عطاری

جوشانده جادویی

استفاده از جوشانده مرکب از پنج گیاه سنبل الطیب، گل گاوزبان، اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه و لیموعمانی؛ انتخاب بسیار خوبی برای افراد بی خواب است. این ترکیب تحت عنوان چای خمسه یا خماس از بعضی از مطب های طب سنتی به صورت آماده قابل تهیه است. به گزارش «چیدانه»، مداومت به استفاده از این چای به مدت حداقل دو هفته، یك ساعت قبل از خواب نتایج رضایت بخشی را در بیماران مبتلا به کم خوابی به همراه داشته است.

چی بپزم؟

کوفته سبزی شیرازی

• مواد لازم

گوشت چرخ کرده: نیم کیلوگرم-نخود: ۳۰۰ گرم-برنج: یک کیلوگرم یا پنج لیوان-سبزی (جعفری، شوید، تره و ترخان): یک کیلوگرم-کشمش به مقدار لازم: ۱۰۰ گرم -پیاز خلال شده سرخ کرده: به مقدار لازم -نمک، زردچوبه و فلفل: به اندازه دلخواه

• طرز تهیه

به گزارش «آکاایران»، گوشت را با پیاز و نخود را که از قبل در آب خیس کرده اید با هم چرخ کنید. یک لیوان از برنج ها را بردارید و بقیه را با مقداری از سبزی ها چرخ و سپس تمام مواد چرخ شده را با کمی فلفل و نمک با هم مخلوط کنید و ورز دهید. پیاز خلال شده و کشمش را تفت دهید، در ظرف مقداری آب بریزید و سبزی و بقیه نخود چرخ شده را با زردچوبه و فلفل و نمک به آن اضافه کنید. وقتی که آب جوش آمد از مواد چرخ شده به اندازه یک پرتقال به نسبت بزرگ جدا کنید و وسط آن کشمش و پیاز داغ بگذارید و به صورت گلوله ای درآورید و بین دو کف دست به قدری بگردانید که کاملاً سفت شود و در آب جوش بگذارید. لیوان برنج را که کنار گذاشته اید در ظرف محتوی کوفته ها بریزید و مقداری روغن به آن اضافه کنید و حرارت دهید تا قوام بیاید و سپس مصرف کنید.

نی نی کده

مشکلات پوستی نوزاد

آکنه نوزاد: به حال خودش بگذارید و کاری نکنید. به گزارش «نی نی سایت» این آکنه به مرور زمان خود به خود درمان می شود. پوسته پوسته شدن سر نوزاد: درمان خاصی برای آن وجود ندارد. اما اگر تمایل دارید؛ جمجمه سر را ماساژ تدریجی دهید و سپس شامپو بزنید. بعد از آن سر نوزاد را با برس نرم و حوله تمیز کنید. قرمزی دور دهان نوزاد: ابتدا پوست را خشک و با پماد مرطوب کننده مخصوص نوزاد آن را نرم کنید.

تغذیه

مواد غذایی ضد استرس

یکی از مواد غذایی کاهنده استرس، سیر خوراکی است که نوعی اثر ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد قارچی در بدن از خود به جای می گذارد. به گزارش «نمناک»، امگا ۳ موجود در ماهی های روغنی مانند ماهی سالمون و قزل آلا نیز به دلیل داشتن ویتامین های گروB، روی و منیزیم سبب کاهش استرس در افراد می شود و در نهایت روغن زیتون یکی از ترکیبات بسیار مهم برای کاهش استرس در افراد است زیرا با اثر محافظتی از قلب و عروق، از افراد هنگام بروز استرس محافظت می کند.

هر روز حمام نکنید

به گزارش «بیتوته»، زیاد حمام کردن و زدن زیاد صابون به پوست خوب نیست، ولی متقاعد کردن افراد در این زمینه کاری بسیار سخت به نظر می رسد.

* زمانی که حمام می روید و پوست تان را می سابید، لایه چربی از روی پوست تان جدا می شود و هر چه بیشتر دوش بگیرید، آسیب بیشتری به لایه بیرونی پوست وارد می کنید.

*زیاد حمام کردن مانع رشد باکتری های مفید روی پوست تان می شود. این باکتری های خوب برای محافظت از پوست و بدن در برابر عفونت ها لازم است.

*در اثر مکرر حمام کردن، پوست شما فرصت کمتری برای ترمیم خود به دلیل تولید چربی طبیعی در اختیار دارد.

*دوش گرفتن زیاد برای موهای تان هم خوب نیست. پیامدهای منفی زیاد حمام کردن برای موها شامل خشکی و شکنندگی و کدر شدن موها و بیشتر شدن احتمال شوره سر است.

در بعضی موارد، موها ممکن است چرب هم شود، زیرا پوست سر مجبور می شود برای جبران خشکی خود، بیش از حد فعالیت کند.

*حمام کردن زیاد برای موها خوب نیست زیرا سبب خشکی و شکنندگی و کدر شدن موها می شود.

وقتی هر روز دوش نمی گیرید، چطور ظاهری تمیز و آراسته تر داشته باشید؟

به این باور عادت کرده ایم که باید هر روز دوش بگیریم با این حال، این امکان وجود دارد که هر روز حمام نکنیم، ولی تمیز هم به نظر برسیم، به این منظور چند توصیه مفید برای تان بیان شده است.

پیش از خواب آرایش تان را پاک کنید. این کار سبب می شود منافذ پوست مسدود نشود و با احساس خوبی از خواب بیدار شوید. هر روز صبح لباس تمیزی بپوشید. برای درخشش پوست تان، از کرم های روشن کننده پوست استفاده کنید. لباس های تان را از پارچه های با الیاف طبیعی تهیه کنید، به ویژه در تابستان مانند لباس نخی.

پوشیدن لباس با الیاف مصنوعی (نایلونی) سبب بوی بد عرق می شود، حتی اگر هر روز هم دوش بگیرید. به موهای تان مدل دهید.

از کرم مرطوب کننده زیاد استفاده نکنید. برای عرق زدایی طبیعی از سرکه سیب استفاده کنید.

مشاوره

تحویل گرفتن کودک

ارتباط کودک با محیط پیرامون به ارتباط با طبیعت، اشیا و انسان تقسیم می شود. به گزارش «آکاایران»، کودکی که دارای ارتباط ناکافی با والدین خود باشد به دنبال جایگزینی این ارتباط در خارج از خانه می رود. برقراری ارتباط بین والدین و فرزندان می تواند کلامی و غیر کلامی باشد، حرکات بدنی مانند بوسیدن، نوازش، بغل کردن، نحوه صدا کردن و اشاره کردن از جمله ارتباطات غیر کلامی است.

نبود ارتباط کافی والدین با کودکان سبب می شود که آنان نتوانند خود را بیابند و دچار ضعف اعتماد به نفس می شوند، زیرا احساس می کنند کسی آنان را تحویل نمی گیرد که این امر زمینه را برای انواع افسردگی ها، پرخاشگری ها و کارهای غیر اجتماعی از جمله اعتیاد ایجاد می کند. گاهی که کودکان حرف می زنند تنها دوست دارند شنیده شوند و در آن لحظه نیازی به نصیحت و راهنمایی ندارند. گوش کردن در ارتباط با کودکان تنها به معنای شنیدن نیست بلکه با حرکات بدن مانند نگاه کردن و تکان دادن سر به معنای تایید حرف همراه است.

تحلیل های روز را رصد کنید
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان
www.Rasad.org
ج/۹۷۱۵۸۸۴۸

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم کلثوم شکروئی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۴۸۵۲ فرعی از شماره ۲۴۹ اصلی واقع در بخش دو شهرستان بیرجند که متعلق به وی می باشد به علت نامعلومی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۲۲۸۵۵ صفحه ۱۱۲ دفتر املاک جلد ۱۵۹ بنام خانم کلثوم شکروئی ثبت وسند مالکیت صادر و تسلیم گردیده ودفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد علیهذا مراتب اعلام تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده مراتب به این اداره اعلام فرمایند والا بعد از مدت ۱۰ روز بعد از آگهی مذکور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی برابر مقررات صادر خواهد شد.

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ج/۹۷۱۵۸۸۱۱

قابل توجه ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا * گل فروشی ها
* پارچه نویسان * تابلوسازان * حکاکان
* فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یک بار مصرف

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

۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰

ج/۹۷۱۵۸۸۴۶

مشترک خراسان شوید
روزنامه صبح ایران

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

مزایای ویژه مشترکین:
* توزیع رایگان
* عدم محاسبه تعطیلات رسمی
* عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
* نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳
تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

ج/۹۷۱۵۷۶۸۵