

سلامتکده

توصیه ها در روزه داری



در ایام ماه رمضان خوردن ترکیبات قندی بیشتر می شود و همین موضوع اضافه وزن را در پایان ماه ایجاد خواهد کرد. توصیه می شود به جای زولبیا، بامیه و حلوا از خرما و کشمش استفاده شود. البته در خوردن آن ها نیز نباید زیاده روی شود. استفاده از سبزی ها و میوه ها هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر مناسب است. به دلیل این که منبع خوبی از فیبر است برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود. بهتر است در فاصله زمانی افطار تا سحر شش تا هشت لیوان آب میل شود. توجه شود که در میان خوردن غذا و بعد از وعده غذای سحری حجم آب زیاد میل نشود، زیرا این کار اختلالات گوارشی را به همراه خواهد داشت به عبارتی، رقیق شدن شیر معده را به دنبال دارد و در هضم غذای خورد شده اختلال ایجاد می کند. به گزارش «حوزه»، برای تامین مایعات بدن، علاوه بر آب می توان از آب میوه تازه البته کم شکر، دوغ رقیق اما کم نمک و بدون گاز، شیر کم چرب و چای کم رنگ استفاده کرد. خوردن چای فراوان به ویژه در وعده غذایی سحری نه تنها سبب تامین آب بدن نمی شود، بلکه به دلیل ادرار آوری سبب دفع آب بدن می شود و به این ترتیب بدن را با کم آبی رو به رو خواهد کرد. در فاصله بین افطار تا سحر از خوردن انواع تنقلات باید پرهیز شود؛ زیرا این دسته از خوراکی ها دیر هضم است و هنگام سحر، پری معده را به همراه خواهد داشت و به این ترتیب افراد اشتها ی کافی برای خوردن غذا ندارند و با نخوردن غذا در وعده سحری در طول روز با ضعف و سر درد رو به رو خواهند شد.

ترفند

تمیز کردن ظروف مسی



ترکیب لیمو و جوش شیرین نیز در تمیز کردن ظروف مسی تاثیر گذار است. برای این کار کمی جوش شیرین را در یک ظرف بریزید سپس آب لیمو را به آن اضافه و دو ماده را خیلی خوب با هم ترکیب کنید. به گزارش «نمناک»، با یک قلم مو، خمیر را روی سطح مسی بکشید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه روی ظرف بماند. سپس با دستمالی تمیز خمیر خشک شده را از روی ظرف پاک کنید.

کدبانو



دو عدد سیب، دو عدد پرتقال و سه عدد کیوی را بشوید، پوست کنید، برش عرضی دهید و در یک شیشه پچینید. به گزارش «الامتو»، یک قاشق چای خوری نمک روی آن بریزید و در آخر سر که سفید اضافه کنید تا روی میوه ها را بگیرد. در شیشه را ببندید و به مدت یک هفته در دمای اتاق بگذارید تا ترشی آماده شود.



کودکی که دست بزن دارد!

با کودکی که بدون در نظر گرفتن سن (از بچه های هم سن و سالش تا والدین)، زمانی که چیزی بر خلاف میلش باشد کتک می زند (گاز گرفتن، مشت زدن، لگد زدن و...) چه کنیم؟ برخی کودکان در سن دو تا چهار سال در موقعیت هایی که رنجیده، خجالت زده یا خسته هستند اقدام به زدن والدین خود می کنند. وقتی کودک شروع به کتک زدن می کند در واقع نتوانسته است خشمش را کنترل کند. مادر باید به کودک آموزش دهد که زمانی که ناراحت یا عصبی است در آن لحظه چه کار هایی کند که خشمش کنترل شود. به گزارش «بیتوته»، این آموزش ها در کودک باید به طور غیر مستقیم انجام شود. مثلاً مادر روی یک کیک کوچک و ساده، یک شمع روشن کند، به کودک بگوید نفست را از راه بینی جمع کن تا بتوانی شمع را فوت کنی، به همین سادگی تنفس عمیق را به او آموزش داده اید و با استمرار، این کار برای کنترل خشم در او نهادینه می شود. مراقب رفتار تان باشید. کودک آینه تمام نمای رفتار های اطرافیان و به ویژه خانواده اش است. وقتی کودک والدین خود را می زند در واقع از یک نفر این کار را یاد گرفته است. آن یک نفر می تواند مادرش، پدرش یا اطرافیان او باشند. وقتی والدین نتوانند در لحظه خشم خودشان را کنترل کنند، کودک این رفتار را دیده است و در شرایط مشابه، همین واکنش را نشان می دهد. محتوای فیلم، بازی، داستان و... را مورد توجه قرار دهید. در قصه ها و نمایش های شما و اطرافیان نباید از خشم و کتک کاری استفاده شود، باید رفتار های محبت آمیز و نرم را در بازی ها و قصه ها و بر نامه های کودک و بازی کودکان در مهد ها بر جسته کنید. در خانه و بین اعضای خانواده قوانینی بگذارید. زمانی که کودک شروع به زدن والدینش می کند باید به جای گفتن عبارت (کتک زن) با جدیت به کودک گوشزد کنیم که رفتارش مناسب نبوده است و نباید تکرار کند. از امر و نهی کردن زیاد پرهیزید و به نیاز های عاطفی او توجه کنید نگذارید از خجالت کشیدن شما سوء استفاده کند. ترک کردن محیط با جدیت و بدون پر خاش توسط والدین، اولین راهکار مقابله با این رفتار کودک است و سپس به آرامی بگویید تا زمانی که این طور رفتار می کند، خواسته اش را اجابت نخواهید کرد و به محض بروز رفتار مطلوب از خودش به او توجه کنید. آرام باشید و یک گفت و گوی صمیمانه با فرزندتان داشته باشید.

مقابله با لکه ها



برای از بین بردن لکه های مانده روی کاشی ها می توانید کمی از مایع پاک کننده چند منظوره را روی لکه اسپری و بعد از ۱۵ دقیقه آن را پاک یا با کمی آب، جوش شیرین را خمیر کنید و روی لکه ها بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با اسکاچ پاک کنید. به گزارش «نمناک»، برای پاک کردن غذای داغی که روی گاز ریخته است، روی اسکاچ مایع ظرفشویی بریزید و کف آن را روی لکه ها بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه لکه ها پاک می شود. اگر بیشتر از یک روز گذشته است، با یک قاشق جوش شیرین و سه قاشق آب مایعی درست کنید، روی لکه بریزید و بعد از نیم ساعت آن را پاک کنید.

عطاری

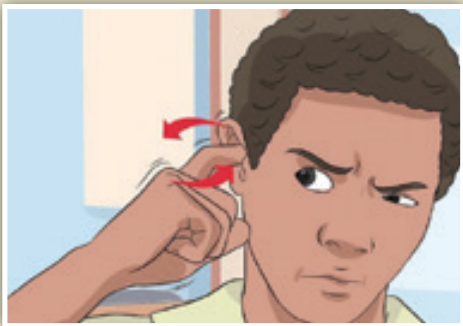
متعادل کردن دمای بدن



هنگامی که هوا گرم می شود و به ویژه در زمان روزه داری، احساس گرمای شدید بر بدن غلبه می کند. به منظور به تعادل رساندن دمای بدن عرق کاسنی یکی از بهترین نوشیدنی هایی است که «کنا» به شما پیشنهاد می کند. این نوشیدنی می تواند دمای درون بدن را کاهش و مقاومت اندام های درونی را در برابر گرما افزایش دهد. نوشیدن این عرق علاوه بر تقویت بدن سبب بهبود عملکرد معده و اندام گوارشی می شود و می تواند میزان کلسترول خون را نیز کنترل کند. افرادی که در طول روز یا در مواقع افطار و سحر دو فوجان عرق کاسنی را به طور خنک میل می کنند روز های بهتری را در زمان گرمای گذرانند.

نسخه

گرفتگی گوش



گرفتگی گوش، علل زیادی دارد و هر شخصی حداقل یک بار آن را تجربه کرده است. گرفتگی گوش ها بر اساس معمول در مدت زمان کمی از بین می رود اما گاهی طولانی و سبب کاهش شنوایی و در برخی موارد در دهم می شود. گاهی گرفتگی گوش ها به دلیل عفونت های باکتریال است. به گزارش «پارس ناز» در چنین مواردی بهتر است روی یک گلوله کوچک از پنبه تمیز، مقدار برابر از الکل صنعتی و سرکه بریزید و آن را درون گوش خود بگذارید. سر خود را کج کنید تا پنبه در جای خود ثابت شود. پس از چند دقیقه متوجه می شوید که گوش ها باز شده و دردش از بین رفته است. توجه داشته باشید که این ترفند فقط برای باز کردن گرفتگی ساده گوش است و اگر گوش دچار پارگی یا خون ریزی شده بود، بهتر است سریع به دکتر مراجعه کنید و با درمان های خانگی سبب بدتر شدن اوضاع نشوید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۸/۰۲/۰۲-۱۳۹۸۰۳۰۸۰۱۰۰۴۲۶ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید جواد حسینی فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۱۱ صادره از خوسف نسبت به شش دانگ یک باب منزل به مساحت ۸۷/۰۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسین دستگردی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۲/۰۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۲/۲۲

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

۹۸۰۱۱۰۹۸

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا
* تابلوسازان * حکاكان * گل فروشی ها * پارچه نویسان
* فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف

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

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراك، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

