

نسخه



خلاصی از سردرد

کسانی که دچار سردردهای مکرر می‌شوند بیشتر دارای برنامه درمانی هستند و در خانه درمان می‌کنند. نوشیدن مقدار زیادی آب می‌تواند سردرد شما را به جای خوردن قرص، تسکین دهد. جای گیاهی هم در تسکین سردرد بسیار موثر است. انواع چای مانند نعناع و بابونه از مواردی است که در تسکین سردرد موثر است. چند حرکت ورزشی مثل آهسته دوییدن، پیاده‌روی تند، شنا و... می‌تواند گردش خون را تقویت کند و در غلبه بر سردرد تاثیر گذار باشد. به گزارش «نمناک»، استفاده از کمپرس سرد نیز بسیار مفید است. یک تکه پارچه نرم را با آب سرد مرطوب کنید و آن را روی پیشانی خود بگذارید این روشی برای تسکین در دست. خنده درمانی هم می‌تواند در از بین رفتن سردرد موثر باشد. تماشای فیلم کمدی و خواندن کتاب‌های طنز نیز بسیار مفید است.

خانه‌داری



راهکارهای آسان

برای شستن لیوان ها و فنجان های شیشه‌ای که با خوردن چای، کدر و بدمنظره شده است، می‌توانید هفته‌ای یک بار همه لیوان ها را در محلول سرکه و نمک بخیسانید، بعد بشویید و آبکشی کنید تا درخشندگی روز اول خود را پیدا کند. به گزارش «پارس‌ناز»، برای خوشبو شدن فضا و محیط خانه‌می‌توانید در یک نعلبکی کمی ادکلن خوشبو بریزید و یک حبه قند چهار گوش در آن بیندازید، طوری که ادکلن را خوب جذب کند و قند خیس شود، سپس قند را آتش بریزید و وقتی ادکلن تمام شد قند را خاموش کنید. باین تدبیر فضای خانه بسیار مطهر خواهد شد. اگر خانه شما از بوی غذا پر شده است از دود اسفند یا دود خاکشیر استفاده کنید. با دود کردن دارچین هم می‌توانید بوی غذا را به طور کامل از بین ببرید.

سلامت‌کنده



معجزه‌گری به نام زیتون

برگ زیتون کاهش دهنده فشار خون، قند خون، ضد اسهال، گشاد کننده عروق خونی، کاهش دهنده کلسترول بد و برای افراد دیابتی بسیار مناسب است. روغن زیتون حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که سبب کاهش کلسترول، نرم کننده و صفرابر می‌شود و حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است که از سرطان سینه و سرطان کولون جلوگیری می‌کند. این روغن دارای اسیدهای چرب غیر اشباع مونو (MUFA) و آنتی اکسیدان است که سبب طول عمر و کاهش بیماری‌های مرتبط با مصرف روغن‌های اشباع می‌شود. به گزارش «بیوتوته»، مصرف روغن زیتون مانع آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد حاصل از چربی‌ها و روغن‌ها به سیستم قلبی - عروقی می‌شود. کلسترول خون و به ویژه نوع بد آن یعنی LDL را کاهش می‌دهد. روغن زیتون فشار خون را پایین می‌آورد و برای مصرف در سالاد و بسیاری از غذاها آماده به صورت خام قابل مصرف و بسیار مفید است. برای طبع انواع مختلف غذاها می‌توان از روغن زیتون با استفاده از حرارت کم و با صرف وقت و مدت زمان بیشتر (برای حفظ خواص مفید) آن استفاده کرد. روغن زیتون بازکننده عروق است. از بروز سکته قلبی جلوگیری می‌کند و در بهبود بیماری‌های که جراحی قلب دارند، مفید است.

در آشپزخانه



* برای خوش طعم شدن ماهی سرخ شده، چند دقیقه‌ای آن را در شیر نمک زده یا خامه تازه یا سیب‌زمینی رنده شده بخوابانید. برای گرفتن بوی ماهی نیز می‌توانید به روغن، قبل از قرار دادن آن روی حرارت، آب لیمو اضافه کنید.

* اگر کاهوتلخ است، می‌توانید آن را چند دقیقه‌ای (حدود ۱۵ دقیقه) داخل محلول آب سرد و نمک قرار دهید.

* اگر به غذا بیش از حد فلفل زده‌اید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از برداشتن از روی حرارت، آب یک عدد لیموترش تازه را در آن بریزید و خوب هم‌پزینید.

* هنگام پختن حبوبات، داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آب لیمو بریزید تا هم ظرف سفید بماند و هم طعم حبوبات بهتر شود.

منبع: ایران‌ناز

عطاری



حنظل (هندوانه ابوجهل)

حنظل یا هندوانه ابوجهل گیاهی است یک ساله و دارای ساقه‌خزنده و بیجک است. میوه این گیاه شباهت بسیاری به هندوانه‌های معمولی دارد ولی از نظر اندازه نسبت به آن‌ها کوچک‌تر است. در اسهال‌های عفونی می‌توان مقدار هفت گرم از برگ خشک شده این گیاه را با ۱۰ گرم نشاسته و پنج گرم صمغ عربی مخلوط و در دوپاسه نوبت در روز آن استفاده کرد. در معالجه مالخولیا و جذام نیز می‌توان از این گیاه استفاده کرد. شما باید هفت گرم از برگ این گیاه را با ۲۱ گرم گیاه از پانه مخلوط کنید. آن را بجوشانید و آب آن را برای بهبودی خود میل کنید. به گزارش «دلگرم»، اگر آب این گیاه را روی لثه‌ها بمالید، کشیدن دندان در بیمار را بسیار راحت تر می‌کند و دیگر از درد به خود نمی‌پیچد، همچنین اگر آب این گیاه را روغن زیتون مخلوط کنید، می‌توانید به عنوان مسکن برای دندان در دینز استفاده کنید.

سوپ ماست



• مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم / ماست: دو لیوان / جو پرک: یک لیوان / آب: به میزان لازم / نخود پخته شده: یک لیوان سر خالی / آرد: دو قاشق غذاخوری / تخم مرغ: یک عدد / نمک و فلفل: به میزان لازم / آب لیمو: دو قاشق غذاخوری / پیاز: دو عدد بزرگ / کره ذوب شده: دو قاشق غذاخوری / شوید و نعناع خشک: از هر کدام یک قاشق.

• طرز تهیه:

ابتدا گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و نمک و فلفل مخلوط و قلقلی در دست کنید و کنار بگذارید. در یک قابلمه مناسب نخود پخته شده و جو پرک را با آب روی حرارت بگذارید. بعد از چند دقیقه جوشیدن، بقیه مواد سوپ را اضافه کنید و بگذارید با هم پخته شود و جا بیفتد. به گزارش «دلگرم»، ماست و تخم مرغ را باید قبلاً هم‌زده باشید و بعد به مواد اضافه کنید. قلقلی‌ها را هم سرخ کنید. نعناع و شوید را هم تفت دهید. مقداری از کوفته‌ها و شوید و نعناع را برای تزیین تکه‌دارید و بقیه را هم به سوپ اضافه و بعد از چند دقیقه زیر سوپ را خاموش کنید و آن را در ظرف مناسب بریزید و با شوید و نعناع سرخ شده و کوفته قلقلی تزیین و نوش جان کنید.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس: ۲/۲۶۴/۰۰۰۰۸۲۸۰۰۰۰۴۰۰۱۳۹۷

بدینوسیله به آقای محمد علی حسینی فرزند ابراهیم به کدملی ۰۸۵۹۴۷۲۵۸۲ بدعبارت پرونده کلاس

۲/۲۶۴/۰۰۰۰۸۲۸۰۰۰۰۴۰۰۱۳۹۷ که برابر گزارش مامور ابلاغ ثبت اسنادسرایان شناخته نگردیده اید ابلاغ می

گردد که برابر سند ازدواج به شماره ۳۷۱۱ بین شما و خانم منصوره عیدی مبلغ یکصد و چهل و چهار میلیون ریال (به

نرخ سال ۸۶) بدعبارت می باشد که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار در خواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات

قانونی اجرائیه صادر و به کلاس فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۹/۱۸ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد

رسمی به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه

خراسان جنوبی درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون

انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.

محمود جهانی مهر - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سرايان

آگهی مزایده اموال منقول نوبت اول

نظر به اینکه در پرونده کلاس ۹۷۳۴۱۵ اجرائی آقای امین امیرآبادی زاده فرزند محمد محکوم است به پرداخت

مبلغ ۷۷/۳۵۸/۵۵۰ ریال در حق آقای ابوالفضل مختاری و مبلغ ۳/۷۴۵/۰۰۰ ریال حق الاجراء در حق دولت و در قبال

بدهی محکوم علیه اموالی شامل: ۱- یخچال فریزر شش درب ایستاده صنایع برودت (به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۶۰۰ ریال) ۲- پایه

زیر دکوراسیون از جنس پروفیل ۱۰۵ کیلوگرم ضایعاتی از قرار هر کیلو ۳۵/۰۰۰ ریال (به مبلغ ۳/۶۷۵/۰۰۰ ریال) ۳- کولر

آبی رومیزی برفاب یک دستگاه (به مبلغ ۰۰۰/۵۰۰/۲ ریال) ۴- بخاری آبسال سرمیکی با گاز مایع آبی رنگ یک دستگاه (به

مبلغ ۰۰۰/۵۰۰/۲ ریال) ۵- قفسه لترون ۶۰*۶۰ تعداد ۲۱ هر عدد ۴۰۰/۰۰۰ ریال (جمعا ۸/۴۰۰/۰۰۰ ریال) معرفی

و توقیف و جمعا به مبلغ هفتاد و هفت میلیون و هفتاد و پنج هزار ریال کارشناسی گردیده و قرار است از طریق مزایده تاریخ

۱۳۹۸/۰۲/۲۸ ساعت ۹ الی ۹:۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند به فروش برسد که

قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد ۱۰ درصد مبلغ

پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله

اقدام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. لذا متقاضیان در صورت تمایل می

توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا واقع در خیابان طالقانی بین طالقانی ۱۶ و ۱۴ مجتمع شوراهای حل اختلاف

بیرجند مراجعه و از مورد مزایده بازدیدبه عمل آورند. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود اقلام به صورت تکی یا جمعا

به فروش خواهد رسید. ضمناً آگهی مزایده از وب سایت دادگستری به آدرس www.dadkj.ir قابل مشاهده می باشد.

مهدی چاپاری

مدیر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند

۱۳۹۸۰۱۷۲۲۲

آخرین خبر

خراسان جنوبی

www.akharinkhabar.com

در کوتاه ترین زمان، بروز ترین باشید

تلگرام

Skhorasan_today



اینستاگرام

Skhorasan_today



اخبار بدون سانسور استان
را در سایت و اپلیکیشن
آخرین خبر خراسان جنوبی
دنبال کنید

۱۳۹۸۰۱۷۲۲۸