

نسخه



شگفت انگیز از لیمو ترش

منبع بسیار خوبی از ویتامین C است. همچنین دارای فیبر و مواد معدنی مثل کلسیم، آهن، پتاسیم، مس، منیزیم و فسفر است.

شربت آب گرم و کمی عسل و آبلیموی تازه می تواند بهترین ترکیب برای رفع علائم اولیه سرماخوردگی باشد. لیمو ترش پوست را جوان و از بروز عفونت در بدن جلوگیری می کند. همچنین به دلیل وجود زیاد ویتامین C و فلاونوئیدها (مواد شیمیایی گیاهی) باعث کاهش بوی بد بدن می شود.

لیموترش یک چربی سوز موثر و طبیعی است. اسید سیتریک موجود در آن برای سوزاندن چربی های بدن بسیار عالی عمل می کند.

دارای فیبر محلول بوده که می تواند به افراد دیابتی کمک کند تا سطح قند خون خود را کنترل کنند و فشار خون را کاهش دهند. پتاسیم بالای لیمو ترش برای حذف مواد سمی و رسوبات ذخیره شده در کلیه ها و مثانه بسیار موثر است.

زندگی بهتر



زندگی مشترک را با دوام کنید

تنبیان-تا به حال از خود پرسیده اید که چه وظایفی در زندگی مشترک دارید؟ یا رابطه شما چه چیزهایی می طلبد؟ برخی الزامات اساسی وجود دارد که طرفین هر رابطه باید برای حفظ آن رابطه انجام بدهند تا زندگی بهتر و بادوام تری داشته باشند.

یک رابطه دقیقاً مثل کودکی که تازه به دنیا می آید به توجه شما و طرف مقابل احتیاج دارد. رابطه شما گریه نمی کند، چیزی را از خودش نشان نمی دهد، اما اگر توجهی به آن نداشته باشید، از شما و شریک تان دور خواهد شد.

❖اعتماد چیزی هست که یک رابطه تشنه آن است و از شما و شریک زندگی شما درخواست می کند.

رسمان اعتماد به رابطه، بین شما و شریک زندگی رابطه برقرار می کند و اگر هیچ اعتمادی بین شما وجود نداشته باشد، در واقع هیچ رابطه ای هم بین شما وجود ندارد.

❖شما و شریک زندگی باید تنها با زبان صداقت با هم صحبت کنید. صداقت یکی از عوامل مهم و کلیدی برای ماندن رابطه بین شما هست.

❖رابطه دو طرفه چیزی غیر از عشق از طرف شما و شریک تان برای بودن با هم و زندگی کردن با هم از شما درخواست نمی کند. اگر قلبی پر از عشق را به این رابطه هدیه نکنید، حیات و دوامی برای زندگی و رابطه شما وجود نخواهد داشت.

❖زمانی که شما شریک تان احساساتی و فادانهر این خودبه اشترک بگذارید، رابطه شما رو به بهبود می رودو همیشه با شما خواهد ماند. اما زمانی که به این وفاداری خاتمه می دهید، رابطه با درد همراه می شود و باعث ایجاد فاصله بین شما و شریک زندگیتان خواهد شد.

کودکتان را بدون فریاد آرام کنید



کنترل و آرام کردن کودک بیش فعال فعالیت ها را چند تکه کنید و در میان آن ها فواصلی ایجاد کنید تا کودک بتواند قبل از برگشتن به ادامه فعالیت، مقدار ی راه برود، سرو صدا کرده و بخشی از انرژی خود را تخلیه کند.

کودک را برای مدتی از محیط تحریک آمیز بیرون ببرید تا او پیش از برگشتن به محیط، زمانی برای آرام شدن داشته باشد.

هر زمان که کودک رفتار خوبی داشت، با استفاده از یک سیستم امتیاز دهی به او پاداش بدهید. یک جدول ستاره دار برای بچه های کوچکتر در دست کنید و هر زمان که آنها کار خود را در زمان منطقی به پایان رساندند به آنها ستاره جایزه بدهید. در مسیر کنترل و آرام کردن کودک بیش فعال، والدین باید از سخت گیر بودن نسبت به اشتباهات کودک پر هیز کنند، و از یاد تنبیه نکنند و برای تصدیق تلاش های کودک، برای او روش های تقویت مثبت در نظر بگیرند.

رولت تن ماهی

مواد اولیه:

کنسرو ماهی تن ۴۰۰ گرم، تخم مرغ دو عدد، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم، آرد ۵۰ گرم سرکه یک قاشق غذا خوری، جعفری خرد شده به مقدار لازم، تخم مرغ آب پز دو عدد و نمک و فلفل به میزان لازم.

روش تهیه:

کنسرو ماهی تن را که از روغن جدا شده است، داخل ظرفی می ریزیم. سپس آن را با چنگال کمی خرد کرده و تخم مرغ، پنیر نده شده، آرد، سرکه، جعفری خرد شده و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم تا به صورت خمیر در آید. سپس خمیر را روی ورقه آلومینیومی (فویل) پهن می کنیم و تخم مرغ های پخته شده را روی آن می گذاریم و به صورت زل می پیچیم و دو سر کاغذ آلومینیومی را محکم می بندیم. حالا رولت پیچیده شده را در تنظیف می پیچیم و آن را داخل ظرف آبی که در حال جوش است به مدت ۲۰ دقیقه قرار می دهیم. بعد از این مدت شعله را خاموش کرده و صبر می کنیم فویل درون آب سر شود. پس از سرد شدن رولت آن را برش می دهیم و با سبزیجات تزئین می کنیم.

مشکلات رایج در نگهداری گیاه آپارتمانی

خیلی از خانم های خانه دار و حتی آقایان علی رغم نداشتن جای مناسب برای پرورش گل و گیاه و سبزیجات، در آپارتمان خود گل پرورش می دهند اما همیشه در این کار موفق نیستند.

چند اشتباه رایج در نگهداری از گیاهان آپارتمانی:

از بین رفتن شادابی برگ ها: به دلیل نور شدید خورشید، حمله کنه مکه یا کثیف بودن برگ ها که باعث اختلال در فتوسنتز می شود.

وجود لکه های سوخته روی برگ ها: به دلیل هوای خشک محیط، صدمه های فیزیکی، زیاد یا کم بودن آبیاری، زیاد یا کم بودن نور و درجه حرارت، آب پاشی در آفتاب.

پژمړه و آویزان شدن برگ ها: به دلیل زیاد یا کم بودن آبیاری، مساعد نبودن وضعیت نور، حرارت زیاد، آفت، فرار سیدن وقت تعویض گلدان.

ریزش ناگهانی برگ ها: به دلیل وارد شدن شوک به گیاه مثل تغییر محیط برای گیاهان حساس، عوض کردن گلدان، صدمه دیدن ناگهانی ریشه.

زرد شدن برگ های بالایی: به دلیل آبیاری با آب سنگین یا استفاده از خاک هایی با کلسیم زیاد.

زرد شدن و ریختن برگ ها: به دلیل آبیاری زیاد و بسته شدن سوراخ ته گلدان.

پیچیدن برگ ها: به دلیل زیاد روی در آبیاری و پایین بودن بیش از حد درجه حرارت.

سوراخ شدن برگ ها: به دلیل عوامل فیزیکی یا حمله آفت هایی مانند حلزون، لارو و سوسک.

کند یا متوقف شدن رشد گیاه: این مورد در فصل زمستان عادی است اما در تابستان به دلیل کمبود نور و مواد غذایی یا فرار سیدن وقت تعویض گلدان رخ می دهد.

محل فروش: در بیش از ۲۲۰ شعبه فروش در سطح شهر



آدرس دفتر سرپرستی: بیرجند، شهید باهنر غربی (بیست متری سوم شرقی مدرس)

۳۲۴۴۸۰۵۲

ترفند

چند نکته در تمیز کردن لوازم برقی



شبره - لوازم برقی از پر مصرف ترین وسایل هر خانه ای هستند. در این مطلب به اشتباهات رایج در تمیز کردن لوازم برقی اشاره می شود.

❖هیچ گاه مایع تمیز کننده را به طور مستقیم روی صفحه نمایش محصولات تکنولوژیک استفاده نکنید زیرا تصویر آن را خراب می کند. در عوض از دستمال میکرو فایبر برای LCD های حساس، پلاسما یا دیگر صفحه های نمایش استفاده کنید و لکه های روی صفحه را با دستمال هایی که از قبل مرطوب شده است تمیز کنید.

❖هر گاه خواستید صفحه کیبورد را تمیز کنید، آن را پشت و رو کرده تا جرم هایی که لابه لای دکمه ها هستند، خارج شوند سپس آن را دستمال بکشید.

❖اغلب افراد نمی دانند باید تیغه های مخلوط کن را بیرون آورده و تمیز کنند. این کار از باقی ماندن چرک و آلودگی در دستگاه جلوگیری می کند. همین کار را در خصوص غذاساز و در باز کن برقی نیز انجام دهید.

❖حداقل هفته ای یک بار با دستمال حاوی مواد ضد عفونی آلودگی های روی ریموت کنترل را از بین ببرید. ❖بسیاری از افراد نمی دانند که اغلب هندز فری ها پوشش جداشونده دارند. این پوشش ها را بیرون آورده و با شونپنده ملایم و آب بشویید و خشک کنید.

❖ممکن است فقط آلودگی های روی سطوح لوازم برقی به چشمتان بیاید اما به خصوص در مورد لوازم برقی آشپز خانه لازم است داخل آنها را نیز خوب تمیز کنید.

❖بعد از خاموش کردن وسیله برقی حداقل پنج دقیقه منتظر بمانید سپس آن را از برق بکشید.

سلامتکده

رژیم های لاغری منسوخ شده



تنبیان- این تفکر که برای لاغر شدن باید گرستگی کشید منسوخ شده است. برای کاهش وزن باید روزانه پنج وعده غذایی داشته باشید. اما اگر این قانون را رعایت نمی کنید بدتان علائمی نشان می دهد که نیازتان به مصرف غذای بیشتر را نمایان می سازد.

یکی از نخستین علائمی که نشان می دهد برای لاغر شدن باید بیشتر غذا بخورید گرستگی مداوم است. باید هر روز پنج وعده غذایی داشته

باشید. گرستگی مداوم منجر به ریزه خواری می شود و یا شمار اودار می کند مواد غذایی نامناسب بخورید. یکی دیگر از علائمی که نشان می دهد برای لاغر شدن باید بیشتر غذا بخورید سر در دهای شدید است. رژیم های سخت لاغری باعث می شوند که مغز قند کافی دریافت نکند و در نتیجه دچار کمبود انرژی می شود که با سر درد بروز می کند.

اگر انگیزتان را از دست داده اید بدانید که باید بیشتر بخورید. در این وضعیت دل و دماغ انجام کار هایتان را ندارد و همه چیز را به فردا موکول می کنید. زمانی که به خوبی و به اندازه غذا نخورید احساس ضعف خواهید کرد و قدرت رسیدگی به کار هایتان را نخواهید داشت.

یکی از مهم ترین علائمی که نشان می دهد فرد به اندازه کافی غذای نمی خورد و گر سنه است بد اخلاقی و کج خلقی است. در نتیجه فرد دچار عصبانیت و بی حوصلگی شده و اذیت می شود. همه این ها به این دلیل است که غذا و مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را تأمین نکرده اید.

اگر به طور مرتب دفع ندارید به این معنی است که در تغذیه تان ایرادی وجود دارد. اگر از بیوست مزمن رنج می برید احتمال زیادی دارد که به خوبی آب بدنتان را تأمین نمی کنید. اگر مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را از طریق مصرف مواد غذایی کافی تأمین نکنید بدن انرژی لازم برای عملکرد در دست را نخواهد داشت و در معرض کم آبی قرار خواهید گرفت.

آگهی تحدید حدود عمومی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه

پیرو آگهی نوبتی منتشره وبه موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود عمومی شماره های فرعی ذیل واقع در بخش

سه بشرویه جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد :

شمارات فرعی از دو اصلی واقع در بخش سه بشرویه:

۱-` پلاک ۴۰۷۱ فرعی آقای محمد سکندری فرزند محمد حسن ششدانگ یکباب منزل

۲- پلاک ۵۸۷۸ فرعی آقای مهدی تازه بهار فرزند علی ششدانگ یکباب انباری ۰۴/۰۷/۹۷

۳- پلاک ۵۸۸۵ فرعی مجزی از ۲۷۸۷ فرعی آقای حسن ناصری فرزند عباس ششدانگ یکباب منزل

۴- پلاک ۵۸۸۸ فرعی آقای علی اکبر خدائی فرزند حسن ششدانگ یک قطعه زمین محصور ۰۵/۰۷/۹۷

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک 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 صورت مجلس تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت طرف 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: ۱۳۹۷/۰۶/۱۴

سید رضا صفائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه