

## کدبانو

## نو کردن لباس مشکی رنگ و رورفته



ابتدا لباس ها را در ماشین لباسشویی قرار دهید و شست و شورا با دوره عادی ماشین لباسشویی و آب سرد شروع کنید.

این روش بیشتر برای پارچه های پنبه ای مانند تی شرت های رنگ وورفته موثر است و برای پارچه های دیگر خیلی تاثیر گذار نیست اما قهوه جلوه

طبیعی بیشتری به لباس می دهد، برای این کاریک قوری قهوه دم کنید.
اهمیتی ندارد که قهوه را چگونه تهیه می کنید، فقط باید قهوه تازه و غلیظ باشد.
دو فنجان قهوه را به ماشین لباسشویی اضافه کنید.
اجازه دهید که مراحل شست و شو ادامه پیدا کند.
در پایان لباس هایتان را آویزان کنید.

## زنگ مدرسه

## نکته های مهم در استفاده از کوله پشتی مدرسه



یک متخصص طب فیزیکی با اشاره به این که وضعیت صحیح قرار گرفتن کوله پشتی برای حفظ سلامت ستون مهره های دانش آموزان ضروری است، گفت: تسمه های کوله پشتی باید طوری تنظیم شود که کوله از ناحیه آخرین مهره کمری که به موازات خط ناف در ناحیه

پشتی قرار دارد، پایین تر نیامده و شانه ها را به طرف عقب نگه دارد.

وی افزود: تمایل شانه ها به طرف جلو، بر جا ماندن آثار بند کوله ها، ایجاد قرمزی روی پوست افراد و افت کوله به سمت پایین از نشانه های استاندارد نبودن کوله پشتی است. کوله پشتی و محتویات آن باید کمترین وزن را به بدن دانش آموز وارد کند. جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود سبب اضافه وزن نشود.

وی اظهار کرد: کوله پشتی ها باید دو بند ضخیم داشته باشند. بند نازک کوله پشتی به رگ های عصب و خونی آسیب وارد کرده و احتمال ایجاد دردهای عصبی مزمن و ناراحتی های پوستی را افزایش می دهد؛ چرا که آویزان کردن کهن سبب کج شدن اندام فرد و آسیب به ستون مهره ها می شود. وی افزود: تسمه های کوله پشتی باید به طور متقارن تنظیم شده باشد. تقارن نداشتن دو تسمه سبب بر هم خوردن تعادل بدن می شود. دو بند کوله پشتی باید روی سینه قرار گیرد و بهتر است از کوله پشتی هایی که دارای بندهایی با حداقل عرض پنج سانتی متر است، استفاده شود. به گفته وی، خانواده ها نباید دفتر و کتاب اضافی داخل کیف فرزندان قرار دهند. بهتر است در کیف آن ها حداکثر دو دفتر و دو کتاب با تعدادی مناسب قلم و خودکار گذاشته شود. توصیه می شود هنگام بلند کردن کوله پشتی به جای کمر، زانو ها خم شود و کتاب های سنگین تر در مرکز ثقل کیف و نزدیک به پشت در قرار گیرد.

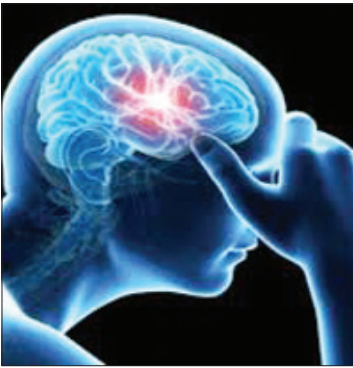
با وجود پیشرفت های انجام شده در حوزه سلامت، همچنان درمانی قطعی برای آلزایمر وجود ندارد، بر همین اساس آگاهی از تغییرات و اصلاحات در رژیم غذایی و فعالیت جسمانی روزانه می تواند به پیشگیری از بروز آلزایمر کمک کند.

تغییراتی که چندان بزرگ و پیچیده نیست، اما می تواند نقش چشمگیری در محافظت از سلامت مغز ایفا کند.

یکی از عواملی که سبب کوچک شدن مغز می شود کم آبی است. سلول های مغز مانند دیگر سلول های بدن، برای دریافت مواد مغذی به آب وابسته هستند. بدون آب، آن ها کوچک شده و مغز برای انجام وظایف خود با دشواری بسیاری مواجه می شود. بر اساس یک مطالعه، تعریق مداوم به مدت یک ساعت و نیم سبب پیری مغز به اندازه حدود یک سال می شود اما با دریافت آب، مغز بار دیگر می تواند به شرایط عادی خود باز گردد.

مصرف غذاهای فراوری شده نیز به خود کشی سلول های مغز کمک می کند.

محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته در مقایسه با رادیکال های آزاد می توانند آسیب بیشتری به بدن وارد کنند. حضور آن ها در اندامی با ایجاد



گره در DNA به پروتئین ها آسیب می رساند. بنابراین هر چه یک غذا بیشتر فراوری شده باشد، از محتوای محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته بیشتری بر خوردار است.

غلات صبحانه بسته بندی، پیتزا و هات داگ برخی از غذاهایی هستند که بیشترین سطوح محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته را دارند.

هر زمان که غذایی را با دمای بسیار بالا حرارت

## پیشگیری از مرگ تدریجی سلول های مغز

می دهید، محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته موجود در آن به مقدار قابل توجهی افزایش می یابد بنابراین باید در مصرف غذاهای سرشار از محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته تجدید نظر کرد و مصرف آن را کاهش داد چرا که در غیر این صورت سلول های مغز به آرامی از بین می روند.

یکی دیگر از راه های پیشگیری از مرگ تدریجی سلول های مغز کنترل قند خون است.

سطوح عادی انسولین به بدن آسیب نمی رساند، اما سطوح بالای آن این گونه نیست و روند سوخت

و ساز را به سمت ذخیره چربی و التهاب تغییر می دهد.

قند خون بالا سبب گلیکاسیون در بافت ها می شود و آسیب ناشی از محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته را تسریع می بخشد و محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته نیز با زوال عقل پیوند خورده اما ورزش کردن اقدامی مناسب برای حفظ سلامت و پیشگیری از مرگ تدریجی سلول های مغز است.

از دیگر عواملی که سبب پیشگیری از مرگ سلول های مغزی می شود خودداری از مصرف غذاهایی است که به آن ها آلرژی دارید.

## عطاریاşı

## خواص انجیر برای سلامتی و زیبایی



عنوان در مان طبیعی بسیاری از مشکلات سلامتی شامل سرطان ها به کار می رود.
هزاران سال است که انجیر ها برای در مان بیماری های رایج متعدد به کار می رود.
بیش از ۴۰ بیماری مرتبط با دستگاه های گوارشی، غدد درون ریز، تناسلی و تنفسی با انجیر، عصاره

و ترکیبات درخت آن در مان شده است.
مطالعات نشان داده است که انجیر ها در در مان کم خونی، سرطان، دیابت، جذام، بیماری های کبد، فلج، بیماری های پوستی، زخم معده، عفونت های دستگاه ادراری و گوارشی مؤثرند.
درخت انجیر و میوه آن در ساخت داروهای جدید نیز لحاظ می شودو محققان امیدوارند که همچنان مصارف دارویی جدیدی برای این گیاه پیدا کنند.

یکی دیگر از خواص انجیر این است که به عنوان یک عامل ضد باکتری و ضد قارچی طبیعی عمل می کند.
تنها میوه انجیر نیست که برای سلامتی مفید است. شواهد نشان می دهد که برگ انجیر نیز به کنترل علائم دیابت کمک می کند.

در برخی سنت های طب عامیانه، انجیر ها برای در مان انواع مشکلات پوستی مانند اگزما، لک و پیس (ویتیلیگو) و پسوریازیس به کار می رود.

انجیر تازه در تهیه نوعی ماسک صورت تقویت کننده و غنی از آنتی اکسیدان به کار می رود.
فقط کافی است چند عدد انجیر را له کنید و با کره حارکت دایره ای روی پوستتان بمالید.

## کودکانه

## کنترل دعوی کودک کان



به طور معمول خواهر و برادر ها در سنین پایین تر زیاد با هم دعوا می کنند و والدین به دنبال راه حلی برای خاتمه دادن به جنگ بین فرزندان شان هستند.

در این زمان ابتدا باید از آن ها سوال کرد که ماجرا چه بوده و چه کسی شروع کرده است؟ و... باید با این سوال ها به این نتیجه برسند که کدام کارشان در آن مقطع غلط یا درست بوده است.

ممکن است این گونه برخورد داشت شود که به

هر نحوی که شده باید کودک را مجبور کنیم تا عذرخواهی کند اما این گونه نیست. تنها وظیفه ما این است تا با سوال پرسیدن به او کمک کنیم به اشتباه خود پی ببرد و خودش مشتاق به معذرت خواهی و رفع کدورت از خواهر یا برادرش شود.

در همین دعوا هاست که کودک کان قوانین و مقررات را می آموزند و احترام گذاشتن به یکدیگر را درک می کنند.

کودکان در دعوا مفهوم نرمش و انعطاف پذیری را هر چه بیشتر لمس می کنند. پس برای دعواهای فرزندان تان کلافه نشوید و سعی کنید آن را به عنوان فرایندی از رشد ببینید. برخی از والدین برای پیشگیری از دعواهای همسالان یا خواهر و برادر ها قانون هایی خلق می کنند، مانند این که نباید یا یکدیگر بازی کنید یا هر کس باید در اتاق خود بازی کند که این کار نادرست است.

ما اجازه نداریم کودک را از بازی منع کنیم چرا که هر بازی هزاران تجربه در دل دارد که به راحتی آن را در اختیار کودکان می گذارد.

## چی بپزم؟

## دلمه پیاز صدفی



• مواد لازم
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
نمک و فلفل: به میزان لازم
زر دچوبه: یک هشتم قاشق چایخوری
سبزی دلمه ریز خرد کرده: ۱۵۰ گرم
برنج پخته: یک دوم پیمانه
زعفران: به میزان لازم
پنیر لیقوان کرده: ۱۵۰ گرم
پیاز رشت: ۴ عدد
کره آب شده: ۵۰ گرم

گوشت، نمک، فلفل و زر دچوبه را در تابه مناسبی بریزید و روی حرارت اجاق تفت دهید. آن گاه سبزی را افزوده و یک دقیقه دیگر با گوشت تفت دهید. حالا مواد را روی حرارت برداشته، برنج را اضافه کنید و اجازه دهید مواد اندکی سرد شود، سپس زعفران و پنیر را اضافه کنید.

بعد از پوست کندن پیاز ها به شکل عمودی شکافی از مرکز در آن ایجاد کنید. آب را روی حرارت به جوش آورید، کمی نمک در آن بریزید و پیاز ها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید. حالا پیاز ها را در آبکش بریزید تا کمی خنک شود سپس آن ها را لایه لایه از هم جدا کنید. اکنون روی هر ورقه پیاز قدری از مواد را قرار دهید و به صورت دو کی رول کنید و در ظرف مناسب و نجسی قرار دهید.

روی آن کره بریزید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد بپزید تا سطح پیاز ها طلایی شود.

## از صحت محتوای آگهی ها اطمینان حاصل کنید، کسب احراز هویت صاحبان آگهی با شماس‌ست.

ج/۹۷۱۰۲۷۹۹

## آگهی مزایده اموال غیر منقول نوبت دوم

نظر به اینکه در پرونده اجرایی به شماره ۹۶۱۱۸۴ محکوم علیه آقای حسن دوستی محکوم است به پرداخت

مبلغ ۱۸.۰۰۰.۰۰۰.۵۲۶ ریال بابت اصل خواسته و غیره در حق محکوم له آقای علی سبزه بین و پرداخت مبلغ ۱۸.۰۰۰.۰۰۰

ریال بابت حق الاجرا در حق صندوق دولت و با توجه به معرفی و توقیف پلاک ثبتی ۱۹ فرعی از ۴۳۶۹ اصلی واقع در بخش یک

بیرجند واقع در انقلاب ۱۵ نبش کلاهدوز ۴ پلاک ۳۰ به مساحت عرصه ۱۴۲/۲ مترمربع که ۵۱/۰۵ مترمربع در مسیر

تعریض قرار دارد و مساحت اعیان همکف ۷۶ مترمربع و زیرزمین ۲۰ مترمربع با سازه خشت و گل با قدمت حدود ۴۰ سال با

انشعابات برق، آب، گاز، فاضلاب و تلفن به مبلغ ۹۳۱.۶۴۰.۰۰۰ ریال کارشناسی شده است که از طریق مزایده در روزدوشنبه

تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۶ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در دفتر اجرای احکام حقوقی به فروش می رسد. قیمت پایه از بهای ارزیابی

شده شروع و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند فروخته خواهد شد ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده

مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این

صورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از

موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان داده شود. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

**آدینه- مدیر دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان بیرجند**

ج/۹۷۱۰۲۵۶۱

## قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس تر حیم و بزرگداشت

برای درج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰

\* تالارها

\* رستوران ها

\* مراکز طبخ غذا

\* تابلوسازان

\* گل فروشی ها

\* حکا کان

\* ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف

\* فیلمبرداران و عکاسان