

درمان زانو درد

آرتروز یک بیماری التهابی است که سبب درد و سفتی در مفاصل و با بالا رفتن سن بدتر می شود. از آن جا که این بیماری بیشتر در مفصل زانو دیده می شود، برای بهتر شدن درد زانو رعایت نکات زیر الزامی است. کاهش وزن: وزن و استرس زیاد می تواند به زانو آسیب برساند؛ اگر چاق هستید و از درد زانو رنج می برید، باید وزن خود را کاهش دهید. تمرینات سبکی: تمرینات سبکی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری برای ایجاد قدرت در اطراف مفصل زانو آسیب دیده مفید است. انتخاب کفش مناسب: رعایت این موضوع فشار روی پا و زانو را کاهش می دهد. استفاده از یخ و کمپرس: برای درد زانو ناشی از آرتروز یا دیگر آسیب های جزئی استفاده از یخ و کمپرس مفید است. این روش به کاهش تورم، درد و سرعت روند بهبود کمک می کند. بیش از حد استراحت نکنید: برای بهبود درد زانو بهتر است بیش از حد استراحت نکنید. پرهیز از تمرینات با تمرکز بالا: تمریناتی مانند پریدن و دویدن می تواند روی انوهای آسیب دیده تاثیر بگذارد. شروع این تمرین ها سبب از دست دادن قدرت و تغییرات زانو می شود.



بوی بد یخچال

وجود برخی مواد غذایی در یخچال سبب ایجاد بوی نامطبوع در آن می شود. برای رفع بوی بد یخچال نباید غذاها را در باز در یخچال نگهداری کنید و هر چند مدت یک بار آن را از برق بکشید و تمیز کنید اما در صورت رفع نشدن مشکل می توان از روش های زیر استفاده کرد. محلول جوش شیرین و آب گرم: به این منظور دو قاشق محلول جوش شیرین و یک لیتر آب را مخلوط کنید و آن را با اسفنج به قسمت های یخچال بکشید یا پودر زغال یا مقداری سرکه در یخچال قرار دهید.

آسیب های تک فرزندی



پدر و مادر ها که با سوادتر و بیشتر از قبل به درس، مدرسه و آینده فرزندانشان حساس شدند، کم کم به این نگرش رسیدند که بهتر است به جای تربیت چند فرزند با آینده ای نیمه موفق، یک بچه موفق تربیت کنند و تحویل جامعه بدهند. از طرف دیگر، آن ها فکر می کردند که با داشتن یک بچه می توانند علاوه بر تربیت یک انسان موفق، خودشان هم مجالی برای رشد و پیشرفت هر چه بیشتر پیدا کنند اما تک فرزندی معایبی دارد که به برخی از آن ها اشاره می کنیم. بچه های تک فرزند خواهر و برادری ندارند که رقابت کردن سالم را با او تمرین و تجربه کنند و با مشکلاتی در زمینه پذیرش واقعیت های زندگی روبه رو شوند.

آن ها که از زبان والدینشان هیچ گاه کمتر از گل نشنیده بودند، با کوچک ترین تشری می شکنند و پاپس می کنند در حالی که اگر خواهر یا برادری داشتند، داشتن رقیب را بهتر درک می کردند و بهتر از عهده موقعیت هایی که مستلزم رقابت و یا فشاری است، بر می آمدند.

خواهر و برادر داشتن کمک می کند تا فرزندان بتوانند در موقعیت های مختلف خودشان را جای دیگری بگذارند و از دید او به اتفاقات نگاه کنند.

مواردی که نباید در گوگل جست و جو کرد

بیشتر مواقع گوگل برای جست و جو کردن بهترین ابزار است، اما آیا می دانستید همین ابزار مفید در بعضی مواقع می تواند شما را گمراه کند یا علیه تان عمل کند؟

نشانه های بیماری: به طور قطع نگاه کردن به نشانه های بیماری در اینترنت، نه تنها به شما کمکی نمی کند بلکه حال تان را بدتر می کند و شما را می ترسانند. اگر حس می کنید که مشکلی دارید به سراغ پزشک واقعی بروید و از گوگل به عنوان پزشک استفاده نکنید.

جست و جوی مجرمانه: این موضوع بسیار جدی است. شاید عبارت های « چگونه بمب بسازیم » یا « چطور فرصت آمتامن درست کنیم » را فقط به دلیل کنجکاوی جست و جو کنید، اما این را به یاد داشته باشید که نیروهای امنیتی و مبارزه با مواد مخدر این جست و جوها را رهگیری و آدرس IP شما را در دیتابیس خود ذخیره می کنند.

سرطان: سرطان نشانه های مختلفی دارد و بیشتر آن ها را می توان در دیگر بیماری های عادی هم مشاهده کرد. نشانه هایی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع و ... از این نشانه ها هستند. پس احتمال زیادی دارد که این نشانه ها را با سرطان اشتباه بگیرید و بترسید.

حيوانات خطرناک: بهتر است از جست و جوی چنین فهرستی خودداری کنید؛ مگر این که بخواهید فهرست مواردی را که سبب وحشت تان می شود،



به و دمنوش آن

قاشق غذاخوری از آن در آب جوش بریزید و بعد از یک ربع آن را مصرف کنید. خوردن این دمنوش بعد از غذا اشکالی ندارد اما در این شرایط باید کمی غلیظتر مصرف شود و میزان آب جوشیده اضافه شده به نصف لیوان کاهش یابد تا به تقویت دستگاه گوارش کمک کند. این نوشیدنی آرامش بخش است و به تقویت قوای مغزی نیز کمک می کند.



دمنوش «به» یکی از نوشیدنی های سنتی قدیمی ایرانی است که برای درمان سرماخوردگی کاربرد دارد. برای تهیه آن ابتدا باید «به» را خشک کنید. به این منظور ابتدا آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید و در سایه قرار دهید تا خشک شود. مقدار قند موجود در آن کم است و مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت ممنوعیتی ندارد. «به» پخته و بخارپز برای عفونت ریه و سرماخوردگی و تقویت سیستم تنفسی مفید است.

وقتی «به» خشک شد، می توان آن را بسته بندی کرد و در فریزر قرار داد. برای تهیه دمنوش «به» باید به اندازه نصف قاشق غذاخوری «به» خشک شده را در یک لیوان آب جوشیده بریزید و در آن را بگذارید تا دم بکشد. بعد از یک ربع این دمنوش آماده نوشیدن است.

در فصولی که «به» در دسترس است، می توان برای تهیه دمنوش آن از میوه تازه هم استفاده کرد. به این ترتیب که میوه را رنده کنید و یک

خورشت ریواس و مرغ

کنید و یک ساعت دیگر اجازه دهید خورش بجوشد. پس از پخت خورش ریواس های خرد شده را اضافه و نمک و فلفل را اندازه کنید و ۱۵ دقیقه دیگر اجازه دهید خورش به آرامی بجوشد و جابیفند.

• مواد لازم

ریواس: ۵۰۰ گرم

پیاز: دو عدد

نعناع خشک: دو قاشق غذاخوری

سینه مرغ: چهار تکه

جعفری: ۲۰۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ریواس را بشویید و پوست نازک روی ساقه های ریواس را جدا و به تکه های مساوی خرد کنید؛ یک عدد پیاز را خرد کنید و همراه با تکه های مرغ، چهار لیوان آب و مقداری نمک و فلفل داخل قابلمه ای بریزید، قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و به مدت یک ساعت اجازه دهید مرغ بپزد.

جعفری را ریز و پیاز باقی مانده را در مقداری روغن تفت دهید تا نرم شود، جعفری خرد شده و نعناع خشک را به پیاز اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید سپس به مرغ در حال پخت اضافه



مجتمع گردشگری آبگرم لوت

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



مقدم میهمانان و گردشگران عزیز را گرامی می دارد.

اگر از درد مفاصل ، کمردرد، پادرد رنج می برید.

اگر به زیبایی و طراوت پوست خود اهمیت می دهید.

اگر از بیماریهای پوستی، گوارشی، اعصاب رنج می برید.

اگر از بیماری سیاتیک ، یرقان، راشیتیتسم و نفرس رنج می برید

جهت رزرو اتاق یا اطلاعات بیشتر تلفن های: ۰۹۱۵۱۶۴۶۲۰۰ - ۰۵۶۳۲۴۷۵۱۲۲

آماده پاسخگویی می باشد. شماره کارت ۰۲۸۶۱۷۶۷ به نام داریوش خسروی نزد بانک گردشگری

وعده دیدار ما: شهرستان خوسف آبگرم لوت

با تشکر : داریوش خسروی مدیرعامل

اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان قاین

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابررای شماره ۰۲۰۲۰۰۰۲۰۰۳۰۸۰۰۶۳۹۷۶۰/۲۶/۱۳۹۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی قاین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای محمد کلوخ جهاننیده فرزند قربان بشماره شناسنامه ۹ صادره از قاین بشماره ملی ۰۸۸۹۱۱۵۳۴۶ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر برابر مجوز شماره ۳۶/۸۵۷۵ مورخه ۰۳/۰۲/۱۳۹۷ اداره محترم جهاد کشاورزی قاین) به مساحت ۴۷۲۴۵.۳۰ مترمربع در قسمتی ازپلاک ۱۵۹۶- اصلی (ردیف ۳ و ۵ آب قنات دیزوک) بخش ۱۱ قاین که به صورت باقیمانده ثبت می باشد واقع در قاین -مزرعه دیزوک - سراچه آقای جهاننیده از محل مالکیت مشاعی خودش محرزگردیده است.

لذا بمنظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود ودر صورتیکه اشخاص نسبت به صدورسند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم وپس از اخذ رسید، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۷/۲۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۸/۱۴

علی صفایی فر

رئیس اداره ثبت اسنا و املاک قاینات