افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی نوعی از اختلالات خلقی است که در فصل پاییز رخ می‌دهد و با تغییر فصل برطرف می‌شود.
به گزارش «بیتوته»، یک روان‌شناس با بیان این که علایم مربوط به افسردگی فصلی می‌تواند بسیار دشوار باشد، گفت: دلیل دقیق افسردگی فصلی شناخته شده نیست و اعتقاد بر این است که وجود هورمون‌های خاص ممکن است طی یک سال سبب تغییرات خاصی شود.
یکی دیگر از تئوری‌ها این است که افسردگی فصلی ممکن است به دلیل تغییر در دریافت مقدار نور خورشید در ماه‌های پاییز و زمستان باشد؛ چرا که کمبود نور خورشید سبب کاهش سروتونین می‌شود و تنظیم خلق و خوی را به هم می‌ریزد.
به گفته «نوری» احساس افسردگی در زمانی طولانی مدت، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی، انرژی کم و کندی، مشکل داشتن با خواب، تغییر در وزن یا اشتها و دشواری در تمرکز می‌تواند علایم مشترک در افسردگی‌های فصلی باشد اما تحریک‌پذیری، انرژی کم یا خستگی و احساس سنگینی در پاها یا بازوها علایم اختصاصی برای افسردگی پاییزی به حساب می‌آید.
وی اضافه کرد: در حالی که مردان مبتلا به افسردگی فصلی ممکن است علایم بیشتری تجربه کنند، اما زنان بیشتر به این اختلال تشخیص داده می‌شوند.
همچنین جوانان بیشتر از بزرگ سالان دچار افسردگی پاییزی یا فصلی می‌شوند و ژنتیک ممکن است در افسردگی فصلی نقش داشته باشد؛ چرا که افراد مبتلا به این اختلال بیشتر احتمال دارد که بستگان افسرده داشته باشند.
وی با تاکید بر این که برای مقابله با ابتلا به افسردگی پاییزی باید سعی کنیم چیزهایی را که در طول این انتقال پیوسته باقی می‌ماند؛ شناسایی کنیم، افزود: خواب، تغذیه کافی از جمله مصرف پروتئین کافی و آب برای سلامت و عملکرد مغز ضروری است و می‌تواند به ما کمک کند تا اثرات استرس را تحمل کنیم.
به گفته وی، بسیاری از افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی (غم) که بیشتر در زمستان اتفاق می‌افتد، زمانی دچار این مشکل می‌شوند که کمترین نور در طول روز وجود دارد، بنابراین باید آماده باشند و مراقبت‌های بسیار خوبی از خود انجام دهند.
به عنوان مثال این افراد اگر به آشپزی علاقه دارند می‌توانند وعده‌های غذایی سالم‌تری را تهیه کنند. وی تاکید کرد: افرادی با این اختلال می‌توانند به خانه خود رنگ و روح بدهند.
افرادی که در زمستان در خانه‌ای با رنگ‌های تیره و بی‌حال زندگی می‌کنند، روحیه‌شان بدتر می‌شود.
همچنین اگر متوجه شدیم که در طول این مدت دچار افسردگی یا اضطراب هستیم، ممکن است با چند نفس عمیق زمینه را برای رهاسازی تنش و اضطراب فراهم کنیم.

عطاری

شادابی پوست با دارچین

دارچین دارای خواص ضد باکتریایی، آنتی اکسیدانی و ضد قارچی است که لکه‌های پوست را برطرف می‌کند. استفاده از این ادویه راه مناسبی برای برطرف کردن برخی مشکلات پوستی است.
برای از بین بردن پوست مستعد به آکنه، مخلوطی از عسل و پودر دارچین را به صورت بمالید و بگذارید نیم ساعت بماند.
سپس با آب ولرم بشویید. برای پوست‌های حساس که مستعد جوش‌های ریز است باید از ماسک عسل، دارچین و جوش شیرین استفاده کرد. به گزارش «آکاایران»، این کار سبب حفظ سلامت و تمیزی پوست می‌شود و باکتری‌های موجود روی پوست را از بین می‌برد.

سلامتکده

شربت خانگی ضد سرماخوردگی

مصرف شربت تخم بالنگو مانع بروز سرماخوردگی در افراد می‌شود، تخم بالنگو مقوی معده، قلب و مغز است و اخلاط سوخته را دفع می‌کند، به همین دلیل قوه مدبره را تقویت می‌کند و مقاومت بدن افراد را در مقابل سرماخوردگی افزایش می‌دهد.
به گزارش «بیتوته» افراد و اطفالی که به طور دایم به ترشحات پشت حلق و زکام سرماخوردگی دچار می‌شوند، اگر یک سال به طور مداوم به جای آب، شربت تخم بالنگو بخورند، دیگر سرما نمی‌خورند زیرا تخم بالنگو مقوی معده، قلب و مغز است و اخلاط سوخته را دفع می‌کند.
شربت تخم بالنگو را می‌توان در ورم روده (کولیت)، به عنوان یک «کمک دارو» نیز تجویز کرد؛ مصرف این شربت تاثیر زیادی در درمان ورم روده دارد. طرز تهیه: یک سوم لیوان گلاب، دو سوم لیوان آب، یک قاشق مرباخوری شکر و یک قاشق چایخوری تخم بالنگو را با هم مخلوط و مصرف کنید.

نسخه

درمان تبخال

تبخال، بیماری است که توسط ویروسی به همین نام ایجاد می‌شود و موضع درگیر به صورت التهاب و مجموعه تاول‌های ریز نمایان می‌شود.
برای تبخال هنوز درمان قطعی وجود ندارد و اگر ویروس وارد بدن شود تا پایان عمر همراه شخص خواهد ماند و هنگام ضعف دفاعی بدن بروز می‌کند. اگر چه در برخی بیماران و پس از چند سال عود بیماری، به ناگهان تظاهر دوباره تبخال از بین می‌رود اما همچنان ناقل ویروس به دیگران خواهند بود.
سیر رنده شده: یک حبه سیر بردارید و آن را به دو نیم کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی تبخال بگذارید.
این کار را هر روز چند بار تکرار کنید. سیر روند گسترش تبخال را به سرعت کاهش می‌دهد و به اصطلاح آن را خشک می‌کند.
روغن اسطوخودوس: اسطوخودوس دارویی گیاهی است که اگر به مدت یک هفته روی تبخال قرار بگیرد، علاوه بر ضد عفونی کردن محل تبخال، سبب درمان آن نیز می‌شود.
مصرف لبنیات: برای درمان تبخال، مصرف لبنیات و سیب زمینی به دلیل داشتن لیزین باید افزایش یابد و از خوردن شکلات، کاکائو، غلات، بادام زمینی و ژله خودداری کنید.

چی بپزم؟

خورش صیفی جات

خورش صیفی جات معتدل و غذای بسیار خوشمزه‌ای برای فصل‌های پاییز و زمستان است.
- **مواد لازم:** هویج: یک عدد متوسط - گوجه فرنگی: سه عدد - ساقه کرفس خرد شده: چهار پیمانه - روغن کنجد: به میزان مورد نیاز - کدو خورشتی: دو عدد بزرگ - سیب زمینی: یک عدد متوسط - لوبیا سبز خرد شده: یک پیمانه - نمک، زردچوبه، فلفل، زنجبیل و ادویه خورشی: به میزان لازم
- **طرز تهیه:** صیفی جات را به اندازه‌های یک سانتی خرد و سپس لوبیا و کرفس را با یک دستگاه بخارپز آب پز کنید. در همین حال پیاز را به همراه روغن کنجد و زردچوبه تفت دهید. به همین روش هویج، سیب زمینی و صیفی جات دیگر را در یک ماهیتابه قرار و آن را به خوبی تفت دهید و در نهایت لوبیا و کرفس را به آن اضافه کنید. گوجه‌های آماده را به همراه کمی نمک و زنجبیل در مخلوط کن قرار دهید و زمانی که حسابی له شد آن را با مواد قبلی ترکیب کنید. به گزارش «برترین‌ها»، حال همه آن‌ها را با حرارتی ملایم تفت دهید و زمانی که آماده شد از آب لیموی تازه استفاده کنید تا طعم بهتری پیدا کند و بعد از این که خورش صیفی جات آماده شد آن را با کمی برنج میل کنید.

طرز نگهداری بامبو در خانه

بامبو رطوبت را دوست دارد که این رطوبت می‌تواند سبب رشد درونی این گیاه شود. برای داشتن رطوبت در محیط خانه می‌توانید زیر گلدان بامبو آب قرار دهید بدون این که این آب به داخل گلدان نفوذ کند. این راه ساده‌ترین روش برای افزودن رطوبت به هواست.
بامبو به خاکی با چگالی متوسط نیاز دارد تا بتواند رطوبت را در خود حفظ و آب اضافی را سریع تخلیه کند. برای خاک گیاه بامبو می‌توانید از مخلوط خاک استاندارد استفاده کنید. همچنین می‌توانید خاکی متناسب با گیاه بامبو تهیه کنید. بیشتر گیاهان بامبو می‌تواند گستره وسیعی را از زمین‌هایی با خاک خوب تحمل کند، بنابراین ترکیب دقیق خاک سبب رشد یا شکستگی گیاه شما نمی‌شود.
به گزارش «بیتوته»، شما می‌توانید از خاک باغ با کیفیت خوب به جای خاک گلدان استفاده و از خاک رس سنگین دوری کنید. برای جلوگیری از پوسیدگی ساقه و بالای ریشه، ریشه را در بالای سطح خاک قرار دهید. خاک را فشار دهید تا حباب‌های هوا از بین برود و به خاک آب بیفزایید تا گیاه در خاک خیس شود.
تا زمانی که بامبو در گلدان قرار دارد به سرعت در حال رشد است و نیاز به مواد مغذی اضافی برای حمایت از این رشد دارد.

آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت ازبخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت ، تحدید حدود **ششدانگ یک قطعه باغ پلاک۲۱۲ فرعی از۸۵-اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در مزرعه گیوک پایین مورد تقاضای سید حسین موسوی و غیره در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد.**
لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.
تاریخ انتشار: ۹۷/۰۹/۰۷
علی فضلی
رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان بیرجند
۹۷۱۳۶۱۰۶/ج

آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت ازبخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت ، تحدید حدود شماره های زیر:
۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر پلاک ۱۶ فرعی از ۱۵۰-اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی چهار پایین مورد تقاضای محمد فرشیدی نسب
۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ۵۰ فرعی ازقسمتی ازپلاک ۲۶ فرعی و تمامت۳۲ فرعی از ۱۵۰-اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی چهار پایین مورد تقاضای علی اصغر کاسه سنگی
۳- ششدانگ یک باب خانه پلاک ۵۱ فرعی از قسمتی از ۷ فرعی از ۱۵۰-اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی چهار پایین مورد تقاضای علی اصغر کاسه سنگی
۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر پلاک ۵۲ فرعی از قسمتی از ۲۶ فرعی از ۱۵۰-اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی چهار پایین مورد تقاضای محمد فرشیدی نسب و علی اصغر کاسه سنگی
در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد.
لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.
تاریخ انتشار: ۹۷/۰۹/۰۷
علی فضلی
رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان بیرجند
۹۷۱۳۶۳۹۴/ج

مرجع ثبت شرکتها وموسسات غیر تجاری فردوس
آگهی ثبتی

تاسیس شرکت سهامی خاص مهان توس کویر فردوس در تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۰۶ به شماره ثبت ۱۳۷۵ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۶۷۷۰۳ ثبت و امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد .
موضوع فعالیت: فرآورده های معدنی شامل کائولن -بنتونیت و تمامی خاک های صنعتی(به جز نفت و گاز پتروشیمی) در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط
مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
مرکز اصلی : خراسان جنوبی ،شهرستان فردوس -بخش مرکزی - شهر فردوس - نواب- کوچه جمهوری اسلامی ۵ (ابوذر ۴)-بلوار جمهوری اسلامی - پلاک ۱۱-طبقه همکف -کدپستی ۹۷۷۱۸۱۳۹۷۹
سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰ ریال نقدی ۳۲۴۵۰۰۰۰۰۰ ریال غیر نقدی
منقسم به ۴۸۰ سهم ۶۷۶۲۵۰۰ ریالی تعداد ۴۸۰ سهم آن با نام عادی
مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۱۲۹ مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۷ نزد بانک ملی ایران شعبه فردوس با کد ۸۹۹۴ پرداخت گردیده است
اعضای هیئت مدیره
آقای اسداله غلامرضا نژادفردوس به شماره ملی ۰۸۵۹۱۹۸۹۵۲ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال
آقای غلامرضا غلامرضا نژاد فردوس به شماره ملی ۱۰۶۲۶۲۲۳۶۷ و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال
آقای علیرضا غلامرضا نژاد فردوسی به شماره ملی ۱۰۶۲۶۵۷۶۲۴ و به سمت نائب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال
دارندگان حق امضاء : کلیه اسناد و اوراق بهادار از قبیل چک و سفته و غیره و تعهد آور با امضای ثابت آقای اسداله غلامرضا نژاد فردوس مدیرعامل و یکی از دو امضای آقایان علیرضا غلامرضا نژاد فردوسی نائب رئیس هیئت مدیره و غلامرضا غلامرضا نژاد فردوس عضو اصلی هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و سایر اوراق های عادی و اداری با امضای منفرد یکی از افراد فوق همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.
اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه
بازرسان
خانم طاهره صدوقی به شماره ملی ۰۸۵۹۲۱۴۴۷۸ به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی
آقای فتح اله امینی به شماره ملی ۰۸۵۹۵۹۷۵۵۵ به سمت بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی
روزنامه کثیر الانتشار خراسان جنوبی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.
ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.
۹۷۱۳۶۱۹۶/ج

۹۷۱۳۶۴۱۱/ج