کدبانو

خانه را خوشبو کنید

خوشبو کردن حمام: برای خوشبو شدن حمام کمی عطر یا روغن معطر روی حباب روشنایی داخل حمام بمالید. زمانی که چراغ را روشن می کنید گرمای ناشی از لامپ، عطر را در هوا پراکنده می کند.
از بین بردن بوی بد یخچال: کمی آب لیمو در یخچال بگذارید تا بوهای بد را جذب کند و کمک کند مواد غذایی مانند سبزیجات، گوشت و هر چیز دیگری، مدت بیشتری تازه بماند.
همچنین به جای آب لیمو، یک لیموی ترش را از وسط نصف کنید و در یخچال بگذارید. با این کار بوی بد یخچال سریع از بین می رود و لیمو، میکروب ها و باکتری ها را به خود جذب می کند.
برای این که بو گرفتن یخچال را کم کنید مواد غذایی را داخل ظروف در بسته نگهداری کنید. این کار علاوه بر جلوگیری از انتشار بوی نامطبوع داخل یخچال، ماندگاری مواد غذایی را افزایش می دهد.
برای از بین بردن بوی بد سطل زباله یک تکه اسفنج را به سرکه سفید آغشته کنید و یک شب در سطل قرار بدهید.
برای از بین بردن بوی رنگ در اتاق تازه رنگ شده، یک ظرف پر از شیر داغ وسط اتاق قرار دهید یا در ظرف آب، پیازی که به چهار تکه تقسیم شده است بیندازید و برای مدتی در اتاق را ببندید.

نسخه

آب زنجبیل

زنجبیل گیاهی مناسب برای حفظ سلامت دستگاه گوارش است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.
نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی در اوایل صبح مزیت های زیادی شامل کاهش درد مفاصل، جلوگیری از گرفتگی عضلات و پیری زودرس، کمک به بهبود گردش خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از عفونت های ادراری، سرفه و سرماخوردگی و کمک به فرایند هضم دارد.

سلامتکده

نشانه های کمبود ویتامین

یکی از شایع‌ترین نشانه‌های ابتلا به کمبود ویتامین خستگی است، اما کمبود ویتامین همیشه به شکل خستگی ظاهر نمی‌شود.
دردهای عضلانی: چنان چه به طور مداوم و بدون هیچ دلیل مشخصی، دردهای عضلانی دارید، شاید به کمبود ویتامین D مبتلا هستید که برای رفع این مشکل روزانه باید در معرض نور آفتاب قرار بگیرید و در رژیم غذایی خود از ماهی، شیر یا دیگر فراورده‌های لبنیِ غنی شده با ویتامین D مانند ماست و پنیر ... استفاده کنید.
کِرِختی پاها: چنان چه در ناحیه پاها احساس کرختی یا بی‌حسی می کنید و در راه رفتن هم دچار مشکل شده اید و تعادل ندارید شاید به کمبود ویتامین ب ۱۲ (B۱۲) مبتلا هستید که برای افزایش سطح ویتامین B۱۲، مصرف مواد غذایی حیوانی مانند ماهی، مرغ، فراورده‌های لبنی و مواد غذایی گیاهی مانند جایگزین های شیر یا گوشت و غلات صبحانه که با ویتامین B۱۲ غنی شده باشد، توصیه می شود.
مشکل دید در شب: کمبود ویتامین A سبب می شود شب ها نتوانید دید واضحی داشته باشید و شاید حتی به دیگر اختلالات بینایی مانند تخریب لکه زرد دچار شوید. سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم برگ، هویج، سیب زمینی شیرین، فلفل دلمه‌ای نارنجی، طالبی و تخم مرغ از منابع ویتامین A است.
عکس العمل های کُند: عکس العمل کند نشان از کمبود ویتامین E در بدن دارد. ویتامین E برای سلامت دستگاه عصبی مفید و مانند ویتامین B۱۲ به برقراری ارتباط بین مغز و اعصاب کنترل کننده عضلات و عکس العمل ها کمک می کند. کمبود ویتامین E سبب دشوارتر شدن برقراری این ارتباط می شود.
جوانه گندم غنی‌ترین منبع تأمین کننده ویتامین E است، پس این ماده مغذی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. تخم مرغ، مغزها، دانه‌ها و آووکادو از دیگر منابع ویتامین E به شمار می‌رود.
دیر التیام یافتن زخم‌ها: بخشی از این مشکل ناشی از کمبود ویتامین C است. سلول های پوستی و دیگر سلول هایی که پس از ایجاد جراحت باید خود را به منظور شروع فرایند التیام بازسازی کنند، به ویتامین C و همچنین ویتامین A و زینک (روی) نیاز دارند.
برای این که به کمبود ویتامین C مبتلا نشوید، مصرف روزانه مرکبات مانند گریپ‌فروت، انواع لیموها و سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج و کلم برگ را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مقابله با زود رنجی سریع

اگر انسان زودرنجی هستید و با کوچک ترین حرف از کوره در می روید راهکارهای زیر می تواند برای مقابله با آن مفید باشد.
خودتان را در آینه ببینید: کافی است آینه‌ای بردارید و خودتان را همان طور که هستید ببینید. همیشه قدم اول برای تغییر، خودآگاهی است. پس ویژگی های‌تان را زیر ذره‌بین بگذارید و خودتان را بشناسید.
تا زمانی که شما میزان شیوع این رفتارها را در خود ندانید و از آسیبی که این واکنش‌ها به شما می‌زند بی‌خبر باشید، نمی‌توانید برای تغییر تلاش کنید.
بدانید که تنها نیستید: خود را از دیگران جدا نبینید و امید داشته باشید که با تلاش‌هایتان زودرنجی‌تان کمتر می‌شود.
جر و بحث نکنید: اگر افراد آگاهانه برای رنجاندن شما قدم برداشته باشند، در فرصت دیگری می‌توانید این موضوع را با آرامش با آن ها در میان بگذارید و از حق خود دفاع کنید اما در لحظه‌ای که با انتقاد آن ها مواجه می‌شوید، به جای لجبازی به حرف‌هایشان گوش دهید و به خود برای بررسی دقیق‌تر فرصت دهید.
روانشناسی بخوانید: مطالعه کتاب‌های روانشناسی برای مقابله با زودرنجی کمک بزرگی به شما می کند. راه جدید پیدا کنید: به دنبال راه‌های جدید بگردید، به آدم‌های موفق میان دوستان یا در محیط کار دقت کنید و ببینید که چقدر با آن ها فاصله دارید.
اگر نمی‌توانید راه درست را پیدا کنید یا با امتحان روش‌های جدید باز هم به شکست می‌خورید، ناامید نشوید. شما باید از یک مشاور برای پیدا کردن روش‌های تاثیرگذار کمک بگیرید.
مراقب واژه‌ها باشید: شاید انتخاب واژه‌های نامناسب چالش‌های پیش روی افراد را بیشتر کند. پس هوشیارانه مراقب واژه‌هایتان باشید.
بلافاصله پاسخ ندادن و کمی فکر کردن به موضوع بحث می‌تواند آمادگی شما را بیشتر و احتمال شکست خوردن را کمتر کند.
وارد عمل شوید: خود را موظف کنید که یک کار را بهینه‌تر از همیشه انجام دهید. تمام توجه و تمرکزتان را روی آن کار بگذارید و سعی کنید با کمترین خطا انجامش دهید. باور کنید درست انجام دادن آن رضایت شما را از خودتان بالاتر خواهد برد.
صبور باشید: انتظار نداشته باشید که همه چیز یک شبه تغییر کند. این رفتارها به مرور در شما ایجاد شده است و با تلاش مداوم و به مرور می‌توانید آن ها را تغییر دهید.
با پنبه سر ببرید: اگر می‌خواهید انتقاد کنید، زمان و روش درست آن را بشناسید. به اطرافیان‌تان نشان دهید که حسن نیت دارید و هنگام مطرح کردن مواردی که شما را آزار می‌دهد، از ویژگی‌های مثبت شروع کنید.

چی بپزم؟

آرمنی پلو با مرغ

• **مواد لازم**
برنج: دو پیمانه
بال مرغ: شش عدد
روغن، نمک و فلفل: به میزان لازم
زعفران آب کرده: به مقدار لازم
طرز تهیه: برنج را آبکش کنید و در یک قابلمه مقداری آب زعفران و روغن بریزید، سپس بال های مرغ را ته قابلمه بچینید طوری که سطح کف قابلمه یکسان پر شود. نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و برنج آبکش را روی آن بریزید.
پس از گذاشتن در قابلمه شعله گاز را زیاد کنید و بقیه زعفران آب کرده را روی برنج بریزید. بعد از چند دقیقه شعله گاز را کم کنید و منتظر بمانید تا مرغ ها پخته شود و برنج هم دم بکشد.
پس از دم کشیدن برنج کمی شعله آن را زیاد کنید تا ته دیگ طلایی داشته باشید.

مهربانی را به یک عادت تبدیل کنیم

مهربان بودن تأثیر مثبتی روی سطح رضایت افراد دارد. بنابراین اگر مهربانی را برای خود به یک عادت تبدیل کنید، باقی عمر انسانِ به مراتب شادتر و رضایت مندتری خواهید بود.
هر کاری را از ته دل انجام دهید: راحت ترین راه برای تبدیل کردن هر کاری به یک عادت این است که اول از همه برای انجامش دلیلی بیابید. در نظر داشته باشید که مهربانی کردن به دیگران زحمتی ندارد. بیشتر افراد تصور می کنند مهربانی کردن به دیگران کاری پر دردسر و زحمت آفرین است.
احوال پرسی صبحگاهی از راننده تاکسی و هزاران کار کوچک دیگر مانند این ها شاید به چشم شما نیاید، اما تأثیر قابل توجهی روی زندگی شما خواهد گذاشت.
هر روز هدفی محبت آمیز برای خود مشخص کنید: پیدا کردن یک دلیل برای مهربان بودن می تواند هر روز هنگام بیدار شدن از خواب، زیبایی های زندگی را به شما یادآور شود. از دیگران تشکر کنید: فراموش شده‌ترین ویژگی مهربانی شاید قدردانی باشد، چون آن قدر به این موضوع توصیه شده است که برای هر کسی عادی می‌شود. یک تشکر خشک و خالی کمتر از ۱۰ ثانیه زمان شما را خواهد گرفت، اما تأثیر آن می تواند مدت ها ادامه داشته باشد.
برای خود آرمان داشته باشید: داشتن باورهایی که بتوانیم نیت خیرمان را با آن ابراز کنیم اهمیت زیادی دارد.
آرمان شما چه کمک به یک مؤسسه خیریه باشد، چه کمک به یک دوست برای رفع مشکلاتش، سبب می شود از هر کاری لذت بیشتری ببرید.
با خودتان مهربان باشید: درگیر و دار کمک به دیگران، مهربان بودن با خودتان را از یاد نبرید. ما موجودات مهم و منحصر به فردی هستیم که لیاقت برخوردی مناسب و توأم با احترام را داریم.
بیشتر لبخند بزنید: اگر گاهی اوقات انرژی درونی لازم برای قرار دادن لبخند روی لب های خود را ندارید، تلاشی عمدی برای این کار، بی آن که کلامی رد و بدل شود برای مخاطبان شما این پیام را در بر خواهد داشت که شما سعی دارید با آن ها مهربان باشید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۳۰۱۷-۱۳۹۷/۰۷/۲۷ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید کاظم عمادی فرزند سید رحیم به شماره شناسنامه ۵ صادره از بیرجند و شماره ملی ۰۶۵۲۶۸۱۹۲۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه محوطه مشتمل بر انباری به مساحت ۶۲۳/۲۴ مترمربع باقیمانده پلاک ۲ فرعی از ۲۶۷۴- اصلی بخش ۱ بیرجند از محل مالکیت مرحوم سادسی و غیره محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه 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 سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۷/۰۸/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۷/۰۸/۲۶
علی فضلی
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند
۹۷۱۲۱۵۲۹/ج

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۲۳۴۵-۱۳۹۷/۰۶/۳۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای تاج محمد قریبی فرزند رسول به شماره شناسنامه ۱۶۷ و شماره ۵۲۳۹۹۳۳۸۱۲ نسبت به ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۹۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت آقای رجبعلی مددی پور محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه 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 سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۷/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۸/۰۹
علی فضلی
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند
۹۷۱۱۴۶۷۴/ج

قابل توجه ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت
برای درج آگهی در صفحات روزنامه **با تخفیف ویژه** باشماره های زیر تماس بگیرید:
۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰
* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا
* تابلوسازان * حکاکان * گل فروشی ها * پارچه نویسان
* فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف