نسخه

پوست موز و رفع چند مشکل

درمان سر درد: قرار دادن پوست موز روی پیشانی یا پشت گردن به دلیل داشتن پتاسیم، سردرد را کاهش می دهد. به گزارش «گهر» پوست موز را یک ساعت داخل یخچال قرار دهید و سپس یکی از پوست ها را روی پیشانی و یکی دیگر را پشت گردن قرار دهید و اجازه دهید پوست ها گرم شود. این کار را می توانید چند بار در روز تکرار کنید.

سفید کننده دندان ها: پتاسیم موجود در پوست موز، لکه هایی را که در اثر خوردن چای، قهوه یا برخی میوه ها روی دندان ظاهر می شود از بین می برد. بعد از این که دندان ها را مسواک زدید یک عدد پوست موز را دو دقیقه روی دندان هایتان بمالید. سپس دندان ها را بشویید و دوباره این کار را در روز تکرار کنید.

عطاری

التیام دهنده زخم

یکی از گیاهان پر استفاده در طب سنتی خاکشیر است که دانه های آن مصارف دارویی زیادی دارد. از خاکشیر در درمان بیماری هایی مثل یبوست و... و از شربت آن هم به عنوان یک نوشیدنی اصیل ایرانی می توان استفاده کرد و برای پیشگیری از گرمازدگی به ویژه برای تابستان بسیار مناسب است. به گزارش «بیتوته» خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است. التیام دهنده زخم و جراحات است و صدا را باز و التهاب کلیه را بر طرف می کند، تب بر و در پاکسازی کبد موثر است. برای افرادی که دچار اضافه وزن هستند، رژیم خاکشیر برای لاغری بسیار مفید است. کهیر و التهابات پوستی را از بین می برد. سنگ کلیه را دفع می کند و در برطرف کردن جوش های صورت موثر است. بعضی از افراد هنگامی که خاکشیر می خورند ممکن است سردرد بگیرند بنابراین باید خاکشیر را با کتیرا مصرف کنند.

سلامتکده

جلوگیری از درد مفاصل

گیاهان طبیعی متعددی وجود دارد که می تواند به طور موثر درد را تسکین دهد. درد مفاصل می تواند به دلیل بروز بسیاری از موارد از جمله آرتریت، بورسیت و آسیب باشد. حتی بیماری های خاصی نظیر اوریون، هپاتیت و آنفلوآنزا می تواند سبب درد ناگهانی مفاصل شود. علت و مکان هر چه باشد، تا حد زیادی بر توانایی شما برای انجام کار در طول روز تاثیر می گذارد. داروهای OTC یا داروهای تجویزی می تواند به کاهش درد مفاصل کمک کند، اما آن ها با عوارض جانبی ناخوشایند همراه است و می تواند با دیگر داروهایی که ممکن است مصرف کند تداخل پیدا کند. به گزارش «بیتوته» آلوئه ورا شامل بیش از ۷۵ مولکول بالقوه فعال، از جمله آلوئین و امودین است که به عنوان ضد درد برای از بین بردن درد عمل می کند. آلوئه ورا همچنین حاوی چند ترکیب ضد التهابی قوی است. چند راه وجود دارد که شما می توانید از آلوئه ورا برای تسکین درد مفاصل استفاده کنید. یکی از مدل های کاربرد، موضعی است که در مناطق دردناک ماساژ داده می شود. اکالیپتوس ضد درد موضعی شناخته شده است که به صورت انواع کرم ها و پماد به رفع درد مفاصل کمک می کند. این بوی قوی ذهنی است که ما تمایل داریم با درمان های تسکین درد ارتباط برقرار کنیم و تحقیقات نشان می دهد که حتی بوییدن اکالیپتوس به شکل یک روغن می تواند ناراحتی را از بین ببرد.

کودکان اوتیسمی

گاهی والدین، بیماری اوتیسم را از بیش فعالی تشخیص نمی دهند و گاه کودک بیش فعال خود را بیمار اوتیسم تصور می کنند. در این جا به شناخت بیماری اوتیسم می پردازیم تا والدین بیشتر با آن آشنا شوند و نحوه برخورد با یک کودک اوتیسمی را بدانند.
به گزارش «پارسینه» اوتیسم، نوعی اختلال است که تشخیص آن معمولا از سه تا پنج سالگی دشوار است و دلیل دقیق آن هنوز مشخص نشده است.
در خودماندگی یا اوتیسم نوعی اختلال رشدی (از نوع روابط اجتماعی) است. هسته مرکزی اختلال در خود ماندگی، اختلال در ارتباط است؛ معمولا کودکان مبتلا به اوتیسم در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی مشکل دارند. تاخیر در زبان گفتاری، ناتوانی در من گفتن، ناتوانی در ارتباط برقرار کردن با همسالان، نداشتن تقابل هیجانی یا اجتماعی، دل مشغولی دایم نسبت به برخی از اجزای اشیا، چسبندگی در ظاهر انعطاف ناپذیر به عادت ها، اشکال در بازی انتزاعی تخیلی، تمایل نداشتن به زندگی اجتماعی و نداشتن انگیزه، کج خلقی و رفتارهای پرخاشگری (بیشتر)، ضریب هوشی پایین (گاهی اوقات) و... از نشانه های این اختلال است.
والدین در وهله اول باید برای کنترل و پیشگیری از این بیماری یک محیط به طور کامل آرام برای کودکان ایجاد کنند. دوم این که آن ها باید از روان پزشکان اطفال یا متخصصان روان پزشک راهنمایی بگیرند و در کلاس های مربوط که بیشتر توسط انجمن های اوتیسم برگزار می شود شرکت کنند تا مهارتشان در برخورد با این کودکان افزایش یابد. همچنین والدین باید کتاب هایی در باره این موضوع بخوانند. از سوی دیگر والدین واقعیت را بپذیرند که دارای چنین فرزندی هستند و به جامعه بقبولانند که این موضوع نشانه ضعف و گذاشتن انگ و برچسب گذاری بر این کودکان نیست.
موسیقی درمانی، بازی درمانی، نقاشی، قصه گویی، کتابخوانی و وادار کردن آن ها برای شرکت در گروه های همسالان از روش های موثر در برقراری ارتباط با این کودکان است.
این کودکان باید به تدریج وارد بازی شوند و با گروه همسالانشان ارتباط برقرار کنند. این کودکان از تغییر می ترسند و والدین باید ترس از تغییر در کودکشان را کم کنند و این کودکان را آهسته و به تدریج با تغییرهای محیط اجتماعی آشنا و وقت بیشتری را برای آنان صرف کنند. در عین حال والدین نباید نسبت به تربیت کودک دیگر خانواده غافل باشند. پدر و مادرها باید دو سوم وقت خودشان را صرف این کودکان کنند و یک سوم وقت شان را به دیگر کودکشان اختصاص دهند. والدین می توانند همزمان دو کودکشان را در بازی شرکت دهند.

کد بانو

شستن سبزی و میوه با نمک

از آن جا که در گذشته دسترسی به یخچال برای نگهداری مواد غذایی بسیار کم بود، مردم برای حفظ سبزیجات و میوه ها برای مدت طولانی، ناچار به استفاده از نمک بودند. به گزارش «ستاره» محلول آب و نمک بدون هیچ ماده دیگری را می توانید برای سبزیجات ارگانیک و میوه هایی که پوست آن ها گرفته می شود استفاده کنید. به این منظور بعد از یک بار شستن سبزیجات با آب سرد و جدا شدن گل ولای آن ها، دوباره دو قاشق مربا خوری یا بیشتر نمک (بسته به میزان سبزی و میوه موجود) داخل مقداری آب سرد بریزید و سپس اجازه دهید تا مواد خوراکی شما به مدت ۱۰ دقیقه داخل آن بماند. توجه داشته باشید، این محلول باید کمی شور باشد و نمک آن روی زبان حس شود. بعد از آن سبزیجات را از محلول آب و نمک خارج و با آب سرد آبکشی کنید.

مشاوره

حسادت

همه ما به طور معمول از نظرهای منفی تا حدودی ناراحت می شویم، حتی وقتی فرد را به خوبی نمی شناسیم. هر کسی در زندگی با افراد حسود و نفرت انگیز برخورد می کند. فرد چیزی را در شما یا شخص دیگری می بیند که سبب می شود احساس کند که خودش به این خوبی نیست. این می تواند واقعی یا موهوم باشد، اما احساس بی کفایتی در افکار یا اعمال منفی فرد جلوه می کند. به گزارش «برترین ها»، راه هایی برای مدیریت احساس حسادت و نفرت وجود دارد. در گام اول اگر امکان حذف چنین شخصی در زندگیتان وجود دارد او را از زندگیتان حذف و رابطه تان را با او قطع کنید. اما گاهی نمی توانید نظرهای شخصی فرد حسود را حذف یا از آن اجتناب کنید. در این شرایط، بهترین گزینه این است که با آن ها درباره آن چه در نظر دارید صحبت کنید. هنگامی که شما عصبانی هستید، مانند زمانی که در گیری یا جدال ناشی از حسادت اتفاق افتاده است، به آن ها نزدیک نشوید. داشتن شخصیتی بزرگوار هرگز آسان نیست، اما با تمرین در شما نهادینه می شود. آن چه در طول زمان کشف خواهید کرد، این است که مردم به طور طبیعی بیشتر به صحبت کردن درباره خودشان و نه شما، علاقه نشان می دهند و به طور حتم حسادت و نفرت آن ها از بین خواهد رفت، زیرا تمرکز به سوی نکات مثبتی که در زندگی آن ها اتفاق می افتد معطوف می شود و نه کمبود آن، زیرا آن ها خود را با شما مقایسه می کنند.

چی بپزم؟

خورش گوجه سبز

مرغ تکه شده: ۵۰۰ گرم
نعناع و جعفری پاک شده: یک کیلوگرم
گوجه سبز: نیم کیلوگرم
پیاز درشت: یک عدد
روغن مایع: دو قاشق غذاخوری
نمک: به مقدار دلخواه
زعفران ساییده شده: یک قاشق غذاخوری

• طرز تهیه:
پیاز را خرد کنید و همراه کمی روغن تفت دهید و مرغ بدون استخوان را ریز کنید و درون آن بریزید و صبر کنید کمی با پیاز تفت بخورد. کمی نمک به آن بیفزایید و زیر شعله را کم کنید تا مرغ آب بیندازد. به گزارش «برترین ها»، پس از پختن مرغ، زعفران ساییده شده را به آن بیفزایید و کمی آن را تفت دهید و سپس یک و نیم لیوان آب اضافه کنید. نعناع و جعفری خرد شده را تفت دهید و به مرغ بیفزایید. زیر شعله را کم کنید. ۱۰ دقیقه قبل از این که غذا را سرو کنید، گوجه سبزها را اضافه کنید.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای اسداله عرب دو حصاران فرزند علی برابر درخواست وارده به شماره ۱۳۹۸۲۱۷۰۸۰۰۶۰۰۰۹۹۱- ۹۸/۲/۲۹منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱۰۴۷۷ فرعی از ۴۱۱۵- فرعی از یک اصلی واقع در بخش یک فردوس که متعلق به وی می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد ششدانگ پلاک مزبور ذیل ثبت شماره ۲۳۵۰۲صفحه ۳۴ دفتر ۱۲۴ بنام خانم زهرا قوامی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده است سپس به موجب سند قطعی شماره ۱۴۰۸۰ مورخ ۹۲/۳/۲۰ دفتر اسناد رسمی ۱۴ فردوس به متقاضی انتقال و پس از ابطال سند اولیه سند مالکیت تک برگ به شماره سریال ۲۹۳۵۶۶ صادر و تسلیم گردیده است که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد وی میباشد یا معامله نسبت با آن انجام داده، میبایست تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

تاریخ انتشار: ۹۸/۲/۳۱

حسن رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

۹۸۰۲۲۲۷۳/م

آگهی فقدان سند مالکیت

نظربه اینکه آقای ابوالفضل صادقی با ارائه دوبرگ استشهادیه گواهی امضاء شده تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده ومدعی گردیده که سند مالکیت ششدانگ پلاک ثبتی ۱۲۶۶/۲۶۲۵- اصلی واقع در بخش ۱۱ قاینات به علت جابجایی مفقود شده است.لذا با بررسی ثبت دفاتر املاک و پرونده ثبتی معلوم گردید که ششدانگ پلاک فوق ذیل دفتر املاک الکترونیکی به شماره ۱۳۹۶۲۰۳۰۸۰۰۲۰۰۲۷۱۹ به نام آقای ابوالفضل صادقی فرزند محمد علی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال۴۹۱۵۷۸ الف۹۶ صادر و تسلیم گردیده وسابقه ای بیش از این ندارد و برابر اسناد رهنی ۱۹۵۸۸ و ۱۹۵۸۹ تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۴ دفتر دو قاین در رهن بانک صادرات قاین قرار دارد لذا مراتب به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مصوب ۸۰/۱۱/۸ یک نوبت آگهی و متذکر می گردد که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده که در این آگهی ذکر نشده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

علی صفائی فر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

۹۸۰۲۲۳۹۵/م

مشترک خراسان شوید
روزنامه صبح ایران

مزایای ویژه مشترکین:
- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

آدرس: ۲۰متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳
تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲