

نسخه‌ای برای ماشین‌گرفتگی



نوعان در برخی از داروها داخل ایجاد می‌کند. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، پیش از استفاده از نئناع، با پزشک تان مشورت کنید. * لیموترش و آب لیموترش تازه حاوی اسیدسیتریک است که می‌تواند معده متلاطم را آرام کند و جلوی تهوع و استفراغ هنگام سفر را بگیرد. آب‌یک عدد لیموترش را درون یک لیوان آب ولرم بریزید. سپس یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کرده و آن را کاملاً مخلوط کنید و قبل و حین مسافرت، آن را آهسته بنوشید. همچنین می‌توانید در مسافرت برش‌هایی از لیموترش را بکنید. این کار جلوی تهوع را می‌گیرد. * بیسکویت‌های شور یا طعم دار و نه بیسکویت‌های شیرین می‌تواند به رفع ماشین‌گرفتگی کمک کند. * تانین موجود در زیتون می‌تواند جلوی ترشح بیش از حد بزاق دهان را گرفته و از حالت تهوع پیشگیری کند.

* می‌توانید نیم ساعت قبل از حرکت، نصف قاشق چای‌خوری زنجبیل کاملاً خردشده را با عسل یا بدون آن میل کنید. اگر مشکلات قلبی دارید یا باردار هستید، قبل از مصرف زنجبیل با دکتر خود مشورت کنید. * دو قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک قاشق غذاخوری عسل را درون یک فنجان آب ولرم ریخته و مخلوط کنید. نیم ساعت قبل از حرکت این نوشیدنی را به آرامی بنوشید. سرکه و عسل می‌تواند به آرام کردن معده و کنترل تهوع در شما کمک کند. * نوشیدن یک فنجان چای نئناع غلیظ هم پیش از مسافرت و روش بسیار موثری برای پیشگیری از ماشین‌گرفتگی است. فقط یک قاشق غذاخوری نئناع خشک به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. بگذارید به مدت نیم ساعت دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و یک قاشق چای‌خوری عسل به آن بیفزایید. هنگام سفر یک شکلات نئناعی در دهان خود گذاشته و آن را به آرامی بکنید.

کند اما این راه حل‌ها همیشه راحت و بی‌در دستر نیست و در عوض می‌توانید از درمان‌های خانگی ساده و بی‌در دستر برای پیشگیری از ابتلا به ماشین‌گرفتگی کمک بگیرید. * زنجبیل به دلیل ویژگی‌های ضد تهوع، درمان خانگی بسیار موثری برای ماشین‌گرفتگی است. همچنین با آسان‌تر کردن هضم غذا، از تهوع پیشگیری می‌کند. نیم ساعت قبل از حرکت، نصف قاشق چای‌خوری زنجبیل کاملاً خردشده میل کنید. دو فنجان آب در قوری ریخته و چند تکه زنجبیل تازه به آن اضافه کنید. صبر کنید آب به جوش آید و پس از ۱۰ دقیقه، آن را برداشته و صاف کنید. یک قاشق چای‌خوری عسل به دمنوش زنجبیل افزوده و یک ساعت قبل از سفر، آن را بنوشید. از هر کدام از آب زنجبیل و آب لیموترش، یک قاشق چای‌خوری یا هم مخلوط کنید و قبل از سفر آن را بخورید. حتی می‌توانید این مخلوط را همراه خود برده و هنگام احساس تهوع از آن مصرف کنید.

آیا هر وقت با هر نوع وسیله نقلیه به سفر می‌روید، دچار تهوع می‌شوید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، باید گفت که شما به بیماری حرکت مبتلا هستید. بیماری حرکت که با نام‌های مختلف بیماری سفر یا ماشین‌گرفتگی معروف است، مشکل بسیار رایجی است که برای بسیاری از افرادی که به سفر می‌روند، پیش می‌آید. در شرایط عادی و هنگام حرکت چشم‌ها، گوش‌های داخلی، پوست و مایه‌چه‌ها داریم در حال ارسال اطلاعات به مغز هستند. مغز با استفاده از این اطلاعات جهت حرکت بدن را تعیین می‌کند. ماشین‌گرفتگی زمانی رخ می‌دهد که اندام‌های بدن علائم متضاد ارسال می‌کنند و مغز نمی‌تواند آن‌ها را به درستی تعبیر کند. از علائم این بیماری می‌توان به تهوع، رنگ پریدی، عرق کردن، استفراغ، سرگیجه، سردرد، افزایش بزاق دهان و خستگی اشاره کرد. داروهای متفاوت و همچنین طب سوزنی می‌تواند به فرد مستعد به ماشین‌گرفتگی کمک

وقتی ترازو عدد بیشتری نشان می‌دهد



چربی‌های غیر اشباع سالم‌ترین نوع چربی‌ها بوده و می‌توانید آن‌ها را در خوراکی‌های خوشمزه‌ای چون بادام، آووکادو، روغن زیتون، سالمون و بذر کتان پیدا کنید. کمپانی‌هایی که نوشابه‌های گازدار و فست‌فود و... تولید می‌کنند حقیقتاً به شما نمی‌گویند. این تولیدکننده‌ها معمولاً از کلمات تأثیرگذاری چون «ارگانیک»، «طبیعی»، «بدون قند» و... استفاده می‌کنند تا ذهنیت مثبتی در شما ایجاد کنند. در بیشتر دوره‌های دوستانه شیرینی و نوشیدنی‌های قندی زیاد است، حتماً قبل از رفتن به مهمانی به میزان کافی آب بنوشید و سیر باشید و در مهمانی نیز انتخاب‌های هوشمندانه‌ای انجام دهید. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا یا یک رشته ورزشی خاص؛ فرقی نمی‌کند به هر حال مهم است که ضربان قلب تان را بالا ببرد تا وزن سالمی را حفظ کنید. اگر تصمیم گرفتید در دهه سوم زندگی تشکیل خانواده بدهید و بچه‌دار شوید، پس باید بدانید که از دست دادن وزن بارداری به شش ماه فرصت نیاز دارد. بعد از زایمان حداقل شش هفته صبر کنید و سپس برنامه کاهش وزن تان را شروع کنید. اگر به‌نوزاد خود شیر می‌دهید، باید دوماه صبر کنید. به خودتان زیاد سخت نگیرید.

برای خانم‌ها ۲۰ سالگی شروع تغییر و تحول است. دهه ۲۰ سالگی زندگی شما زمانی است که کارتان را شروع می‌کنید و دیگر کمتر در خانه هستید و حتی شاید هم تشکیل خانواده بدهید. با این همه تغییرات جای تعجب وجود ندارد که ترازو عدد بیشتری را نشان بدهد. ایجاد عادات سالم در اوایل جوانی می‌تواند در دهه‌های بعدی زندگی کمک چشمگیری به شما کند اما پایبند ماندن به این عادت‌ها ممکن است هفته‌ها و ماه‌ها طول بکشد تا برای شما جابجفتد. پس صبور باشید و زود میدان را خالی نکنید. وعده‌های غذایی‌تان را با میوه‌ها و سبزی‌ها شروع کنید و پروتئین کم‌چرب و غلات کامل را حتماً در وعده‌های اصلی‌تان بگنجانید. فرقی نمی‌کند کجا نشسته‌اید و با چه کسانی هستید، به هر حال باید انتخاب‌های سالمی داشته باشید. به جای سرخ‌شده‌ها؛ پخته شده‌ها، گریل شده‌ها یا کبابی‌ها را انتخاب کنید. سبزیجات را در کنار هر غذایی که سفارش می‌دهید فراموش نکنید. از خوردن غذاهایی که با کره و پنیر یا سس خامه پوشانده شده‌اند اجتناب کنید و هر وقت هوس یک غذای شیرین کردید، میوه بخورید. شما باید بیشتر چربی‌های سالم و پروتئین مصرف کنید و مصرف کربوهیدرات را کم کنید.

باورهای دندان‌شیری و برداشت ما

با این که امروزه بیشتر والدین آگاه، اطلاعات علمی و درستی درباره روند رشد کودک دارند اما گاهی حرف و حدیث‌هایی که می‌شنوند، به تگرانی‌های رایج و طبیعی آن‌ها دامن می‌زند. شاید لازم باشد نگاهی علمی به این باورها و حرف و حدیث‌های رایج که میان افراد ردوبدل می‌شود، بیندازیم. بعضی‌ها می‌گویند چون بچه شما زود دندان درآورده، احتمال خراب شدن دندان‌هایش هم بیشتر است! زود رویدن دندان‌های کودک‌ان هیچ ارتباطی با زودتر پوسیده شدن آن‌ها ندارد، از آن‌جا که تکرر شیر خوردن شبانه در بسیاری از کودکان وجود دارد و یکی از اصلی‌ترین عوامل پوسیدگی دندان در سنین پایین است، والدین باید به محض مشاهده رویش دندان‌های شیری دندان‌ها را با گاز مرطوب یا مسواک‌های انگشتی طی روز تمیز کنند. بعضی نیز این طور مطرح می‌کنند که این نشانه خوبی است که کودک شما زودتر از شش ماهگی دندان در بیاورد! زمان رویش دندان‌ها در کودکان از الگوهای ارثی پیروی می‌کند. گرچه محدودده‌های نرمالی برای زمان طبیعی رویش دندان‌ها مشخص شده ولی تا شش ماه اختلاف با محدوده‌های استاندارد موجود طبیعی تلقی می‌شود. در مورد زمان رویش دندان‌های کودک و حتی ترتیب رویشی دندان‌ها الگوهای ژنتیکی موثر هستند. بعضی‌ها می‌گویند بهتر است مراقب آهن دادن به شیرخوار خود باشید. اگر دندان‌ها سیاه شود، زود می‌پوسد! مکمل‌های آهن می‌تواند باعث تغییر رنگ سیاه دندان‌های شیری کودکان شود ولی پوسیدگی‌ز نیست. به همین دلیل پس از استفاده از

مکمل‌ها باید به کودک آب بدهید و روی سطح دندان‌ها را با گاز مرطوب تمیز کنید. برخی بر این باورند اصلاً نباید به بچه‌ها پستانک و شیشه شیر داد چون دندان‌شان زود می‌پوسد! تکرر شیر خوردن شبانه به دلیل این که در طول شب جریان بزاق دهان کاهش یافته، می‌تواند موجب پوسیده شدن دندان‌ها شود. به همین دلیل بهتر است پس از شیر خوردن به کودک آب داده شود و دندان‌های کودک با گاز مرطوب در طول روز تمیز شود ولی پستانک اگر بعد از دو سالگی ادامه یابد منجر به تغییر شکل فک کودک‌ان می‌شود.

بعضی‌ها می‌گویند دندان‌های کودک که عادت دارد دشب شیشه‌به دهان بخوابد یا شیر بخورد و بخوابد زود می‌پوسد! بعد از دو سالگی باید نوشیدن شیر و مایعات مختلف به وسیله شیشه شیر متوقف و کودک به استفاده از فنجان تشویق شود. در زیر دو سالگی دندان‌ها باید به طور مرتب در طول روز با گاز مرطوب تمیز شود و با بیشتر شدن تعداد دندان‌ها از مسواک استفاده شود.

عده‌ای می‌گویند اگر دندان‌شیری کودک در اثر ضربه شکسته و لته‌شده شود دیگر باید تا ۶ سالگی بی‌دندان بماند! اگر دندان از حفره احاطه‌کننده دندان خارج شده باشد دیگر رویش مجدد نخواهد داشت و باید منتظر رویش دندان دائمی ماند. بعضی‌ها می‌گویند بهترین کار برای رفع خارش و درد رویش دندان‌های شیرخوار دادن هویج سفت یا نان خشک است! در این مواقع که رویش دندان کودک را آزار می‌دهد، می‌توان با دست تمیز ناحیه مذکور را به آرامی ماساژ داد. استفاده از خوراکی‌های سفت مانند یک قطعه نان خشک، هویج و خیار ممکن است به جای دندان‌گیر مناسب باشد.



کدام لباس‌ها را آویزان کنیم؟

بافت‌ها بعد از آویزان شدن کش‌آمده و تغییر شکل می‌دهند پس نباید آن‌ها را آویزان کرد. اگر پیراهن و بلوزهایی از جنس ابریشمی، مخملی، کتان و ساتن دارید آن‌ها را به جالباسی آویزان کنید. برای جلوگیری از چروک شدن، شلوارها را از کمر (پل کمر بند) و به کمک کلیپس‌هایی که بر روی جارختی وجود دارد آویزان کنید. توجه داشته باشید که در هر شرایطی باید روپوش، ماتنتی‌ها و لباس بلند دیگری را به صورت قائم آویزان کنید مگر این که آن لباس خاص خیلی سنگین باشد. جلیقه، کت و پالتو به علت نوع دوخت، حتماً باید روی جارختی مخصوص خود قرار داده شوند. همچنین مد نظر داشته باشید که کت‌های چرمی نیز همواره باید روی جارختی قرار گیرند و از تا کردن آن‌ها جداً خودداری کنید. پلیور‌ها را به علت این که بعد از آویزان شدن کش‌آمده و تغییر شکل می‌دهند نباید هیچ‌گاه آویزان کرد. بهترین حالت این که آن‌ها را تا بزنیم. تیشرت‌ها نیز بعد از قرار گرفتن بر روی جارختی تغییر شکل داده یا دچار خط‌هایی بر روی سرشانه می‌شوند بنابراین آن‌ها را نیز باید تا کرد. شلوارهای ضخیم را که معمولاً در ماه‌های سرد سال مورد استفاده قرار می‌گیرند باید تا کرد.

نبات و یک دنیا خاصیت

نبات بسیار مقوی، نشاط‌آور، ضد نفخ، ملین و مدر است و نباتی که از نیشکر تهیه شده از دیر هضم شدن غذا جلوگیری می‌کند. نبات زعفرانی تسکین در معده و دردهای ناشی از انقباض مایه‌چه‌هاست. در گذشته برای افرادی که به علت کپه‌لث سن دچار کم‌حواسی می‌شدند، چای نبات و آب جوش نبات داغ توصیه می‌شد. برای درمان تنگی نفس، تپش قلب و کرم‌های کدو یا کرمک در انتهای روده بزرگ نیز شکل‌های متفاوت مصرف نبات توصیه می‌شود. از آن‌جا که از نشانه‌های بلغم، نفرس، فلج شدن قسمتی از بدن، پیسی، لقوه و ر عشه است، مصرف مرتب نبات، چای نبات، آب جوش نبات و نبات داغ برای رفع بلغم پیشنهاد می‌شود. کسانی که تکرر ادرار دارند یا مثانه آن‌ها ضعیف شده و اصطلاحاً به ضعف مثانه دچار شده‌اند، در روز مقداری نبات در دهان خود قرار داده و کم‌کم آب نبات را فرو برند، این روش در طب سنتی بسیار تأکید شده است. نبات در مقایسه با انواع آب نبات‌ها خاصیت ملین و ضد نفخ بالایی داشته و ماده اولیه آن با قند و شکر یکسان و از نوع ساکارز است. داشتن مقدار زیادی ساکارز خیلی سریع جذب بدن شده و به علت تقویت عضلات سبب افزایش سوخت‌وساز چربی‌ها و مواد پروتئینی در بدن می‌شود و چنانچه تکه کوچکی از آن در دهان گذاشته و به مرور میکیده شود سرفه را قطع و خشونت صوت و سینه و در آن را بر طرف می‌کند. از دیگر فواید این شیرینی رفع خواب‌آلودگی به‌ویژه هنگام رانندگی است. استفاده از یک تکیب ساده چای نبات برای رفع خستگی و خواب‌آلودگی بسیار موثر است. یکی از خواص و فواید‌های مهم نبات جلوگیری از جاری شدن آب دهان است، به‌ویژه افرادی که آب دهانشان در خواب جاری می‌شود توصیه می‌شود از ترکیب‌های مختلف نبات، نبات زعفرانی یا سفید به صورت شاخه یا نبات چوبی در نوشیدنی‌های گرم استفاده کنند چون می‌تواند علاج خوبی برای رفع جاری شدن آب دهان افراد در خواب و بیداری باشد.



اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی

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

برابر برای شماره ۷۸۸-۰۰۲۰۰۳۰۸-۱۳۹۶۰۱۲/۲۱-۱۳۹۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی قاین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم فاطمه سیه چهره فرزند رجب بشماره شناسنامه ۱۸۲ صادره از قاین بشماره ملی ۰۸۸۸۹۵۱۹۹۱ در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۸۸.۸۰ مترمربع در تمامی پلاک ۵۹ فرعی از ۱۲۷۰- اصلی بخش ۱۱ قاین واقع در مزرعه ابوالخیری -باغستان ابوالخیری خریداری سه دانگ مشاع (مع الواسطه) از ناحیه وراث آقای سید محمد مرتضوی و خانم شریعتی مالکین رسمی و سه دانگ مشاع دیگر از ناحیه مالکیت خودش که به عنوان ثبت صداقیه ثبت شده است محرر گردیده است. لذا بمنظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود و در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس 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 سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۱/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۲/۱۵

علی صفائی فر
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

مزون مریم با ناز نترین قیمت | انواع لباس عروس و سفره عقد | در صورت جواب ندادن لطفاً پیامک بدهید...

۰۹۱۵۶۶۶۸۲۶۸
با مدیریت داور پناه
کسانی که تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی هستند از ۵۰ درصد تخفیف برخوردار می شوند.

تحلیل‌های روز را **اصلا** کنید
www.Rasad.org
پاکت‌های تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس تر حیم و بزرگداشت

برای وج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰ - ۳۲۴۴۵۰۹۰

* تالارها * رستوران ها

* تابلوسازان * حکاکان

* فیلمبرداران و عکاسان

* مراکز طبخ غذا

* گل فروشی ها

* ظروف گرایه، ظروف یکبار مصرف