چی بپزم؟

خورشت بادمجان مجلسی

مواد لازم: گوشت خورشتی ۳۰۰ گرم، بادمجان بزرگ سه عدد، پیاز متوسط یک عدد، رب گوجه فرنگی دو قاشق غذاخوری، نمک، فلفل، زردچوبه و پودر دارچین به میزان لازم. زعفران دم کرده یک قاشق غذاخوری، گوجه فرنگی دو تا سه عدد و آبلیمو یا آبغوره یک تا دو قاشق غذاخوری

ابتدا تلخی بادمجان‌ها را بگیرید و آن‌ها را سرخ کرده روی دستمال حوله‌ای قرار دهید تا روغن اضافه آن‌ها گرفته شود. پیاز را رنده کرده و یا به صورت نگینی یا خلالی برش بزنید و در روغن سرخ کنید. مقداری زردچوبه، فلفل قرمز یا فلفل سیاه روی پیازها بریزید و تفت دهید تا عطر فلفل و زردچوبه آزاد شود.

گوشت خورشتی را خرد کرده و با پیاز داغ و ادویه‌جات ورب تفت دهید.

وقتی رنگ گوشت تغییر کرد، به مقدار لازم آب روی آن‌ها ریخته و حرارت را کم کنید و اجازه دهید گوشت حدود دو ساعت پخته شود.

به گوشت نیم‌پز شده نمک اضافه کنید و بادمجان‌های سرخ‌شده را روی گوشت‌ها بچینید. سپس گوجه‌فرنگی را قاچ بزنید و روی بادمجان ها قرار دهید و در قابلمه را ببندید تا خورش جا بیفتد. در صورت تمایل مقدار کمی آبلیمو یا آبغوره و یا دو قاشق غوره به خورشت بادمجان اضافه کنید. برای عطر بهتر و خوشمزه‌تر شدن خورشت بادمجان قبل از سرو، مقداری زعفران دم کرده و پودر دارچین اضافه کنید.

داروخانه

قرص آهن را کی مصرف کنیم؟

قرص آهن علاوه بر درمان کم خونی، گاهی برای افرادی که در رژیم های غذایی کاهش وزن هستند نیز توصیه می شود. اما آنچه اهمیت زیادی دارد زمان درست مصرف قرص آهن است.

دلیل اهمیت زمان مصرف درست قرص آهن این است که میزان جذب آهن موجود در این قرص برای بدن در هر شرایطی متفاوت است. به گونه ای که عدم رعایت زمان درست مصرف قرص آهن می تواند تا ۳۰ درصد جذب این قرص را در بدن کم کند.

بهترین زمان مصرف درست قرص آهن زمانی است که معده فرد خالی باشد. بنابراین اول صبح و به صورت ناشتا بیشترین میزان جذب آهن از این قرص صورت خواهد گرفت. اما مشکلی که برای برخی افراد در مصرف ناشتای این قرص پیش می آید نفخ و بیقراری معده در طول روز می باشد. بنابراین یک مورد دیگر از زمان درست مصرف قرص آهن، ساعات انتهایی شب و قبل از خواب است البته در صورتی که شام خود را زودتر خورده باشید.

همچنین بهتر است قرص آهن با مکمل کلسیم یا موادغذایی حاوی کلسیم مصرف نشود. مثلا مصرف قرص آهن با یک لیوان شیر اصلا کار درستی نیست. بهتر است قرص آهن را با یک لیوان آب مصرف کنید.

معمولا بهترین طول دوره برای مصرف مداوم آن شش ماه است. از جمله عوارض قرص آهن می توان به آسیب رسیدن به کبد و معده اشاره کرد.

بی خیال دعوا شوید

مشاورهای خانواده معتقدند که جر و بحث زن و شوهرها در زندگی مشترک، موضوعی طبیعی و حتی نشان دهنده سلامت زندگی آن هاست. در این بین آن چه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، رفتارها و واکنش های زوجین به این جر و بحث است.

به گزارش برترین ها، بعضی رفتارها این شرایط را مشکل زا می کند و یک سری رفتارها هم باعث می شود تا زوجین به یکدیگر علاقه مندتر و دل هایشان به هم نزدیک تر شود.

* بی خیال ماجرا نشوید: این که وانمود کنید هیچ دعوایی بین تان نبوده کار عاقلانه ای نیست. درست مثل این است که اتاقی را جارو کنید و آشغال ها را زیر فرش مخفی کنید. مهم این است که تلاش کنید ارتباط دوباره خوبی با همسرتان برقرار کنید، کلید موفقیت همین است.

* دیگران را در جریان نگذارید: اگر ماجرایی را به بیرون از چهاردیواری خانه ببرید، دیگر نمی توانید آن را برگردانید! دیگران هم رابطه شما را قضاوت خواهند کرد و این هیچ کمکی به حل مشکلات تان نمی کند.

* نگذارید مشکل حل نشده باقی بماند: اختلاف های شما دو نفر هر چه بیشتر حل نشده بماند، احساس خشم و نارضایتی تان بیشتر خواهد شد. خشم حل نشده و احساس آزردگی التیام پیدا نکرده می تواند رشد و بعدها کنترل بحث های تان را دشوارتر کند.

* عذرخواهی همسرتان را بپذیرید: اگر او صمیمانه و صادقانه از شما عذرخواهی کرد آن را بپذیرید تا احساسات منفی بیشتر از حد لازم باقی نمانند.

رابطه زناشویی، بُرد و باخت ندارد و هر دوی شما در یک جبهه هستید.

* دوباره این دعواها را پیش نکشید: با پیش کشیدن دعواهای قدیمی تنها کاری که می کنید این است که جنگ را دوباره شروع می کنید و به همسرتان هم نشان می دهید که حل اختلاف های پیشین هیچ ارزشی نداشته اند.

* برای دعوای تان بهانه نتراشید: استرس، گرمازدگی، ترافیک و... چیزهایی

نیستند که بتوانید دعوا و جر و بحث هایتان را گردن شان بیندازید. اگر برای عذرخواهی تان از کلمات «اما» و «ولی» استفاده کنید دیگر عذرخواهی نیست. معمولا افرادی اهل بهانه تراشی هستند که مسئولیت پذیر نیستند.

* نگویید که منظوری نداشته اید: این که بگویید منظوری نداشته اید نه تنها احمقانه است بلکه می تواند همسرتان را عصبانی کند و اتفاقا نشان می دهد که خوب هم منظور داشته اید و این اصلا راه منصفانه ای برای بحث و دعوا کردن نیست.

* بعد از دعوا قهر نکنید: این خوب است که بعد از دعوا مدتی در سکوت و آرامش باشید اما قهر کردن یا نادیده گرفتن طرف مقابل نوعی سوء استفاده عاطفی است که بی احترامی، خوار و خفیف کردن و دغل کاری محسوب می شود.

* خودتان را سرزنش نکنید: لازم نیست به خاطر این ماجرا و دعوای پیش آمده، خودتان را سرزنش کنید چون به اعتماد به نفس تان و احترامی که برای خود قائلید لطمه خواهد خورد.

خاکشیر

همه ما با دانه های ریز و قهوه‌ای رنگ «خاکشیر» که بیشتر در قالب شربت خاکشیر از آن استفاده می کنیم، آشنا هستیم اما خاکشیر دارای خواص و کاربردهای متعددی در درمان بسیاری از امراض و بیماری‌ها نیز هست.

مصرف خاکشیر می‌تواند درمانی برای سوء مزاج سرد باشد که نشانه این سوءمزاج، خشکی دهان، کم میلی به آب، بدگواری طعام، بی میلی به خوراک، نفخ شکم، بروز برخی دردها در معده و ضعف و لاغری می باشد.

سالخوردگان بدنشان کم آب و خشک شده و به همین نسبت روده‌هایشان نیز خشک می‌شود؛ بهترین داروی طبیعی برای این افراد خاکشیر است که باید آن را کوبیده داخل استکان آب داغ ریخته و با عسل بنوشند.

در کودکانی که مبتلا به یبوست و دل درد شده و جوش هایی در بدنشان پیدا می‌شود، روزی یک قاشق چای‌خوری خاکشیر را بکوبید و در قند داغ ریخته و به آنان بنوشانید.

استفاده از خاکشیر غالباً از بروز تورم در لوزه‌ها جلوگیری می کند.

مصرف خاکشیر ترشحات رحمی ناشی از سودا را به تدریج کم و برطرف می کند؛ خاکشیر پرده‌ای از چربی در سطح بدن ایجاد کرده و موجب نرمی و لطافت پوست بدن می‌شود.

از جمله عوارض سوداوی، ضعف کبد و بروز بواسیر است. بهترین دارو برای این مشکل، خاکشیر است که بدن را اصلاح و مانع خونریزی خواهد شد همچنین خاکشیر می‌تواند برخی از اقسام اسهال را نیز درمان کند.

کودک بدخلق را آرام کنید

اوقات تلخی در کودکان خیلی آزاردهنده است، ولی یکی از واقعیت های دوران کودکی است. کودکان جوان، به آن دسته از کودکانی گفته می شود که بین یک تا چهار سال دارند و هنوز توانایی مقابله و رویایی با مسائل را به خوبی کسب نکرده اند.

* او را نادیده بگیرید: هنگامی که کودک شما اوقات تلخی می کند، کنترل خود را از دست داده است، این شرایط مانند موقعیتی است که کسی در حال غرق شدن می باشد و شما در آن لحظه نمی توانید به او شنا کردن بیاموزید. بعد از این که آرام شد، شما می توانید با او صحبت کنید.

* به کودک خود کمی مهلت بدهید: گاهی اوقات بچه ها فقط می خواهند خشم و عصبانیت خود را تخلیه کنند، پس به آن‌ها اجازه این کار را بدهید.

* حواس او را پرت کنید: در کیف خود همیشه انواع وسایل حواس پرتی شامل اسباب بازی، کتاب یا خوراکی قرار دهید تا در هنگام اوقات تلخی و بهانه گیری بتوانید حواس او را پرت کنید.

* دلیل بهانه جویی کودک را پیدا کنید: زمانی که شما پیام آن‌ها را به درستی دریافت نمی کنید یا منظور آن‌ها را متوجه نمی شوید آن ها عصبانی می شوند. از زبان اشاره استفاده کنید. به کودک خود آموزش دهید که از نشانه هایی برای چند کلمه کلیدی استفاده کند.

* او را در آغوش بگیرید: این کار واقعاً به آرام تر شدن او کمک می کند. او را گرم و محکم در آغوش بگیرید و در آن لحظه کلمه ای با او صحبت نکنید، زیرا با این کار وارد یک بحث بیهوده با او می شوید.

* به او پیشنهاد غذا یا خوراکی بدهید: به کودک خود غذا و سبزیجات بدهید و تشنگی او را با آب برطرف کنید، او را در رختخواب بگذارید و یا به او اجازه بدهید تا کمی تلویزیون تماشا کند.

* به آرامی با او صحبت کنید: متخصصان می گویند که به هنگام اوقات تلخی کودک باید خونسردی خود را حفظ کنید، در غیر این صورت وارد یک جنگ قدرت می شوید و همه چیز بدتر می شود.

* محیط را ترک کنید: کودک خود را از محیطی که او را خسته و عصبانی کرده است دور کنید. این یک استراتژی خوب برای زمانی است که در بیرون از خانه هستید.

عطاری

وقت نوشیدن عرقیات گیاهی

هر یک از عرقیات یک دستورالعمل برای مصرف دارند که رعایت نکردن آن برابر است با خنثی شدن خواص این داروهای طبیعی و خدادادی؛ پس آشنایی با دستورالعمل برخی از عرقیات، چندان هم بی فایده نیست.

* اگر از مشکل افسردگی و ضعف اعصاب رنج می برید، خواب خوبی ندارید و حتی بی‌حوصله و بی‌طاقت هستید، می‌توانید ترکیب مساوی از عرقیات، بادرنجبویه، نسترن، گل گاو زبان یا بهارنارنج را دو ساعت قبل از خواب بنوشید.

* افراد بزرگسال و کم سن و سال‌تر در فصل امتحانات دو ساعت قبل از صرف صبحانه و رفتن به جلسات امتحانی می‌توانند ترکیبی از عرق نسترن، بادرنجبویه و بهارنارنج را همراه با کمی عسل مصرف کنند.

* در حالی که عرق نعناع ممکن است مشکل نفخ را در کوتاه‌مدت رفع کند اما گلاب یا همان گل سرخ می‌تواند در درمان مشکل نفخ موثر واقع شود به این شرط که به صورت داغ مصرف شود؛ اگر با این روش مشکل نفخ حل نشد، می‌توان از ترکیب و مخلوط عرق نعناع و گلاب داغ‌شده استفاده کرد.

* اگر فردی بیمار، خشک، گرم و عصبی و کم‌تحمل است، می‌تواند دو ساعت قبل از خواب، یک لیوان عرق کاهو بنوشد.

* اگر از معضل اضافه‌وزن رنج می‌برید بهتر است هر زمان که در حال صرف وعده‌های غذایی هستید، از عرق زیره نیز استفاده کنید البته زیاده‌روی نکنید.

* اگر می‌خواهید عملکرد کبدتان را تقویت کنید بهتر است عرق شاه‌تره بنوشید. عرق شاه‌تره مکمل عرق کاسنی است؛ شاه‌تره معتدل است و سردی عرق کاسنی را خنثی می‌کند. فراموش نکنید که مصرف این دارو در طولانی مدت موثر است و باید حداقل ۴۰ روز ترکیبی از این عرقیات را مصرف کنید.

* اگر از مشکل کم‌اشتهایی رنج می‌برید، می‌توانید از عرق افسنطین استفاده کنید. این عرق را می‌توانید یک ساعت قبل از غذا مصرف کرده و به تاثیر مثبت آن پی ببرید.

* عرق بیدمشک آرامش‌بخش و تقویت‌کننده قلب است، این عرق باید دو تا سه ساعت بعد از صرف یکی از وعده‌های غذایی به‌خصوص غذاهای سنگین مصرف شود.

گلخانه

زیپلین

زیپلین گیاهی است با برگ های پهن و نیمه گوشتی و سبز رنگ که پشت برگ های آن به رنگ ارغوانی است. زیپلین گیاهی بسیار زیباست که به راحتی قابل نگهداری در آپارتمان است و از خانواده برگ بیدی یا کاملیناسه است و زیستگاه اصلی آن مکزیک می باشد.

زیپلین با برگ های خوشرنگ و نام زیبایی که دارد طرفداران بسیاری را به سمت خود جذب کرده است.

آبیاری: این گیاه در فصل تابستان نسبت به فصل زمستان به آبیاری کمتری نیاز دارد، بهترین زمان برای آبیاری زمانی است که خاک گیاه خشک شده باشد.

خاک: کمپوست یا خاک لیموئی با پیت ماس بهترین خاک برای رشد این گیاه است.

نور: این گیاه به شرایط نور کامل تا نیمه سایه نیازمند است، البته گیاه را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

کوددهی: می توانید هر دو هفته یک بار از کود کامل گیاهان آپارتمانی به منظور تغذیه گیاه استفاده کنید. تکثیر: در فصل بهار از طریق تقسیم ریشه و در فصل بهار یا تابستان از طریق تقسیم کردن پا گیاه از پایین گیاه مادری تکثیر می شود.

آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه

پیرو آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی منتشره و به موجب ماده ۱۳ آیین نامه قانون مذکور و ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود اختصاصی شماره های زیر:

۱-پلاک۵۹۳۲ فرعی مجزی از ۲۰۳۶ فرعی از ۲- اصلی واقع در بخش سه بشرویه آقای سید محمد تقی جوادی فرزند سید حسن ششدانگ یکباب منزل

۲-پلاک۵۹۳۳ فرعی مجزی از ۲۰۳۶ فرعی از ۲- اصلی واقع در بخش سه بشرویه آقای عباسعلی علی زاده فرزندمحمدعلی ششدانگ یکباب منزل

در تاریخ ۹۷/۰۷/۰۳ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املا ک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز وساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده۱۵ 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 که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود پذیرفته خواهد شد وبرابر ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.

تاریخ انتشار:۱۳۹۷/۰۶/۱۳

سید رضا صفائی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

۹۷۰۹۳۷۷۳/ج

خراسان

از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل

www.khorasannews.com

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: حاشیه میدان اول توحید پلاک۸۵ قلندری تلفن: ۳۲۴۴۸۰۷۱—۳۲۴۲۱۴۵۸

شعبه ۲: مدرس ۱۹ پ ۷ مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۲۹۹۲۲-۳۲۲۳۸۸۸۸

شعبه ۳: علیپور مقدم ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

۹۷۰۹۴۰۸۲/ج