

زیباکده



درمان محل جوش

جوش شیرین، خاصیت لایه برداری دارد بنابراین می‌تواند به عنوان یک درمان خانگی برای از بین بردن جای جوش به کار رود. این ماده با ساییدن بافت نقاط تیره و جای جوش، سبب می‌شود این نقاط به تدریج از بین بروند. اگر مرتب از آن استفاده کنید، می‌توانید به سرعت جای جوش‌هایتان را از بین ببرید. به گزارش «چطور» جوش شیرین را در ظرفی بریزید، کمی آب اضافه کنید و هم بزنید تا خمیری یک‌دست آماده شود. خمیر را روی جای جوش قرار دهید و بگذارید خمیر در طول شب روی آن بماند و صبح آن را بشویید. جوش شیرین همچنین سبب درخشندگی پوست می‌شود. اگر می‌خواهید پوستی جوان و درخشان داشته باشید، جای جوش‌ها خلاص می‌شوید.

ترفند

مصارفی برای شیرتاریخ گذشته



شادابی گلدان‌ها: کلسیم موجود در شیر برای شادابی و تقویت رشد گل و گیاهان عالی است. مقداری از شیر را با آب ترکیب کنید و در گلدان یا باغچه بریزید. **برق انداختن نقره:** به شیر بریده شده در حال جوشیدن، مقداری سرکه اضافه کنید و بعد وسایل نقره‌ای را به مدت نیم ساعت درون آن قرار دهید تا کدری آن‌ها از بین برود سپس با آب گرم، صابون و مسواک نرم، آن‌ها را بشویید. با این روش می‌توانید از شیر ترش شده استفاده مفید داشته باشید و نقره‌ها را برق ببندازید.

منبع: دلگرم

نسخه

آفتاب سوختگی



اشعه ماوراء بنفش A و B خورشید می‌تواند به پوست آسیب برساند و آن را ملتهب، خشک یا حتی تاول دار کند. برای رفع این مشکل می‌توانید برای مناطقی که دچار سوختگی شده‌است از شیر سرد استفاده کنید. به گزارش «تبیان» افزون بر این می‌توانید از شیر دلمه شده برای تسکین ناحیه دچار سوختگی بهره ببرید. خیار نیز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد درداست که می‌تواند آثار تسکین دهنده بر پوست داشته باشد.



فوتوفن درس خواندن

درایام امتحان

اگر می‌خواهید در امتحانات موفق شوید باید برخی از فنون امتحان دادن را فرا بگیرید. مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب، کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد کرد. به گزارش «فرانز» برای امتحانات پایان ترم، سوالات امتحانات کلاسی را دوره و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته تکرار نشود. همچنین تأکیدهای معلم در زمان تدریس یا پرسش‌های او را مجدد یادآوری کنید. *** مراقب باشید اگر بد خط هستید و از کارهای نوشتاری مانند حل تمرینات گریز کنید، بیشتر در معرض بد امتحان دادن و پایین آمدن نمره معدل قرار دارید.** *** هنگام مطالعه، خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح کنید.** *** وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم کنید و فقط وسایلی را که واقعا مورد نیازتان است مقابل‌تان قرار دهید.** *** قبل از شروع امتحان سعی کنید خلاصه دروس، فیش برداری و فهرست نکات مهم را آماده و در پوشه‌ای جمع‌آوری کنید.** *** برای مطالعه، مکانی آرام و بی‌سروصدار انتخاب کنید و روزهای قبل از امتحان هر آن‌چه را که سبب حواس‌پرتی می‌شود کاملاً کنار بگذارید.** *** اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقی‌مانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی‌ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.** *** به اشکالات خود حساس باشید. بسیاری از بچه‌ها اشکالات ساده مانند خطای محاسبه، درست نخواندن متن سوال و... را اشکال نمی‌دانند.** *** جمع‌بندی مطالب را با بیان خود؛ بیان کنید تا فراموشی شما کمتر شود.** *** همراه با خواندن در سب**



طور مرتب برای خود سوالاتی طرح کنید تا توجه شما به موضوع درس بیشتر جلب شود. بهتر است سوالات به نوعی با مطالب درسی هماهنگی داشته باشد.

فواید بادام برای کودکان



عطاری

بادام غنی از فیبر، ویتامین، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری و حاوی ویتامین ای، منگنز، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، روی و سلنیوم است. بادام هیچ گونه کلسترولی ندارد و برای سلامت قلب مفید است. به گزارش «بیتوته»، بادام همچنین غنی از بتا کاروتن و آنتی‌اکسیدانی قوی است و به افزایش ایمنی بدن کمک می‌کند. یک مشت بادام، برای کودکانی که به طور مرتب آن را مصرف می‌کنند، انبوهی از مزایا را در بر دارد. بادام حاوی فسفر است که منبع مفید ایده‌آلی برای تقویت استخوان‌ها و دندان‌های کودکان به ویژه در سال‌های رشد است. بادام همچنین خواص دارویی دارد که کودکان را در برابر خطرهای مربوط به پوکی استخوان در سال‌های بالاتر، محافظت می‌کند بادام همچنین حاوی آل - کارتنین و ریبوفلاوین است که مهم‌ترین مواد مغذی برای توسعه رشد مغز محسوب می‌شود. همچنین برای سیستم عصبی مفید است و دارای نقش اثبات شده موثری در جلوگیری از خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر است و منبع غنی از مس و منگنز است که انرژی کودکان را افزایش می‌دهد و به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. بادام به کاهش وزن کودکان چاق که موضوع مشترک کودکان امروزی است، کمک می‌کند.

قرص منیزیم



داروخانه

منیزیم از ریزمغذی‌هایی است که به جذب کلسیم کمک می‌کند و یکی از ضروری‌ترین املاحی است که باید به طور روزانه در رژیم غذایی گنجانده شود. این ماده سبب تسکین اعصاب می‌شود و برای سلامت قلب، عضله و کلیه مفید است. به گزارش «آکا» بهبود آکنش‌های التهابی در افراد مبتلا به آسم، کاهش تعداد دفعات حمله میگرنی، جلوگیری از گرفتگی عضلات در ورزشکاران و کاهش احتمال تشکیل بعضی از انواع سنگ‌های کلیوی از دیگر آثار مصرف منیزیم است. قرص جوشان منیزیم به منظور جبران کمبود این ماده در بدن مصرف می‌شود. این قرص برای مواردی مثل سردردهای میگرنی، دوران بارداری، سلامت قلب و عروق و سلامت استخوان‌ها مفید است. مصرف مجاز منیزیم به سن و جنسیت فرد وابسته است و مقدار مصرف برای بزرگسالان روزانه یک تا دو بار است.

کنسرو کردن برگ مو



خانه‌داری

اگر جزو آن دسته از کدبانوهای هسته‌د که قصد دارید در فصلی که برگ مو در اختیار نیست، دلمه درست کنید برای نگهداری طولانی مدت آن از توصیه «پرشین‌وی» بهره‌برید. ابتدا برگ‌های مورا بشویید و چند دسته کنید. برگ‌ها را مثل رولت پیچید و داخل شیشه بگذارید تا زمانی که شیشه پر شود. بعداً با ریجوشانید و نمک را اضافه و خنک کنید و روی برگ‌ها بریزید تا شیشه‌ها پر شود و در انتظار شیشه‌ها بمانید. سپس یک قابلمه بزرگ را پر از آب کنید و آب را دقیقه به جوش آورید و شیشه‌ها را در آن قرار دهید و به مدت ۱۵ دقیقه شیشه‌های حاوی برگ‌ها را ریجوشانید. شیشه‌ها را از قابلمه خارج و صبر کنید تا سرد شود و سپس آن‌ها را در جای دلخواه و در هر دمایی به مدت خیلی طولانی نگه دارید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ – آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی



رجبعلی نسبت به ششدانگ یکباب اطاق به مساحت ۴۶/۵۱ مترمربع به پلاک ۴۹ فرعی از ۴۰۴ -

اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۹ - برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۸۵۲ - ۱۳۹۷/۸/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند

رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ مشجر به مساحت ۱۳۴۰ مترمربع به پلاک ۱۵ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲

بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۰ - برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۶۳۶۰ - ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند

رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۶۴/۱۱ مترمربع به پلاک ۹ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲

بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۱ - برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۶۳۵۸ - ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند

رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۰۹/۵۰ مترمربع به پلاک ۶ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲

بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۲ - برابر رای شماره ۱۳۹۶۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۳۸۶ - ۱۳۹۶/۱۰/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند

رجبعلی نسبت به ششدانگ یکقطعه باغ مشجر به مساحت ۲۹۱/۳۸ مترمربع به پلاک ۱۲ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲

بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۳ - برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۶۳۵۹ - ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند

رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر به مساحت ۱۷۴۷/۵۰ مترمربع پلاک ۳۱ فرعی از ۴۰۴ - اصلی

بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به

فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی 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: ۱۳۹۸/۲/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۲/۲۸

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

۹۸۰۱۵۱۲۱

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

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

۳۲۴۴۱۸۹۰ - ۳۲۴۴۵۰۹۰

* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا

* تابلوسازان * حکاکان * گل فروشی ها * پارچه نویسان

* فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف