نی نی کده

تسکین دل درد با ماساژ

در دوران کودکی دلایلي مانند پرخوري، تند خوردن خوراکي ها و مصرف مواد غذایی سرد سبب تحریک دستگاه گوارش به ویژه معده مي شود.
به گزارش «بیتوته» براي درمان این مشکل راهکارهاي ساده‌اي مانند نوشیدن چاي گیاهي و گرم نگه داشتن محیط شکم کودك توصیه می شود.
با ماساژ شکم کودك با روغن کرچك یا با استفاده از کیسه آب گرم، به گرم شدن و انبساط ماهیچه‌هاي شکم کودك کمک و دردهاي او تسکین داده می شود.
همچنین نوشیدن چاي بابونه که بایك قاشق چاي خوري عسل شیرین شده باشد براي کودك مناسب است.

سلامتکده

سم زدایی با چای ترخون

چای ترخون خواص زیادی مانند از بین بردن خستگی و افسردگی، آرام کردن اعصاب، کمک به فرایند هضم و سم زدایی بدن، از بین بردن کرم روده، رفع مشکلات بی خوابی، درمان درد دندان، ضد عفونی کردن زخم ها و بریدگی ها و افزایش اشتها دارد.
به گزارش «بیتوته» به این منظور یک فنجان آب جوش تهیه کنید و یک قاشق غذاخوری ساقه و برگ خشک شده ترخون را به آن اضافه و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خوب دم بکشد، سپس آن را گرم بنوشید.

کودکانه

با لجبازی کودکان چه کنیم؟

کودکان به طور معمول به دو دلیل لجبازی می کنند، این که کودکان یا چیزی را دوست دارند که والدین دوست ندارند یا والدین کاری یا چیزی را دوست دارند که کودکان دوست ندارند. به گزارش «بیتوته» برای خاموش کردن رفتارهای نامطلوب و تقویت رفتارهای مطلوب در کودک بیش فعالی که مدام لجبازی می کند، می توان از سه روش «نادیده گرفتن، محروم کردن و پاداش دادن» استفاده کرد.
نادیده گرفتن بدرفتاری های جزئی: روش نادیده گرفتن درباره رفتارهایی انجام می شود که آسیب و ضرر زیادی به کودک یا دیگران وارد نمی کند. رفتارهایی مانند نق نق یا گریه کردن، پا به زمین کوبیدن، جیغ زدن و ...، در مواجهه با چنین رفتارهایی توصیه می شود والدین باید با بی توجهی، به طور غیر مستقیم به کودک بیاموزند که این لجبازی هاروش درستی برای ابراز نارضایتی و جلب توجه نیست.
محروم سازی یا منزوی کردن: گاهی بدرفتاری های کودک آن قدر شدید می شود که نادیده گرفتن، تاثیری ندارد. محروم کردن، یعنی کودک به دلیل بدرفتاری های جدی و خطرناک، به مدت کوتاهی در اتاق تنها بماند. برای کودک، محروم بودن از منبع توجه دیگران، حتی به مدت کوتاه، بسیار دردناک و ناخوشایند است. این روش برای رفتارهایی مانند درگیری های فیزیکی، کتک کاری، شکستن یا پرتاب وسایل، گفتن کلمات و حرف های رکیک و زشت و ... به کار گرفته می شود.
تشویق و پاداش: رفتارهای رضایت بخش و مورد پسند کودک را نادیده نگیرید و به منظور تثبیت و تکرار آن، رفتار وی را مورد تشویق قرار دهید. تحسین و تشویق می تواند کلامی مانند آفرین و ... و غیر کلامی مانند اهدای اسباب بازی، بستنی و ... باشد.

نقش والدین در کنترل فرزندان از گرایش به مواد مخدر

والدین از مهم ترین افرادی هستند که فرزندان از آن ها الگوبرداری می کنند و عقیده آن ها در زمینه مواد مخدر به طور مستقیم روی فرزندان تاثیر می گذارد.
به گزارش آکا ایران، زمانی که صحبت از مواد مخربی مانند الکل، تنباکو و دیگر مواد مخدر به میان می آید، فرزندان باید به طور قطعی موضع والدین را در برابر چنین مسائلی بدانند.
اگر در برخورد با این مسائل با قاطعیت برخورد نشود، آن ها تمایل به استفاده از آن را پیدا می کنند. بسیاری از والدین از قبل، قوانینی تعیین می کنند، اما زمانی که نوبت به اجرا می رسد، قدری کوتاهی می کنند.
فرزندان باید به خوبی بدانند که وقتی شما قانونی را تعیین می کنید، قدرت اجرای آن را نیز دارید.
البته زمانی که آن ها به قوانین احترام می گذارند، باید تشویقشان کنید و خوشحالی خود را از این موضوع نشان دهید.
به جای این که روی اشتباهاتشان تمرکز کنید، کارهایی را که به درستی انجام داده اند بزرگ و به دلیل انجام این امور از آن ها قدردانی کنید. والدین باید سعی کنند در برنامه های روزانه خود، وقتی را به این موضوع اختصاص دهند که افراد خانواده در کنار هم جمع شوند و یکدیگر را ملاقات کنند.
سعی کنید این کار حداقل دو بار در هفته انجام شود، می توانید در طول این زمان با آن ها بازی کنید و آنان را به کتابخانه ببرید و ... یکی دیگر از روش هایی که با اتکا به آن می توانید فرزند خود را از ابتلا به مواد مخدر باز دارید، استفاده به جا از لحظه های عبرت آمیزی است که همه روزه شاهد آن هستیم.
اگر با فرزندانتان از خیابان رد می شدید و برخی از نوجوانان را در حال سیگار کشیدن و ... دیدید، به آن ها درباره مضرات و جنبه های منفی سیگار و دیگر مواد صحبت کنید.
اگر در تلویزیون تبلیغی ضد استفاده از مواد مخدر مشاهده کردید، می توانید از آن به عنوان مقدمه ای برای باز گشایی موضوع درباره مواد مخدر استفاده کنید.
در وقایع مهم زندگی با آن ها شریک باشید و به تماشای مسابقات ورزشی و نمایش های مدرسه ای شان بروید.
با آن ها بازی کنید، دوستانشان را بشناسید، بدانید کجا هستند و برای رفتارهایشان توضیح موجه بخواهید.
اجازه دهید که خودشان در تصمیم گیری های مهم زندگی شان نقش داشته باشند، از آن ها نظرخواهی کنید و به آن ها بگویید که برایتان مهم هستند.

چی بپزم؟

چکدرمه غذای محلی ترکمن ها

• مواد لازم
برنج: پنج پیمانه
گوشت قرمز: ۵۰۰ گرم
آب: چهار پیمانه
پیاز: یک عدد متوسط
رب گوجه فرنگی: دو تا سه قاشق غذاخوری
روغن، نمک، زردچوبه، فلفل و ادویه پلویی: به مقدار لازم

• طرز تهیه:
به گزارش «آکا ایران»، پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید تا طلایی شود. گوشت تکه شده را به پیاز اضافه کنید و به آن فلفل، زردچوبه و ادویه بزنید. قبل از این که قرمزی گوشت از بین برود آب اضافه کنید. رب گوجه فرنگی را جداگانه تفت دهید و به گوشت اضافه کنید.
در قابلمه را بگذارید تا گوشت با رب و آب بپزد. بعد از پخته شدن گوشت ها مقداری آب باید روی گوشت ها باقی بماند و پس از اضافه کردن برنج شسته شده به آن، اندازه یک بند انگشت آب روی برنج قرار بگیرد.
اگر آب کم بود مقداری آب جوش اضافه کنید. پس از ریختن برنج در آب، با حرارت متوسط و در نیمه باز اجازه دهید آب به جوش آید، سپس در قابلمه را باز بگذارید تا برنج بپزد.
زمانی که آب تبخیر شد دم کنی بگذارید و حرارت را کم کنید تا دم بکشد. پس از نیم ساعت برنج دم کشیده و چکدرمه ترکمنی لذیذ آماده است.

از بین بردن پشه ریز گلدان

اگر به تازگی هنگام آبیاری گیاه یا جابه جایی گلدان متوجه شدید پشه های ریزی روی خاک فعالیت دارد بهتر است قبل از هر خسارتی به گیاه این مشکل را رفع کنید.
وجود پشه در گلدان، یعنی گیاه شما بیماری قارچی گرفته و خاک گلدان دارای کرم است.
کرم ها از ریشه تغذیه می کنند و قارچ رفته رفته گیاه شما را فاسد می کند و در نهایت گیاه می میرد.
به گزارش «تبیان» اولین راه مقابله با این پشه ها توقف آبیاری است، اجازه بدهید چند سانتی متر از خاک خشک شود تا هم لاروو تخم ها از بین برود و هم تمایل به تخم گذاری کم شود به این صورت که بین هر دو آبیاری خاک گلدان شما تا ضخامت یک سانتی متر خشک شده باشد.
چسب زرد: استفاده از چسب زرد می‌تواند تا حدودی در کاهش جمعیت شان تاثیر داشته باشد. برشی از چسب زرد تهیه کنید و آن را در کنار گلدان قرار دهید. پشه ها جذب بوی چسب می شوند و به آن می چسبند به این ترتیب در زمان کم پشه ها از بین می‌روند.
استفاده از شن: این حشرات به طور معمول تا عمق یک سانتی متری از خاک تخم گذاری می کنند و شما می توانید یک سانتی متری خاک را با شن بپوشانید تا محیط خشک شود و تخم گذاری را متوقف کنند.
سیر: پشه ها نسبت به بوی سیر حساس هستند، تعدادی سیر را خرد کنید و روی خاک قرار بدهید، این روش هم تا حدودی از جمعیت شان کم می کند.
سیب زمینی: تکه های سیب زمینی را با ضخامت نازک روی سطح خاک قرار بدهید و حداقل تا چهار ساعت به آن دست نزنید. بعد از دو روز سیب زمینی ها را با سیب زمینی های جدید جایگزین کنید.
دارچین: دارچین یک نوع سم طبیعی است و برای از بین بردن لاروها موثر است، دارچین آسیاب شده را روی خاک بپاشید و هر چند هفته یک بار تکرار کنید. دارچین مانند سیر یک ترکیب فوق العاده برای نابودی پشه هاست.
چای بابونه: یک قسمت از چای بابونه سرد شده را با سه قسمت آب مخلوط و هنگام آبیاری استفاده کنید. حال این محلول را روی گلدان اسپری کنید تا شاهد از بین رفتن حشرات گلدان باشید.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه
۱۳۹۷۰۴۰۰۸۲۸۰۰۰۰۱۳۴/۱

بدین وسیله به آقای علیرضا فیض بخش بدهکار پرونده کلاسه ۱۳۹۷۰۴۰۰۸۲۸۰۰۰۰۱۳۴ که برابر گزارش مامور ابلاغ شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر چک شماره ۴۴۱۴۲۵ - ۹۷/۲/۵ عهده بانک سپه فردوس به آقای علی تقوائی مبلغ پنجاه میلیون ریال و حقوق دولتی بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده است. پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و به کلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸ و ۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه خراسان جنوبی چاپ و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۷/۸/۲۷

حسن رضا ندائی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

به منظور رفاه حال شهروندان گرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند
آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند
دفتر مرکزی: خیابان مدرس - بیست متری سوم شرقی جنب حج وزیارت پلاک ۴۳ تلفن: ۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰
شعبه۱: قلندری تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱-۳۲۴۴۸۰۷۱
شعبه ۲: مدرس ۱۹ مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۲۹۹۲۲-۳۲۲۳۸۸۸۸
شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶
شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
ج/۹۷۱۳۱۳۸۰