سلامتکده

سحری بخوریم؟

بسیاری از افراد، وعده سحری را به دلایل مختلفی از جمله ناتوانی در بیدار شدن هنگام سحر، حذف می کنند. در صورت نخوردن غذا در سحری و حذف آن، فاصله بین یک وعده افطار تا وعده افطار بعدی حدود ۲۰ تا ۲۴ ساعت می شود که خالی ماندن معده و نداشتن منبع انرژی برای این مدت زمان طولانی، بسیار مضر است، زیرا همه فعل و انفعالات بدنی، از جمله روند ترشح اسید و آنزیم های گوارشی، در دسترس نبودن آب برای فعل و انفعالات حیاتی و اتمام انرژی به دلیل مصرف فقط یك وعده غذا، دچار اختلال می شود و عوارض مختلفی چون سوزش سردل، زخم معده، تمرکز نداشتن فکری، بی خوابی و عصبانیت دیده می شود. به گزارش «آلامتو» اگر فقط افطار بخوریم و سحری را حذف کنیم، در این حالت در کمترین زمان فعالیت (شب)، بیشترین غذا خورده می شود و در بیشترین زمان فعالیت (طول روز) که بدن ما نیاز مند سوخت و ساز فعال برای انجام فعالیت های روزمره است، هیچ گونه منبع انرژی در دسترس ندارد و این موضوع سبب افت در میزان و کیفیت فعالیت های روزانه می شود.

نسخه

بخور نخورهای سحری

در وعده سحر باید از خوردن غذاهای سرخ شده، پرچرب و شیرین پرهیز شود. خوردن سالاد و میوه در سحری نباید فراموش شود زیرا این مواد در کاهش احساس گرسنگی و تشنگی بسیار موثر است. حداقل سالادی که می توان تهیه کرد، سالاد خیار و گوجه فرنگی است که می توان با افزودن کمی هویج، جوانه گندم، عدس و ماش به ارزش غذایی آن اضافه کرد. اما به گزارش «برترین ها» بهترین سبزی که می توان به عنوان سالاد در سحر میل کرد، کاهوست. این سبزی در مقایسه با دیگر سبزی ها دارای آب بسیار بالایی است. به همین دلیل می تواند از احساس تشنگی در طول روز کم کند. علاوه بر این فیبر بالای کاهو مانع از ابتلای روزه داران به یبوست می شود.

عطاری

فواید روغن بابونه

اگر احساس تنبلی می کنید، کافی است یک فنجان چای بابونه برای خودتان درست و نوش جان کنید. این نوشیدنی دلچسب شما را از این حالت بیرون خواهد آورد. بوییدن روغن بابونه نیز همانند چای بابونه سرشار از خواص زیاد است و استرس شما را تا حدود زیادی از بین می برد. به گزارش «پارسینه» عطر و بوی خوش این روغن، شما را آرام می کند. روغن بابونه، روحیه تان را بالا می برد و شما را سرزنده تر می کند. هنگامی که روغن بابونه با روغن لیمو استفاده شود، خواص آرام بخش آن کمک می کند تا کودکان بیش فعال را آرام کند. همچنین با این روغن می توانید به درد آرتروز پایان دهید. کمی روغن گرم در منطقه آسیب دیده بزنید و ماساژ ملایمی بدهید تا گردش خون را بهبود بخشد و التهاب و درد مرتبط با ورم مفاصل را کاهش دهد. کسانی که از سردرد ناشی از سرماخوردگی، سینوزیت و میگرن رنج می برند می توانند از این روغن برای تسکین سریع تر استفاده کنند.

درمان های خانگی برای رفلاکس معده

ترش کردن معده، به نام رفلاکس معده هم شناخته می شود که در بسیاری از افراد شایع است. ترش کردن معده اصطلاحی است که برای بسیاری از اختلالات گوارشی استفاده می شود. علایم شایع ترش کردن معده عبارت است از حالت تهوع، گاز بیش از حد که سبب نفخ و آروغ زدن می شود، سوزش معده، برگشت اسید معده و سوء هاضمه. ترش کردن معده معمولا موقتی است و بسیاری از داروهای خانگی موثر وجود دارد که می تواند به سرعت به کاهش درد و ناراحتی ناشی از آن کمک کند از جمله آب سیب زمینی برای کمک به درمان ورم معده، زخم های گوارشی، سوزش سر دل و سوء هاضمه مفید است و علایم و نشانه های ناراحتی معده در عرض یک هفته با نوشیدن دو وعده و هر وعده ۱۰۰ میلی لیتر آب سیب زمینی کاهش می یابد. به گزارش «گهر» با مصرف سر که سیب هم می توانید به سرعت از نفخ، آروغ زدن بیش از حد و ترش کردن معده خلاص شوید. سر که سیب طبیعی حاوی آنزیم های سالم است که برای بهبود سلامت دستگاه گوارش مفید است. اسید سر که سیب برای نابود کردن باکتری های مضر که می تواند ناراحتی معده ایجاد کند، مفید است. نوشیدنی سر که سیب طبیعی رقیق شده با آب از تشکیل اسید بیش از حد در معده بعد از خوردن غذا جلوگیری می کند. یک قاشق غذاخوری سر که سیب را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و قبل از هر وعده غذایی برای جلوگیری از ترش کردن معده بنوشید.

زیباکده

کم رنگ کردن لک های پوستی

لیموترش پوست را سفید و اثر لکه ها را کم می کند. آب لیموترش را روی پوست بمالید و پس از دو دقیقه با آب بشویید و خشک کنید. پس از چند روز لکه های کک و مک کم رنگ می شود. به گزارش «گهر» ماسک دیگر از ترکیب عسل و آب لیموترش و جوانه گندم به دست می آید. این مواد را با هم مخلوط کنید و به صورت خمیری روی پوست بمالید و پس از ۱۰ دقیقه بشویید. استفاده مرتب از ماسک میوه هایی مثل زردآلو، توت فرنگی، خیار و انگور قرمز سبب کم رنگ شدن لکه های کک و مک می شود و پوستتان را شاداب می کند.

خانه داری

جلوگیری از حشره زدن حبوبات

اگر شما هم جزو آن دسته از خانواده هایی هستید که مقدار زیادی حبوبات در خانه نگه می دارند و بعد از مدتی حشرات به حبوباتشان حمله می کنند پس بدانید بهترین راه برای پیشگیری از حشره زدن برنج و حبوبات و تکثیر تخم آفت ها درون آن ها، نگهداری آن ها در دمای مناسب، محل خشک و خنک و استفاده از نمک فراوان و نگهداری در ظرف سربسته است.

توصیه های «بیتوته» را در این باره بخوانید:

* برای این که حبوبات حشره نزند؛ بعد از خرید، آن ها را برای چهار روز تا یک هفته در داخل فریزر قرار دهید. همچنین اگر حبوبات دارای تخم حشرات شد می توانید آن را روی سینی فر پهن و به مدت ۱۵ دقیقه در دمای ۱۴۰ درجه سانتی گراد روشن کنید، تا تخم ها نابود شود و بعد حبوبات را در یک ظرف در دار محکم بریزید تا حشره نزند.
* می توانید چند عدد میخک داخل ظرف حبوبات خود بیندازید حتی اگر در ظرفتان هم باز بماند هیچ حشره ای داخل آن نمی رود و در ضمن این کار هیچ تاثیری بر طعم حبوبات شما ندارد!
* اگر مقدار حبوبات خریداری شده زیاد باشد و می خواهید آن را در مدت زمان طولانی نگهداری کنید، بهترین راه برای جلوگیری کردن از پشه حبوبات این است که، همه حبوبات را در یک آبکش بریزید و آن ها را آبکشی کنید، سپس به مدت ۴۸ ساعت در نور آفتاب خشک کنید و از سلامت ماندن آن ها مطمئن باشید.
* بهترین راه برای پیشگیری از حشره زدن برنج و حبوبات و تکثیر تخم آفت ها درون آن ها، نگهداری در دمای مناسب است. مکان های خشک و خنک، بهترین محل برای نگهداری و انبار کردن غلات است.

ترفند

بوی نامطبوع در خانه

گاهی اوقات بوی نامطبوع در نقاط مختلف خانه بسیار آزار دهنده می شود و شستن آن محل ها تاثیری در از بین بردن بو ندارد. به گزارش «بیتوته» برای از بین بردن بوی حمام و دستشویی می توانید بوبر خانگی درست کنید. یک تا دو لیوان آب را با دو لیوان جوش شیرین و مقداری روغن گیاهی مخلوط کنید. به گزارش «بیتوته» آن ها را داخل قالب بریزید و اجازه دهید یک تا دو روز بماند تا خشک شود. هر کدام از آن ها برای یک ماه برای خوشبو نگه داشتن حمام و دستشویی کافی است.

چی بپزم؟

حلیم بادمجان

• **مواد لازم:**
بادمجان قلمی: ۱۰ تا ۱۲ عدد / گوشت سردست: یک کیلو گرم / لوبیا سفید: ۵۰۰ گرم / پیاز سرخ کرده: سه قاشق غذاخوری / کشک ساییده: دوپیمانه / روغن: ۳۵۰ گرم نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

• **طرز تهیه:**
داخل یک قابلمه مناسب و بزرگ، سه تا چهار لیوان آب بریزید و گوشت (گوساله یا گوسفند)، لوبیا سفید و پیاز داغ را داخل قابلمه آب بریزید و صبر کنید تا پخته شود. بادمجان پوست شده را در کمی روغن سرخ کنید. گوشت را پس از پختن از آب خارج کنید و بادمجان های سرخ شده و گوشت و لوبیای پخته شده را بکوبید و مخلوط کنید. دو تا سه لیوان آب و هر مقدار آب گوشتی که دارید، داخل گوشت و بادمجان بریزید و قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید و گاهی آن را هم بزنید تا حلیم جا بیفتد و کش دار شود. ظرف را از روی حرارت بردارید و با کشک مخلوط کنید و در ظرف بکشید و روی آن را با نعناع داغ، پیاز داغ و گردوی تازه پوست گرفته تزیین کنید.

آگهی نوبتی و اصلاحی سه ماهه چهارم سال ۱۳۹۷ حوزه ثبتی شهرستان بشرویه

بدستور ماده ۱۲ قانون ثبت وماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالک واقع در بخش های تابعه حوزه ثبتی شهرستان بشرویه تا آخر اسفند ماه ۱۳۹۷ تقاضای ثبت نموده اند ،و همچنین مواردی که آگهی نوبتی آن برابر تبصره یک ماده ۲۵ اصلاحی قانون ثبت باید تجدید گردد با نوع ملک مورد تقاضا برای اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی می گردد:

شمارات فرعی از دو اصلی بشرویه بخش سه بشرویه

۱- پلاک ۸۸۵ فرعی آقای مهدی یعقوبیان موءخر فرزند محمدحسن ششدانگ یکباب منزل

۲- پلاک ۱۲۲۴ فرعی خانم زهره سلمانیان فرزند مهدی ششدانگ یکباب منزل

۳- پلاک ۱۴۲۷ فرعی موقوفه حوض انبار حاج علی به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۴۷۵۷۵۴ به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه بشرویه ششدانگ یک قطعه زمین (محل حوض)

۴- پلاک ۵۹۶۰ فرعی مجزی از ۱۳۸۷ فرعی آقای علی اکبر یعقوبی فرزند رمضانعلی ششدانگ یک دربند مغازه

۵- پلاک ۵۹۶۱ فرعی مجزی از ۲۸۰۶ فرعی آقای عباس میش مست فرزند قربان ششدانگ یکباب منزل

۶-پلاک ۵۹۶۸ فرعی مجزی از ۲۹۷۱فرعی آقای اکبر مور عابدی فرزند حسن ششدانگ یکباب منزل

۷- پلاک ۵۹۶۹ فرعی آقای جواد مهدیان فرزند علی ششدانگ قسمتی از یکباب منزل که قبلا مسیر جوی بوده

۸- پلاک ۵۹۷۲ فرعی مجزی از ۱۶۷ فرعی موقوفه حمام مردانه فاضل خان به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۹۶۲۳۳ به تصدی اداره اوقاف و امورخیریه بشرویه ششدانگ یک دربند مغازه

۹- پلاک ۵۹۷۳ فرعی مجزی از ۱۶۷ فرعی موقوفه حمام مردانه فاضل خان به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۹۶۲۳۳ به تصدی اداره اوقاف و امورخیریه بشرویه ششدانگ یک دربند مغازه

۱۰-پلاک ۵۹۷۴ فرعی مجزی از ۱۶۷ فرعی موقوفه حمام مردانه فاضل خان به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۹۶۲۳۳ به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه بشرویه ششدانگ یک در بند مغازه

۱۱- پلاک ۵۹۷۵ فرعی آقای سید محمد فضائلی فرزند سید حسین ششدانگ یکباب منزل

۱۲- پلاک ۵۹۷۶ فرعی مجزی از ۲۷۰۱ فرعی موقوفه امیر حسنخانی به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۲۸۷۷۸ به نمایندگی اداره اوقاف و امور خیریه بشرویه ششدانگ یک قطعه زمین محصور

۱۳- پلاک ۵۹۸۰ فرعی آقای مهدی نظریان فرزند حسن ششدانگ یکباب منزل

۱۴- پلاک ۵۹۸۱ فرعی مجزی از ۲۳۴۴ فرعی اقای مهدی حشمتیان فرزند حجی ششدانگ یکباب منزل

۱۵- پلاک ۵۹۸۲ فرعی دولت جمهوری اسلامی ایران بنمایندگی وزارت آموزش و پرورش به شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۹۰۱۹۵ ششدانگ قسمتی از ساختمان (یکباب مدرسه) که قبلا مسیر راه بوده است.

شمارات اصلی بخش سه بشرویه

۱- پلاک ۴۱۰ اصلی واقع در بخش سه بشرویه آقای اسفندیار غیاثی فرزند موسی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

لذا بدستور مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به املاک آگهی شده در بالا معترض می باشد و یا بین متقاضیان ثبت و دیگری اقامه دعوی شده و در جریان است می بایست اعتراض و یا گواهی مشعر بر جریان دعوی خود را از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی نسبت به آگهی نوبتی ظرف ۹۰ روز و در مورد آگهی اصلاحی در مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان بشرویه تسلیم و رسید دریافت نموده و دراجرای ماده۸۶ آئین نامه قانون ثبت معترضین از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.ضمناً حقوق ارتفاقی در موقع تحدید حدود و در صورت جلسه تحدیدی منظور می گردد و از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدیدی تا ۳۰ روز قابل اعتراض خواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۲/۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۳/۰۱

سید رضا صفایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

۹۸۰۰۹۰۶۳/ج