰۷ / ۱۳۹۷ می‌باشد.

۵ – زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۰ / ۰۷ / ۱۳۹۷ در محل شهرداری خواهد بود.

۶ –مبلغ پایه اجاره ماهیانه جهت بازار روز با ۲۸ غرفه مبلغ ۳۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال می‌باشد.

۷ –شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

۸ –کلیه هزینه‌های کارشناسی و چاپ آگهی از برنده مزایده اخذ خواهد شد.

۹ – در صورت امتناع از انعقاد پیمان سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۱۰ – جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره تلفن۳ – ۰۵۶۳۲۵۰۱۵۰۰ امور مالی و یا به واحد خدمات شهری شهرداری

مراجعه فرمایید.

### احسان کریمدادی – شهردار حاجی آباد

۱۳۹۲/۰۷/۰۹