

## سلا متکده

## درد و سوزش بین دو کتف

درد گردن و سوزش بین دو کتف از علایم دیسک گردن است که بیمار، غیر از درد احساس بی حسی یا خواب رفتگی در دست دارد. برخی بیماران دچار احساس کاهش قدرت دست ها و عده ای در اولین بار متوجه اختلال در حرکات ظریف دست ها هنگام نوشتن می شوند. درد ناحیه گردن، سپس سر، شانه ها و بین دو کتف از علایم دیسک گردن است. به گزارش «بیوته» برای مبتلا نشدن به این دردها می توانید از این روش ها استفاده کنید. کف دستان خود را روی پیشانی خود بگذارید و سر و دستان خود را به سمت یکدیگر فشار دهید. این حالت را پنج ثانیه نگه دارید و سپس عضلات خود را شل کنید. این تمرین را سه بار تکرار کنید. برای ورزش گردن کف دست خود را در یک سمت سر روی شقیقه قرار دهید. سر خود را فشار دهید و از سطح فشار مساوی بین دست و سر استفاده کنید. اجازه ندهید که سر شما حرکت کند و به طور منظم نفس بکشید. این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ و استراحت کنید و برای سه تا پنج بار در هر طرف آن را انجام دهید. دستان خود را در پشت سر تان قلاب کنید، سعی کنید سر تان را به سمت عقب خم و به طور همزمان با دستان خود در برابر این حرکت مقاومت و در جهت مخالف نیرو وارد کنید. این حالت را برای پنج ثانیه نگه دارید و هنگامی که این زمان تمام شد، عضلات خود را به آرامی شل کنید.



## گل و گیاه

## پول چینی

گیاه پول چینی از جمله گیاهان بومی سرزمین چین و دارای برگ های گرد و پهن است. یکی از دلایلی که می توان برای مناسب بودن نگهداری این گیاه در محیط های آپارتمانی مطرح کرد، آبیاری کم آن است. در بسیاری از موارد، پول چینی را مقاوم ترین گیاه آپارتمانی می دانند؛ چرا که در برابر شرایط محیطی و دمای مقاوم بسیاری از خود نشان می دهد و آسیب پذیری آن بسیار کم است. به گزارش «آریاویکی» گیاه پول چینی در فضاهای کم نور به خوبی رشد و نمو می کند به همین دلیل در محیط هایی که از نور کافی برخوردار نباشد نیز می توان از این گیاه استفاده کرد. بهترین روش برای تکثیر و کاشت گیاه پول چینی قلمه زنی است.



## نسخه

## تقویت قلب

مخلوطی از عسل و پودر دارچین را تهیه کنید و به جای مربای نان قرار دهید و به طور منظم در وعده صبحانه صرف کنید. این روش در کاهش کلسترول، جلوگیری از بروز حمله قلبی، تنفس راحت و تقویت ضربان قلب موثر است. بیماران مبتلا به حمله قلبی نیز با مصرف روزانه این مخلوط از حمله قلبی بعدی در امان خواهند بود. به گزارش «بیوته»، برای در مان التهاب مفاصل، روزانه یک وعده صبح و یک وعده شب، مخلوطی از یک فنجان آب گرم، دو قاشق چای خوری عسل و یک قاشق چای خوری پودر دارچین مصرف کنید. این مخلوط معجزه گر در صورت مصرف به طور منظم از تریب های مزمن رانیز در مان می کند.



## شوهر خوب

برای هر خانمی دانستن خصوصیات اصلی یک همسر خوب مهم است چرا که در صورت پیدا کردن مردی با خصوصیات مورد نظر، می توان از دواجی موفق داشت. ممکن است به این فکر کنید که مرد مد نظر شما باید قد بلند و مهربان باشد، مدیر عامل شرکت بزرگی باشد و ثروت زیادی داشته باشد، اما مردی با چنین ویژگی هایی ممکن است ویژگی هایی را هم داشته باشد که برای شما مناسب نباشد و همین دلیل سبب بروز مشکلات احساسی و عاطفی زیادی شود. به گزارش «آلمتو» یک شوهر خوب، قابل اعتماد است. زمانی که با او هستید احساس امنیت می کنید و می دانید که همیشه با شما صادق است و دروغ نمی گوید و از فریب کاری در برابر شما استفاده نمی کند. می توانید به او تکیه کنید بدون این که نگران از دست دادنش باشید. او یخشده است و می تواند تکیه گاه خوبی برایتان باشد. در چنین شرایطی نگران شک کردن خود نباشید زیرا او همیشه با شما صادق است. می دانید که به شما اعتماد دارد و هرگز خیانت نمی کند و آسیبی به شما نمی زند. او ویژگی های خوب شما را دوست دارد و ویژگی های بدتان را پذیرفته است. شما نباید خود واقعی تان را از دیگران پنهان کنید باید خودتان را به او نشان دهید تا بداند چه کسی هستید و چه نیازهایی دارید.

زمانی که به او نیاز دارید حضور دارد حتی اگر این کار برایش راحت نباشد. هنگام گرفتن تصمیم های بزرگ یا کوچک، شما را مد نظر داشته باشد. همیشه در نظر گرفتن یک نفر در تصمیم های زندگی آسان نیست اما این همانی است که یک رابطه خوب و البته طولانی مدت به آن نیاز دارد. او به سمت رشد حرکت می کند. در دنیایی که ما زندگی می کنیم هیچ کس کامل نیست. همه ما عیب ها و نقص هایی داریم و این عیب ها مختص یک قشر خاص نیست. هر فردی ممکن است نقاط ضعف و قوت خاص خود را داشته باشد. در یک رابطه، رفتار مرد بر شما و رفتار شما بر مرد تاثیر می گذارد. برخی از اوقات صفات کمتر توسعه یافته مرد، می تواند تاثیر منفی بر شما داشته باشد. مردی که همیشه به سمت رشد و تعالی حرکت می کند مشکلات را به شما خواهد گفت و به همراه شما آن ها را رفع خواهد کرد. اعتقادات و باور های یکسانی با شما دارد اگر می خواهید یک عمر با یک نفر زندگی کنید باید مطمئن شوید که هر دو نفر اعتقادات و باور های مشابهی دارید. اگر چنین نباشد، باید مطمئن شوید می توانید به اعتقاداتی هم احترام بگذارید و هر دو برای رسیدن به زندگی بهتر با هم مشارکت و همکاری کنید.

شوهر خوب، شما را مانند یک شریک و همراه می بیند. به عنوان یک تیم، باید بتوانید نقاط قوت خود را تقویت کنید و از نقاط ضعف بکاهید. او باید هر چیزی را که درباره شما وجود دارد محترم بداند (افکار، احساسات، عقاید، چیزهایی که می گوئید و کارهایی که انجام می دهید) و نباید سبب شود احساس بدی نسبت به شرایط زندگی داشته باشید. به انتخاب هایتان و کارهایی که انجام می دهید احترام بگذار د.

## پاک کننده های قوی

نوشابه پاک کننده ای قوی برای رهایی از یک لکه چربی روی لباس است. کافی پس از گذاشتن لباس ها در ماشین لباسشویی، یک لیوان نوشابه را قبل از پودر لباسشویی در مخزن بریزید. به گزارش «بیوته» همچنین می توانید مقداری نوشابه را در بطری بریزید و نزدیک درختان یا قسمتی از حیاط بگذارید. حشرات خیلی زود به طرف آن می روند و کمتر سراغی از شما می گیرند. اگر ظروف مسی تان، مات شده و جلای خود را از دست داده است، از نوشابه کمک بگیرید. مقداری نوشابه را روی پارچه تمیزی بریزید و روی وسایل مسی به ویژه قسمت های کثیف و اکسید شده بکشید. سپس آن را با آب بشویید و با پارچه ای تمیز، خشک کنید. ظروف و زیورآلات نقره را نیز با همین نوشیدنی می توان برق انداخت. کافی است آن را چند دقیقه در نوشابه خیس کنید و با صابون بشویید سپس آبکشی و خشک کنید. روی لکه جوهر، نوشابه بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. پس از خشک شدن محل را با جاروبرقی تمیز کنید.

## خانه داری



## زرد زخم در نوزادان

زرد زخم یک نوع عفونت پوستی به شدت واگیر است که به دلیل آلوده شدن پوست به باکتری ایجاد می شود و برآمدگی یا پوسته زرد روی پوست تشکیل می شود. البته ممکن است ظاهر آن گاهی قرمز رنگ نیز باشد. هر بخش از بدن نوزاد ممکن است دچار این عارضه شود اما معمولاً اطراف بینی، دهان و گردن درگیر می شود. به گزارش «نی نی سایت» زرد زخم ممکن است علاوه بر باکتری، به ویروس هم آلوده باشد. درمان آن به آنتی بیوتیک و دو بار تمیز کردن در طول روز نیاز دارد. همیشه در بروز اولین علایم راش پوستی یا عفونت به متخصص اطفال مراجعه کنید.



## کدبانو

## مربای پوست هندوانه

- مواد لازم:**  
پوست هندوانه و آهک از هر کدام: یک کیلو گرم  
شکر: یک و نیم کیلو گرم / گلاب: نصف پیمانه  
دانه هل کوبیده: یک تا دو قاشق مربا خوری



## طرز تهیه:

آهک را در ظرفی و دو یا سه کاسه بزرگ آب روی آهک بریزید و کاملاً هم بزنید. سپس پوست های هندوانه را تمیز کنید تا حدی که قرمزی هندوانه گرفته شود، آن ها را خرد کنید. آب زال آهک را صاف کنید و روی پوست هندوانه آماده شده بریزید و صبر کنید ۲۴ ساعت در آب آهک بماند و سپس آن ها را خارج کنید و با آب زیاد بشویید. این کار را چند بار تکرار و بعد از هر بار شستن پوست هندوانه ها آب آن را خالی کنید و دوباره این کار را انجام دهید و با مقداری آب بگذارید تا بپزد. به گزارش «ویکی کتاب» پوست هندوانه ها را در صافی بریزید تا آب آن خارج شود. شکر را در ظرف لعابی مناسبی بریزید و به اندازه سه لیوان آب روی آن بریزید و بجوشانید. شربت را صاف کنید و پوست هندوانه ها را در شربت بریزید و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. کف روی مربا را چند بار بگیرید. وقتی شربت قوام آمد دانه های هل و گلاب را در مربا بریزید. مربا باید کاملاً شفاف و شکننده باشد. مربا را از روی حرارت بردارید و در ظرف بریزید و پس از خنک شدن در یخچال نگهداری کنید.

## آگهی مزایده

دهیاری روستای بشگز در نظر دارد یک دستگاه خودرو کامیونت آمیکو مدل ۱۳۸۶ از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. لذا متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۳۹۸/۲/۷ تا مورخ ۱۳۹۸/۲/۱۳ جهت ثبت نام به دهیاری روستای بشگز مراجعه فرمایند.

## جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل فرمائید.

شماره تماس: ۰۹۱۵۹۰۲۷۳۴۴-۰۵۶۳۲۶۷۴۲۳۵-۰۵۶۳۲۶۷۴۱۳۰

ج/۹۸۰۱۲۶۵۲

**تاسیس شرکت سهامی خاص ندای دال و پی در تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۳۱ به شماره ثبت ۵۹۵۲ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۸۲۴۴۵ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.**  
موضوع فعالیت: طراحی و مشاوره و نظارت و نقشه برداری- محوطه سازی و انجام کلیه پروژه های عمرانی از قبیل احداث ساختمان و راه و پل و سد و یا شبکه های آبرسانی و گاز رسانی و کلیه فعالیت های مربوط در حوزه های عمرانی اعم از شخصی و دولتی و شرکت در مناقصات در رابطه با موضوع شرکت در صورت لزوم پس از اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان خراسان جنوبی ، شهرستان خوسف ، بخش مرکزی ، دهستان خوسف ، روستا معصوم آباد، خیابان امام حسین ، بن بست امام حسین ۱ ، پلاک ۰ ، طبقه همکف کدپستی ۹۷۳۵۱۶۱۱۳۳ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۱۲۰۱/۹۷/۶۰۰ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۵ نزد بانک پاسارگاد شعبه بیرجند با کد ۱۲۰۱ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره آقای سعید شیرینی به شماره ملی ۰۶۴۰۲۶۰۴۳۸ و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم الهه پری معصوم آباد به شماره ملی ۰۶۴۰۳۸۸۱۴۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای رضا قلندری به شماره ملی ۰۶۵۱۹۶۷۷۳۲ و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک و سفته و غیره و اوراق عادی و نامه های اداری با امضای آقای رضا قلندری (مدیرعامل) و مهر شرکت معتبر است. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان خانم رقیه بارانی به شماره ملی ۰۶۵۲۲۳۷۹۲۴ به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی خانم طاهره بارانی به شماره ملی ۰۶۵۲۲۵۲۵۵۹ به سمت بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی روزنامه کثیر الانتشار خراسان جنوبی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

شناسه آگهی ۴۵۰۵۴۷

## اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی- اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند

ج/۹۸۰۱۴۰۹۲

## قابل توجه

## ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

## \* رستوران ها

## \* تالار ها

## \* گل فروشی ها

## \* مراکز طبخ غذا

## \* تابلوسازان

## \* پارچه نویسان

## \* 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:

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰