

تابستان و مراقبت از پوست

همه ما بارها از زبان متخصصان پوست شنیده‌ایم که باید برای محافظت از پوست صورت در فصل تابستان از کرم‌های ضدآفتاب کمک بگیریم، کلاه لبه‌دار بگذاریم یا پوست دست و بدن خود را با استفاده از لباس‌های مناسب و نخ‌ی پیوشانیم تا کمتر در معرض مضرات ناشی از اشعه مضر نور آفتاب قرار بگیریم. به گزارش تبیان در ادامه این مطلب با ۹ مورد از مهم‌ترین توصیه‌های متخصصان پوست برای فصل تابستان آشنا می‌شوید. برای پاکسازی پوست صورت به منظور ورود به فصل تابستان، از محصولات طبیعی مانند مخلوط نمک و عسل کمک بگیرید.
ترکیب سفیده تخم مرغ و آب لیمو هم می‌تواند برای پاکسازی پوست مناسب باشد.

به طور معمول میزان ترشح چربی در سطح پوست، به ویژه پوست صورت، در فصل تابستان بیشتر می‌شود و افراد زیادی در این فصل از جوش‌های صورت یا لکه‌های پوستی شکایت می‌کنند. توصیه به این افراد شستن بیشتر پوست صورت در طول روز با آب ولرم و پین‌های آنتی باکتریال است.

پوست صورت باید قبل از استفاده از کرم ضدآفتاب با یک دستمال مرطوب به‌طور کامل از آلودگی و کرم باقی‌مانده پاک‌شود و سپس کرم جدید استفاده شود. در این صورت، منافذهای پوستی بسته نمی‌شوند و احتمال ایجاد جوش و آکنه پایین می‌آید.

متخصصان پوست معتقدند نوع کرم ضدآفتاب شما باید همراه با تغییر فصل تغییر کند. به عبارت ساده‌تر، در فصل تابستان پوست بیشتر عرق

بیاندانوس

گیاه پاندانوس به نور متوسط، حرارت زیاد، آبیاری فراوان، رطوبت ۵۰ تا ۷۰ درصد و خاک قلیایی احتیاج دارد.

کودمورد نیاز این گیاه را می‌توان به میزان سه گرم در لیتر هر دو هفته یک بار، از فروردین تا آبان مصرف کرد. خاک برگ، به ویژه خاک برگ حاصل از چمن برای رشد و نمو پاندانوس مطلوب است.

گیاه پاندانوس، آن چنان که به نظر می‌آید به آسانی تکثیر نمی‌شود. در پای گیاه پاچوش‌هایی به وجود می‌آیند که باید با استفاده از یک چاقوی تیز آن را از پایه مادری جدا کنید. سپس انتهای این قلمه را در پودر هورمون ریشه‌زایی فرو برده و در گلدانی حاوی کمپوست بذر و قلمه بکارید. گیاه جوان را با کیسه پلاستیکی شفاف پیوشانید و در دمای ۲۰ تا ۲۱ درجه سانتیگراد و نور کافی نگهدارید. دقت کنید که محیط پاندانوس مرطوب باشد. برای این منظور مرتب مه پاشی کنید. تکثیر گیاه را اواسط بهار شروع کنید تا گیاه رشد کرده و بتوانید آن را اوایل تابستان در گلدان بزرگ تر بکارید.

برگ‌های چروکیده و قهوه‌ای گیاه پاندانوس نشان دهنده هوای گرم و گیاه تشنه است و هوای خشک می‌تواند لکه‌های قهوه‌ای در حاشیه برگ‌ها ایجاد کند.



می‌کند و کمتر حالت خشکی زمستان را به خود می‌گیرد. از این رو، بهتر است کرم ضدآفتاب تابستانی بدون روغن و مقاوم در برابر آب باشد. استفاده از مرطوب‌کننده‌ها در فصل تابستان که بدن با تعریق و کم‌آبی سطح پوست مواجه است، برای ایجاد لطافت و شادابی مناسب‌تر از محصولات نرم‌کننده است. کرم‌های نرم‌کننده روغنی باعث ایجاد حس سنگینی و خفگی در پوست دست و صورت در فصل تابستان خواهند شد.

علاوه بر سبک کردن آرایش سطح پوست در فصل تابستان، از محصولات چندمنظوره کمک بگیرید. می‌توانید در تابستان به جای استفاده از انواع کرم‌پودرها یا ترکیبات پوشاننده مشکلات پوستی، از کرم ضدآفتاب حاوی رنگدانه کمک بگیرید.

در فصل تابستان حداقل سه شب در هفته از ماسک طبیعی میوه‌ها برای ایجاد آرامش در پوست صورتان کمک بگیرید پس از این کار مقداری کرم مرطوب‌کننده (ترجیح می‌دهیم حاوی ترکیبات آنتی باکتریال باشد) روی صورتان بزنید.

متخصصان پوست توصیه می‌کنند حداقل هشت تا ۱۰ لیوان آب در طول روز مصرف کنید تا پوستی شفاف‌تر و شاداب‌تر در فصل تابستان داشته باشید.

پوست لب‌ها باید در تابستان، به ویژه در افرادی که ساعت‌های زیادی از روز را بیرون از منزل سپری می‌کنند، با کمک کرم ضدآفتاب مخصوص لب یا ضدآفتاب‌های چندکاره پوشانده شود.

همسر م حرف گوش کن نیست

تبیان—یکی از نیازهای اصلی خانم‌ها صحبت کردن و برآورده کردن خواسته‌ها و انتظارات از طرف همسرشان است. اما برخی زنان این گلابه‌رآدارند که همسرشان به حرف آن‌ها گوش نمی‌کند.

برای این امر شما باید خودتان شنونده خوبی باشید. وقتی کل کل می‌کنید و مدام می‌خواهید با شوهرتان بحث کنید شما در برابر او ایستاده‌اید نه در کنارش. راه اصلی و نجات برای حرف گوش کن شدن همسران این است که اول او را بشناسید، دوم شنونده خوبی باشید، سوم به او اجازه نفوذ دهید و چهارم از همسرتان درخواست داشته باشید یعنی اگر از او می‌خواهید که کاری انجام دهد و او گوش نمی‌کند خواسته‌تان را مجدب بیان کنید. به‌طور مثال: اگر چند بار به همسرتان یادآوری می‌کنید که برایتان دارویی بخرد و او باز یادش می‌رود بدون آن که به همسرتان حمله کنید به او بگویید: من خیلی می‌رنجم از این که به حرف‌های من اهمیت نمی‌دهی... شما با این نوع بیان در واقع پیام «تو» نمی‌دهید که تو بی مسئولیتی، تویی اهمیتی، تو خودخواهی و... بلکه پیام «من» می‌دهید و از خودتان می‌گویید که من چند روز است از تو می‌خواهم فلان کار را انجام دهی و تو اهمیت نمی‌دهی و این مسئله خیلی مرا دلخور می‌کند.

کبد چرب را پاکسازی کنید

کبد دومین عضو بزرگ و یکی از مهم‌ترین اعضا در بدن انسان است زیرا مسئول تصفیه کردن سم‌های مضر از جریان خون است. چند دستور کار پزشکی برای پاکسازی کبد چرب وجود دارد.

با نوشیدن حداقل دو لیتر آب در روز، کبدتان را پاکسازی و سموم بدنتان را تخلیه کنید. روزانه یک بار در آب یا چای تان آب لیمو بریزید و بنوشید. جای سبز عملکرد کبد را بالا می‌برد و به کاهش ذخایر چربی در کبد چرب کمک می‌کند.

میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی سلامت کبد را بهبود می‌بخشد. رژیم گرفتن یک راه مطمئن برای پاکسازی کبد چرب است. سبزی‌های سبز تیره و برگ‌دار مانند اسفناج باعث رشد سلول‌ها و تحریک کبد می‌شوند. سیر ترکیبات حاوی سولفور دارد که آنزیم‌های کبد را فعال می‌کند. گریپ‌فروت پاکسازی یک کبد سالم را بهبود می‌بخشد. گردو به پاکسازی کبد از آمونیاکی که منجر به بیماری می‌شود، کمک می‌کند. زردچوبه باعث افزایش تولید صفرا در کبد می‌شود. خار مریم رشد و سلامت سلول‌های کبد را بهبود می‌بخشد. موقعیت‌های استرس‌زا باعث ذخیره سموم در کبد می‌شوند. ورزش مبتلا به بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد.

سمبوسه خوزستانی

مواد اولیه: گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، پیاز یک عدد، جعفری خردشده یک بسته، فلفل دلمه‌ای یک عدد، فلفل قلمی سه عدد، رب گوجه سه قاشق غذاخوری، نان لواش دو بسته، روغن، نمک، فلفل، زردچوبه و پودر سیر به میزان لازم.

طرز تهیه:

اول همه مواد را خرد می‌کنیم. پیاز را در تابه با کمی روغن سرخ می‌کنیم فلفل دلمه‌ای و فلفل قلمی را اضافه کرده و سه چهارم دقیقه تفت می‌دهیم. سپس گوشت را به آن اضافه کرده و خوب سرخ می‌کنیم.

وقتی گوشت به روغن آمد ادویه‌ها، نمک و جعفری را اضافه می‌کنیم و چهار دقیقه تفت می‌دهیم سپس رب را ریخته و به مدت پنج دقیقه می‌پزیم.

مواد را می‌گذاریم سرد شود سپس نان‌ها را از وسط برش می‌زنیم و مقداری از مواد را میان نان ریخته و لوله می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

طرز تهیه سس سمبوسه:

پودر انبه دو قاشق غذاخوری، سرکه قرمز نصف فنجان، رب گوجه چهار قاشق غذاخوری، فلفل قرمز و نمک به مقدار لازم و آب یک فنجان.

همه مواد به جز سرکه را در قابلمه کوچکی ریخته و خوب هم می‌زنیم و به مدت ۳۰ دقیقه می‌جوشانیم، زمانی که غلظت آن به حد لازم رسید سرکه را می‌ریزیم و بعد از سه دقیقه شعله را خاموش می‌کنیم.

راهکاری برای رفع خستگی و خون‌رسانی به پاها

برترین‌ها—یک جای راحت نزدیک دیوار پیدا کنید و یک بالش یا غلتک نرم زیر کمرتان قرار دهید.

پاهایتان را بالا ببرید و در امتداد دیوار بکشید. دست‌هایتان را

راحت در کنار بدنتان قرار دهید.

۲۰-۱۵ دقیقه در این حالت بمانید.

دقت کنید که لباس‌هایتان گردش خونتان را مسدود یا مختل نکند؛ لباس راحت و گشادی بدون کمربند بپوشید تنها محدودیت برای انجام این تمرین آسیب‌ناز ه یا مژمن پاها و ستون فقرات است. دقت کنید زیادی دور یا نزدیک به دیوار دراز نکشید یا غلتک بیش از حد نرمی زیر گردنتان نگذارید.

احساس ورم و سنگینی در پاها با گردش خون ضعیف ارتباط دارد. بالا بردن پاها گردش خون را تقویت می‌کند.

بانوان اغلب هنگام پوشیدن کفش پاشنه بلند احساس خستگی

می‌کنند. این تمرین خستگی را از پاهایتان دور می‌کند.

وقتی پاها را بالا می‌برید خون بهتر به اندام‌های داخلی می‌رسد. همچنین گردش خون افزایش یافته، عملکرد سیستم گردش رابهود می‌بخشد.

در این وضعیت پا فت‌های بدن اکسیژن بیشتری دریافت می‌کنند و گردش خون بهبود می‌یابد و مواد مغذی به اندام‌های داخلی می‌رسد. بالا بردن پاها به‌طور منظم کمک می‌کند اکسیژن بیشتری دریافت شود و گردش خون بهتر و خواب عمیق‌تر و بهتر باشد.

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 ۱۱۱۴۰۱۰۱۰۱۳۹۷۰۳۰۸-۱۳۹۷۰۳/۳۰-۱۳۹۷ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجندتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهره نظامی فرزند سید حسین به شماره شناسنامه ۱۱ و شماره ملی ۵۲۳۹۸۲۴۳۳۹ نسبت به ۷۸۰ سهم مشاع از ۹۷/۲۴۸۶ سهم ششدانگ یکقطعه باغ مشجر مشتمل بر ساختمان مساحت کل ۹۷/۲۴۸۶ مترمربع به پلاک ۲۵۶ فرعی از یک اصلی بخش ۸ بیرجند از محل مالکیت سید حسین نظامی تأیید و 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:۱۳۹۷/۰۴/۱۹

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۷/۰۵/۰۴

علی فاضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

آگهی فقدان سند مالکیت

نظربه اینکه خانم فاطمه اسدی فرزند حبیب اله برابر درخواست وارده به شماره ۱۴۴۸/۰۶۰۰۸۰۰۶۰۱۳۹۷۲۱۷-۱

۱۶/۰۴/۹۷ منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره را نموده و مدعیست که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۴ فرعی مجزا از ۲ فرعی از ۴۴۷- اصلی بخش یک فردوس که متعلق به وی می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت جدید کاداستری ذیل ثبت شماره ۸۵/۳۹۰ دفتر ۲۳۶ به شماره مسلسل ۵۶۷۵۸۸ بنام نامبرده 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 سندمالکیت نزد وی می باشد یا معامله نسبت با آن انجام داده ،می بایست 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:۱۳۹۷/۰۴/۹۷

حسن رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

تحلیل‌های روز را رصد کنید

۱۳۹۷۰۶۲۰۲۴

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه ۱۹۸۰۰۰۸۲۸۰۴۰۱۳۹۶۰۳ شعبه اجرای اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

بدینوسیله به آقای محمد ابراهیم پنی اسدی فرزندمحمدحسین شماره شناسنامه ۳۸ شماره ملی ۰۸۸۹۹۴۵۸۱۰ ابلاغ می شود

که بانک ملت فردوس به استناد قرارداد بانکی شماره ۹۵۸۲۶۸۲۶۴۸-۱۳/۶/۹۵ جهت وصول مبلغ ۹۴۰۵۳۱۰۹۲۰ ریال اصل طلب تا تاریخ ۱۷/۱۰/۹۶ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه فوق در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخه سی ام اردیبهشت نود و هفت مامور، محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده است. لذا بنا به تقاضای بستنکارطبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا امقاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روز نامه های کثیر الانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت بیست روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

تاریخ انتشار:۱۳۹۷/۴/۹۷

حسن رضا ندائی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۱۳۹۷۰۶۲۰۲۱

آگهی فقدان سند مالکیت

نظربه اینکه خانم فاطمه اسدی فرزند حبیب اله برابر درخواست وارده به شماره ۱۴۴۹/۰۶۰۰۸۰۰۶۰۱۳۹۷۲۱۷-۰۴/۱۶-۹۷ منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعیست که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۳ فرعی مجزا از ۲ فرعی از ۴۴۷- اصلی بخش یک فردوس که متعلق به وی می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت جدید کاداستری ذیل ثبت شماره ۸۴/۳۹۰ دفتر ۲۳۶ به شماره مسلسل ۵۶۷۵۸۷ بنام نامبرده 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 سندمالکیت نزد وی می باشد یا معامله نسبت با آن انجام داده ،می بایست 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:۱۳۹۷/۰۴/۹۷

حسن رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

۱۳۹۷۰۶۲۰۰۶

آگهی مزایده اموال منقول نوبت اول

نظربه اینکه در پرونده کلاسه ۱۸۲۳/۹۶ اجرائی آقای محمد رضا محمود آبادی فرزند عزیز با قیمومیت آقای الیاس محمود آبادی محکوم به پرداخت مبلغ۲۶۹.۶۲۵.۱۸۷ ریال در حق آقای علیرضا پورارجمند و مبلغ ۰۰۰.۰۰۰.۸۰۶ریال حق الاجر در حق دولت گردیده است و در قبال بدهی محکوم علیه مقادیری وسایل مربوط به جوجه کشی شتر مرغ (شامل یک دستگاه جوجه کشی تمام اتوماتیک ۱۲۴ تایی شتر مرغ، یک دستگاه هجر ۳ سبد اتوماتیک، یک دستگاه تایی با مارک شرکت تکنو کار که جمعا به مبلغ ۰۰۰.۰۰۰.۱۸۵ریال کارشناسی گردیده و قرار است از طریق مزایده تاریخ ۰۳/۰۵/۱۳۹۷از ساعت ۱۱:۳۰:۱۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شورا‌های حل اختلاف بیرجند به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولویه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا واقع در خیابان طالقانی بین طالقانی ۱۶ و ۱۴ مجتمع شورا‌های حل اختلاف بیرجند مراجعه و از مورد مزایده باز دیدبه عمل آورده و در جریان قیمت تک تک اجناس قرار گیرند. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بودضمنا آگهی مزایده از وب سایت دادگستری به آدرس Www.dadkji.ir قابل مشاهده می باشد.

۱۳۹۷۰۶۲۰۷۹

مهدی چاپاری-مدیر اجرای احکام مجتمع شورا‌های حل اختلاف بیرجند