

دمنوش گشنیز



دمنوش گشنیز در دوران بارداری، می تواند نقش موثری در پیشگیری و درمان سرماخوردگی داشته باشد. به گزارش «نی نی سایت» به این منظور سه قاشق برگ خشک شده گشنیز را در دوپا سه فنجان آب جوش داخل قوری بریزید و دم و سپس دمنوش را صاف و میل کنید.

روش هایی برای افزایش قد کودک



امروزه تمایل به مصرف قرص و داروهای افزایش رشد، زیاد شده است در حالی که راه های طبیعی هم برای افزایش قد کودک کان وجود دارد. به گزارش «بیوتونه» به اثبات رسیده است که رعایت عادت های مناسب در افزایش رشد قد کودکان تاثیر بسزایی دارد.

خواب منظم: فرزند شما برای این که رشد مناسبی داشته باشد به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. سعی کنید این عادت را در فرزندتان ایجاد کنید و طی یک برنامه خواب، حتی در روز های تعطیل زمان بیداری و خواب را تغییر ندهید.

پروتئین در رژیم غذایی: فرزندتان را تشویق کنید که یک رژیم غذایی غنی از پروتئین داشته باشد.

در این زمینه می توانید بیشتر از گوشت بدون چربی و ماهی در رژیم غذایی یاد ر میان وعده از انواع دانه ها و آجیل ها استفاده کنید.

ورزش را فراموش نکنید: کودک شما باید به طور منظم ورزش و در بازی و تمرین منظم شرکت کند و فعالیت های جسمانی مانند دوچرخه سواری،

پیاده روی و ورزش را در برنامه روزانه خود داشته باشد.

شیوه زندگی سالم را دنبال کنید: شیوه زندگی سالم تاثیر زیادی بر رشد فرزندتان دارد. خوردن غذاهای خانگی به جای فست فود، گذران وقت و انجام فعالیت های خانوادگی به جای اتلاف وقت و انجام بازی های رایانه ای در افزایش رشد قد کودکان موثر است.

درمان فوری جوش صورت



را استفاده کنید.

عسل سال هاست برای درمان بیماری های پوستی مانند آکنه استفاده می شود و حاوی آنتی اکسیدان هایی است که می تواند به زوددن بقایا و ضایعاتی که منافذ پوستی را مسدود کرده است، کمک کند.

عسل را می توان به انواع ماسک های صورت افزود یا با استفاده از انگشت تمیز یا پد پنبه ای روی آکنه ها قرار داد.

خانم هایی که مدام خسته اند، بخوانند



سیگار کشیدن و چاقی از مواردی است که سبب آینه و تنگی نفس در خواب می شود بنابراین بهتر است این افراد وزن خود را کم یا سیگار را ترک کنند.

آینه در خواب: آینه یا تنگی نفس در خواب یکی از عواملی است که سبب اختلال در خواب می شود بنابراین فرد احساس خستگی بعد از خواب می کند.

کم کاری تیروئید: غده تیروئید، در جلوی گردن قرار دارد و هورمون هایی را ترشح می کند که سوخت و ساز بدن را کنترل می کند.

ترشح بیش از حد هورمون تیروئید، افزایش سوخت و ساز بدن و کم کاری تیروئید هم کاهش سوخت و ساز بدن را در پی دارد.

از عوارض کم کاری تیروئید می توان به افسردگی، تنبلی و کم تحرکی، پف آلودگی سر و صورت، چهره زرد رنگ، بی حوصلگی، احساس ضعف و خستگی و تمایل به خواب را

بنابراین لازم است خانم ها کمتر از این نوشیدنی های بارای رفع خستگی استفاده کنند. **غذای انرژی زا:** خوردن برخی غذاها ایجاد خستگی می کند که غذاهای انرژی زا جزو این دسته است، اگر همواره احساس خستگی می کنید پیشنهاد می شود با حذف این غذاها از برنامه غذایی، از احساس خستگی خود کم کنید.

این دسته است، اگر همواره احساس خستگی می کنید پیشنهاد می شود با حذف این غذاها از برنامه غذایی، از احساس خستگی خود کم کنید.

گاهی خستگی های دایم بانوان دلایلی به جز سبک زندگی و فعالیت بدنی زیاد دارد و به گزارش «آکاایران»، ممکن است از علایم یک بیماری بسیار جدی پزشکی باشد که البته چندان نگران کننده نیست و قابل درمان است. **مصرف زیاد کافئین:** همیشه مصرف قهوه و به طور کلی نوشیدنی های کافئین دار سبب رفع خستگی نمی شود و ممکن است در بسیاری از موارد نتیجه عکس داشته باشد و بیشتر ایجاد خستگی کند.

بنابراین لازم است خانم ها کمتر از این نوشیدنی های بارای رفع خستگی استفاده کنند. **غذای انرژی زا:** خوردن برخی غذاها ایجاد خستگی می کند که غذاهای انرژی زا جزو این دسته است، اگر همواره احساس خستگی می کنید پیشنهاد می شود با حذف این غذاها از برنامه غذایی، از احساس خستگی خود کم کنید.



افرادی که نباید موز بخورند

این میوه حساسیت دارند یا باید از خوردن آن پرهیز کنند یا پس از مصرف موز، یک خوردنی رو به ترش مانند شربت سکنجبین یا کمی آبغوره یا آب انار استفاده کنند تا عوارض آن به حداقل برسد.

افزایش حرارت بدن و سبب تولید صفرا منجر شود. از عوارض مصرف زیاد موز ایجاد خارش، افزایش حرارت بدن، داغی، حالت سنگینی در بدن و سر، بروز جوش های پوستی و ... است. بنابراین افرادی که مزاجشان گرم است و به

مصرف موز در حد میانه آزار دهنده نیست و برای گرم مزاجان در فصول سرد سال عارضه ای ندارد. به گزارش «آکاایران» در گرم مزاجان اقلیم های گرمسیری، این میوه باید با احتیاط مصرف شود چون ممکن است به



قرار دهید تا به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. چهار فنجان از آب آن را خارج کنید و در یک قابلمه بریزید.

مرغ و پیاز را هم از طرف خارج کنید و در یک ظرف تخت قرار دهید. گشنیز خشک، فلفل و نمک را به مرغ بیفزایید و روی آن را با فویل آلومینیومی بپوشانید.

مرغ را به مدت ۳۰ دقیقه درون فر قرار دهید. سپس فویل را از روی آن بردارید و اجازه دهید تاروی مرغ طلایی شود.

برای تهیه برنج، آن را در آب مرغ بریزید و بگذارید روی حرارت بالا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید و در ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه ببندید. سپس شیر را به برنج اضافه و شعله را ابتدا زیاد

و بعد کم کنید، در ظرف را نگذارید تا مایعات باقی مانده بخار شود. سپس مرغ را به همراه برنج میل کنید.

حلیم مرغ

• مواد لازم

هل سیاه: سه عدد- چوب دارچین: یک عدد- پیاز قرمز متوسط: یک عدد- مرغ: ۴۵۴ گرم- گشنیز خشک: یک قاشق چای خوری - فلفل سیاه و نمک: نصف قاشق چای خوری- برنج: دو فنجان- شیر: سه فنجان

• روش تهیه

به گزارش «آکاایران» ابتدا مرغ، هل، دارچین و پیاز را در یک ظرف بزرگ بریزید و روی آن را با آب بپوشانید و روی حرارت بالا



آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای

فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیتی ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی ملکی که در هیئت مندرج در قانون مذکور مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بشرویه مورد رسیدگی و رای آن صادر گردیده است به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می شود:

۱- آقای جواد صادق زاده فرزند غلامرضا نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۴۰۴ متر مربع خریداری شده مع الواسطه از آقای عبدالحسین نوایی ، قسمتی از پلاک ۲۲۷۱ فرعی از دو - اصلی بشرویه، محل وقوع ملک شهرستان بشرویه- بلوار جانبازان

۲- آقای علی بهادران فرزند رضا نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۲۹۵/۸۰ مترمربع خریداری شده مع الواسطه از آقای غلامرضا نظریه ، قسمتی از پلاک ۲۳۹۱ فرعی از دو - اصلی بشرویه ، محل وقوع ملک شهرستان بشرویه - بلوار انقلاب

۳- آقای جعفر قلی عباسی فرزند محمد علی نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۲۰۰/۵۶ متر مربع خریداری شده مع الواسطه از آقای محمد باقر فیض آبادی، قسمتی از پلاک ۲۰۳۵ فرعی از دو - اصلی بشرویه ، محل وقوع ملک شهرستان بشرویه - خیابان قدس

۴- خانم نرجس نادری فرزند حسین نسبت به ششدانگ یکقطعه زمین محصور مشتمل بر اعیان به مساحت ۲۳۳/۲۰ متر مربع خریداری شده مع الواسطه از آقای غلامرضا حمامی زاده ، قسمتی از پلاک ۲۲۷۲ فرعی از دو - اصلی بشرویه ، محل وقوع ملک شهرستان بشرویه- بلوار جانبازان

لذا این آگهی، نسبت به ملک فوق الذکر در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود لذا در صورتی که اشخاص ذی نفع نسبت به آراء صادره و یا صدور سند مالکیت، اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی ظرف مهلت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت بشرویه ارائه و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم و گواهی دادخواست را به اداره ثبت اسناد بشرویه تحویل نمایند، بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض و یا گواهی دادخواست، اداره ثبت طبق مقررات مربوطه مبادرت به صدور سند خواهد نمود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۹/۰۶

سید رضا صفایی

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۹/۲۱

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه