

خانه داری

نظافت

برای نظافت و تمیز کاری پارچه مبل یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را با یک سوم لیوان سرکه، مقداری آب گرم و یک قاشق غذاخوری پودر لباس شویی مخلوط کنید. این ترکیب به آسانی لکه های روی مبل را از بین می برد. فقط کافی است مقداری روی مبل بریزید، بگذارید چند ساعت بماند و سپس با جاروبرقی پاک کنید.
به گزارش «بیتوته» کثیفی فاصله بین کاشی و سرامیک ها با ترکیب سرکه و جوش شیرین از بین می رود. فقط مقداری روی آن بریزید و پس از چند دقیقه با آب بشویید. برای تمیز کردن مایکروفر یک لیوان آب در ظرف بزرگی و چند قاشق غذاخوری سرکه داخل آب بریزید. سپس آن را داخل مایکروفر قرار دهید و روشن کنید. وقتی بخار آب بلند شد، مایکروفر را خاموش کنید و یک ربع منتظر بمانید تا خنک شود. سپس ظرف را خارج و مایکروفر را تمیز کنید. برای تمیز کردن فرش ها کمی قسمت های لکه دار را نم دار کنید. سپس جوش شیرین روی آن بریزید و پس از ۱۰ دقیقه جارو بزنید. یک قاشق غذاخوری مایع ظرف شویی را با یک قاشق غذاخوری سرکه مخلوط کنید. این ترکیب را در دو لیوان آب بریزید و روی لکه ها بکشید.



بیماری ها

دردهای خطرآفرین

بسیاری از افراد به دردهای مزمن دچارند و این احساس ناخوشایند را همواره با خود دارند. در واقع می دانند دلیل دردی که تحمل می کنند چیست، اما گاه پیش می آید که درد ناگهان ظاهر می شود و در بدن شما جا خوش می کند. به گزارش «آلامتو»، دردهایی وجود دارد که خطرآفرین است و اگر به آن توجه نکنید ممکن است صدمه های جبران ناپذیری به بدن شما وارد کند. درد قفسه سینه، یکی از این هاست. اگر چنین دردی تجربه کرده اید، ممکن است به بیماری قلبی مبتلا باشید و خودتان ندانید. اگر به صورت دایم سردردهای شدید دارید، به احتمال زیاد به میگرن دچار شده اید اما اگر این درد با علایم دیگر میگرن مانند استفراغ، حالت تهوع، اختلال در دید، تاری یا سوزش و بی حسی در پاها و دست ها همراه نیست، ممکن است یک آنوریسم مغزی باشد. آنوریسم، بزرگ شدن یا بیرون زدگی دیواره یک سرخرگ به دلیل ضعف دیواره سرخرگی است. آنوریسم پشت سر هم در چند دقیقه می تواند سبب آسیب مغزی شود؛ بنابراین اگر سردرد شما آرام نمی شود به پزشک مراجعه کنید.



زیبایی

ماسک عسل و سیب

ماسک های طبیعی زیادی برای صورت وجود دارد که بهترین نسخه برای زیبایی و جوانی پوست است. این ماسک های گاه خوشمزه که بدون عارضه به حساب می آید سبب سلامت پوست می شود و افزون بر این کم هزینه است و شما می توانید به راحتی و بدون ترس به سراغش بروید. یکی از این ماسک های صورت ماسک عسل و سیب است. یک عدد سیب و چهار قاشق غذاخوری عسل و آب ولرم تهیه و قسمت سفت و دانه های سیب را جدا و آن را در مخلوط کن برقی له کنید (اگر مخلوط کن ندارید با قاشق یا گوشت کوب آن را له کنید). به سیب های له شده پنج قاشق عسل اضافه کنید. یک لایه از این ماسک را روی همه صورت خود بمالید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا ماسک کمی خشک شود. سپس با آب ولرم آن را بشویید. می توانید هنگام استفاده از ماسک، پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید. به گزارش «ستاره» می توانید همه مواد را درون ظرف کوچکی بریزید و خوب هم بزنید تا حالت رقیق به خود بگیرد. توجه داشته باشید سیب را مثل دستور العمل اول آماده کنید. سپس قبل از مصرف ماسک صورتتان را به خوبی بشویید و بعد از خشک کردن ماسک را برای مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی پوستتان بگذارید.



آیا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که دوست دارید در نگاه دیگران همیشه خوب به نظر برسید و برای خوب بودن در مقابل چشمان دیگران از خودتان هم می گذرید؟ اگر چه همه باید برای بهبود شخصیت خود تلاش کنیم، اما خوبی بیش از حد هم مضراتی دارد که در ادامه، «برترین ها» به آن می پردازد.
تاکنون برایتان پیش آمده است که به فردی محبت کرده باشید و او بدون هیچ دلیلی از شما متنفر باشد؟ فردی که بیش از حد خوب است می خواهد همیشه دیگران را از خود راضی نگه دارد. او با این کار فقط به خودش آسیب می رساند. مدام تلاش می کند که با دیگران خوش رفتار باشد و در نهایت می بیند که تلاش هایش بی جواب مانده است. با خوب بودن نمی توان همه اطرافیان را مدیون خود کرد پس بهتر است که این تفکر را از خود دور کنید و حتی اگر خوبی می کنید، انتظار نداشته باشید که همه مردم مانند شما رفتار کنند.
افرادی که بیش از اندازه خوب هستند، فکر می کنند که باید در همه زمینه ها کامل و بدون عیب و نقص باشند. آن ها اشتباهاتشان را جبران می کنند، زیرا فکر می کنند که از ارزش و احترام شان در مقابل دیگران کم می شود. در حقیقت به دنیای بیرون از خود، بیش از دنیای درونی شان اهمیت می دهند، در حالی که نمی دانند هیچ کس کامل نیست. همین سبب می شود که آن ها هنگام شکست، خود را کامل ببازند. بنابراین بهتر است که در تلاش برای خوب بودن، برخی از نقص ها را هم بپذیریم.
افرادی که بیش از حد خوبی می کنند دعوا، بحث کردن و در کل خشونت را دوست ندارند و معتقدند جهان همیشه باید در صلح باشد. اما این طرز فکر، اتفاقات ناخوشایندی را برایشان به همراه دارد. آنان هنگام بروز مشکلات همیشه کوتاه می آیند و حرف دلشان را نمی زنند. سرانجام این مشکل سردی و بی تفاوتی است.
افرادی که بیش از حد با اطرافیانشان مهربان هستند، فکر می کنند که دیگران هم باید مثل آن ها باشند. زمانی که آن ها کاری را برای دیگران انجام می دهند، انتظار دارند که آن ها هم خوبی هایشان را جبران کنند و در صورتی که چنین چیزی نبینند، ناراحت و دلسرد می شوند. این افراد باید بدانند تا زمانی که از دیگران چیزی را درخواست نکرده اند، نباید منتظر باشند. هر کسی طرز فکر خودش را دارد، این که فکر می کنیم از هر دستی بدهیم از همان دست هم می گیریم، اشتباه است. اگر محبت کردیم، باید یک طرفه و بدون هیچ چشم داشتی باشد، اگر هم محبت کردیم و در انتظار جبران آن بودیم، بهتر است که خواسته مان را رک به زبان آوریم، در غیر این صورت دلخوری پیش می آید.
افرادی که برای خوب بودن مدام تلاش می کنند، همان کسانی هستند که به دنبال تایید دیگرانند. اگر دیگران از آن ها تعریف کنند، آن ها خوشحال می شوند، در غیر این صورت، از هم می پاشند و اعتماد به نفس شان را از دست می دهند. مشکل این جاست که آن ها نمی توانند همیشه بر جهان بیرونی شان کنترل داشته باشند. افرادی که بیش از حد خوب هستند، از این که در مواقع نیاز از دیگران کمک بخواهند، هراسانند. آن ها تنها در صورتی طلب کمک می کنند که خیلی سریع آن را جبران کنند، در غیر این صورت ترجیح می دهند که در مشکلات خود دست و پا بزنند. این افراد فکر می کنند که با کمک گرفتن از دیگران، ضعیف به نظر می رسند، به همین دلیل غرورشان به آن ها اجازه این کار را نمی دهد، در حالی که هر فردی ممکن است روزی در این وضعیت قرار گیرد و مجبور به این کار شود.

ترفند

چند کاربرد سرکه

جلوگیری از رنگ پریدگی لباس های تیره: اگر می خواهید لباس تیره رنگ شما بعد از شست و شو آسیب نبیند و همان طور تیره بماند، نصف فنجان سرکه سفید تقطیر شده را به ماشین لباس شویی اضافه کنید.
جلوگیری از رنگ پس دادن لباس ها: زمانی که لباس رنگی در ماشین می گذارید امکان دارد که رنگ دهد. قبل از اضافه کردن مواد شوینده، با اضافه کردن سرکه به ماشین لباس شویی می توانید از این اتفاق جلوگیری کنید. دقت کنید که در این مواقع برای شست و شو از آب سرد استفاده کنید.
تمیز کردن ماشین لباس شویی: ممکن است گاهی متوجه بوی ماشین لباس شویی یا کثیفی آن شوید. در هر بار استفاده از ماشین لباس شویی مقداری از مواد شوینده در آن باقی می ماند که به مرور زمان جریان آب را محدود می کند. برای جلوگیری از این مشکل، یک فنجان سرکه را در ماشین بریزید و بگذارید یک دور کامل با آب گرم شسته شود. این کار را چهار بار در سال انجام دهید. **منبع: ستاره**

دمنوش

کاهش دهنده فشار خون

گل گاوزبان، طبیعتی گرم و تر و ضد سودا و صفرا دارد. آرام بخش اعصاب، خواب آور و مسکن سردردهای عصبی و دردهای کلیوی و کاهش دهنده فشار خون است. سنبل الطیب هم با طبیعت گرمی که دارد؛ ضد قولنج و اسپاسم های عضلانی و مفید در درمان تشنج و صرع است. به گزارش «گهر» برای تهیه این چای به دو قاشق غذاخوری گل گاوزبان، یک قاشق مرباخوری سنبل الطیب و یک عدد لیموعمانی نیاز است. با ترکیب این مواد به همراه دو لیوان آب سرد در یک قوری که بهتر است چینی باشد و قرار دادن آن روی حرارت به مدت ۳۰ دقیقه، دمنوش آماده می شود. این نوشیدنی گوارا، بر خلاف چای معمولی، تا چند روز قابل مصرف است. بر خلاف چای سیاه، هر قدر زمان دم کشیدن دمنوش بیشتر باشد، کیفیت آن مطلوب تر خواهد بود.



مادرانه

کودک بد اخلاق

بچه ها بد به دنیا نمی آیند و پدر و مادر نیز بهترین کاری را که از دستشان بر می آید، انجام می دهند. اما اگر کودک یاد بگیرد که می تواند با بداخلاقی به خواسته هایش برسد، به این شیوه ادامه می دهد. او واقعا نمی خواهد شما را ناراحت کند، بلکه فقط توجه شما را می خواهد. به گزارش «ستاره» بهترین راه مقابله با جنجال و هیاهو آن است که قبل از وقوع، جلوی آن را بگیرید. برای مقابله با خشم و هیاهوی کودک، شیوه های مختلف تمرکززدایی را تمرین کنید. برای نمونه به چیزی اشاره و با هیجانی مبالغه آمیز، توجه کودک را به آن جلب کنید: «آن پرنده را روی درخت ببین!» یا «این جا را ببین! چه کرم خوشگلی» شاید هیجان و حالت شما مسخره به نظر بیاید؛ اما اگر این شیوه پرت کردن حواس کودک نتیجه بدهد، چه اهمیتی دارد؟!
در پاسخ گویی به رفتار کودک، ثابت قدم باشید. در غیر این صورت کودک سردرگم می شود و حس امنیت او نیز کاهش می یابد. همچنین او یاد می گیرد که از بی ثباتی شما سوءاستفاده کند. سعی کنید کنترل خود را از دست ندهید و خودتان جنجال به راه نیندازید. فریاد زدن، فقط سبب دوام رنج و ناراحتی می شود. بهترین واکنش به رفتار کودک، نادیده گرفتن موضوع است. به آرامی به کار دیگری بپردازید یا اگر می توانید از اتاق خارج شوید. رویارویی مستقیم با موضوع فقط اوضاع را خراب تر می کند. معنی «نه» باید قاطعانه و روشن باشد. با شکلات و بغل کردن به او رشوه ندهید! با این کارها به او یاد می دهید که جنجال و شلوغ کاری ممکن است مزایای خوبی برایش داشته باشد! قاطعیت از اصلی ترین نکات رفتار با کودک بدقلق است.



کودکانه

تنها گذاشتن کودک در خانه

برای بسیاری از خانواده ها اتفاق می افتد که فرزند خود را برای مدتی در خانه تنها بگذارند. چطور از قبل فرزند خود را برای چنین موقعیتی آماده می کنید و از کجا مطمئن می شوید شرایط برای تنها ماندنش فراهم است؟
کودکی می تواند در خانه تنها بماند که از اعتماد به نفس کافی برخوردار باشد. زیاد نترسد و از بیان خواسته خود خجالت نکشد. بتواند احساسش را با والدین در میان بگذارد و آن قدر با آنان رابطه خوب و صمیمی داشته باشد که در صورت بروز مشکلی یا داشتن نگرانی، قبل از هر چیز آن را با والدین در میان بگذارد. افزون بر این، او باید مهارت های کلامی کافی را برای برقراری ارتباط با دیگران داشته باشد.
به گزارش «نی نی سایت»، اگر قرار است فرزندتان را تنها بگذارید، بهتر است هر چه زودتر برای آماده کردن او دست به کار شوید. توانایی فرزندتان را برای تنها ماندن در خانه پرورش دهید. هر روز کار کوچکی در خانه به او بسپارید. مراقب باشید کاری که به او می سپارید متناسب با سن و توانایی های او باشد که احساس شکست و سرخوردگی نکند. با این کار، به او کمک می کنید اعتماد به نفس خود را بیشتر کند و توانمندی هایش را بهتر بشناسد. درباره موقعیت های خاص و این که در چنین شرایطی، قدم به قدم چه باید کرد، در موقعیت های مناسب با او صحبت کنید. سخنرانی به جایی نمی رسد. مهم است که این کار را در شرایطی انجام بدهید که موضوع برای او جالب است و گوش می دهد. مثلا وقتی برق می رود، به او بیاموزید که چطور لامپ اضطراری را پیدا کند، جای شمع ها را به او نشان بدهید و حتی در مواقعی این کار را مثل یک بازی تمرین کنید. در موارد دیگر، مانند این که اگر بوی گاز بیاید، اگر یکی از پرده ها آتش بگیرد، لوله آب بترکد و همه جا پر از آب شود و ... هم با بازی، تصور موقعیت و تمرین، آموزش های لازم را به او بدهید.

مشاوره

پیشگیری از افسردگی

برای پیشگیری از افسردگی راه های طبیعی گوناگونی وجود دارد که شما را از مراجعه به پزشک بی نیاز می کند. از جمله این راه ها می توان به خواب کافی، تغذیه مناسب، کلام درمانی، غلبه بر ترس و ... اشاره کرد. خوردن چربی های اشباع نشده مانند روغن زیتون و روغن هسته انگور به علاوه فندق در وعده های غذایی توصیه می شود. همچنین از خوردن چربی های ترانس که در غذاهای آماده، گوشت های فراوری شده و کیک ها وجود دارد، خودداری کنید. خوردن حبوبات، میوه و سبزیجات را تا حد امکان افزایش دهید. همچنین توصیه می شود روزانه هشت لیوان آب یا چند لیوان شیر بخورید. از خوردن مواد کافئین دار مانند قهوه و نوشابه پرهیز کنید. به گزارش «ستاره» نداشتن خواب کافی به لحاظ جسمی و روحی به بدن لطمه می زند. بی خوابی ارتباط مستقیمی با افسردگی دارد. البته عکس این رابطه هم وجود دارد یعنی افسردگی هم می تواند بی خوابی بیاورد اما راه هایی وجود دارد که بتوان به کمک آن میزان خواب را به طور طبیعی افزایش داد. برای این که بتوانید به اندازه کافی بخوابید باید یک زمان خواب مشخص را به عنوان روتین در نظر بگیرید و به آن عادت کنید. همچنین پیشنهاد می شود ۳۰ دقیقه قبل از خواب به آرامش بپردازید یا کتابی را پیش از خواب بخوانید. تمرین تنفس عمیق نیز به شدت در موقع خواب توصیه می شود. همچنین صحبت کردن با خودتان می تواند حالتان را بهتر کند و اعتماد به نفس تان را افزایش دهد. به عنوان مثال صبح ها عبارت های آرامش بخشی را با خودتان تکرار کنید و به خود امید دهید.

عطاری

گیاهی درمانگر

گیاه لوفا، (قنطوریون صغیر) یا لیف گیاهی از تیره کدوییان است. قنطوریون صغیر گیاه کوچکی است دو ساله، ساقه آن چهارگوش و با ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی متر است. برگ های آن متقابل دوتا دوتا بدون دمبرگ با ساقه چسبیده قسمت پایین برگ کمی گرد و قاشقی است. طبع لوفا خیلی گرم و خشک، پاک کننده و خشک کننده است. به گزارش «بیتوته» جهت سختی نفس و اخلاط خونی از سینه ۱۰ گرم از شاخ و برگ و گل این گیاه را در هزار و ۵۰۰ سی سی آب جوشانده است تا نصف شود. سپس خوب بکوبید، تا عصاره آن خارج شود و پس از صاف کردن با شکر مخلوط کنید و بنوشید.
لوفا مقوی معده و اشتهاآور است. برای بیماری دیسک و سیاتیک از دم کرده این گیاه میل کنید و به صورت ضماد در محل بگذارید. ضماد ساقه های گل دار دار و برگ این گیاه برای زخم های تازه و کهنه و ورم های سفت مفید است. برای شست و شوی زخم ها ۲۰ گرم ساقه گل دار لوفا را در یک لیتر آب بجوشانید سپس صاف کنید و زخم را بشویید. کسانی که دیابت دارند از دم کرده لوفا استفاده کنند. لوفا برای رفع انسداد کلیه مفید است. برای درمان گل مژه، ۲۰ گرم لوفا را در یک لیتر آب جوشانده و ۱۲ دقیقه دم کنید. بعد از صاف کردن به صورت شست و شو استفاده شود. از این گیاه به عنوان یک محصول طبیعی برای تمیز کردن پوست استفاده می شود. ماساژ دادن با آن باعث برداشتن سلول های مرده و شادابی پوست می شود و تنفس سلول ها را آسان می کند.

آگهی تغییرات شرکت فولاد برش بیرجند شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۸۶۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۸۰۱۲۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱- محل شرکت در واحد ثبتی بیرجند به شرح زیر تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: آدرس شرکت از محل قبلی واقع در شهرستان بیرجند به آدرس خراسان جنوبی، شهرستان بیرجند، بخش مرکزی، دهستان باقران، آبادی شهرک صنعتی فاز ۳، خیابان مبتکران شرقی بلوار صنعت پلاک ۰ زمین طبقه همکف با کدپستی ۹۷۱۹۱۳۶۱۴۵ تغییر یافت.
شناسه آگهی ۵۱۰۶۲۶
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی- اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند ۹۸-۲۱۰۶۷/ج

تاسیس شرکت سهامی خاص برسام صنعت آینده سازان کویر درتاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۳ به شماره ثبت ۱۳۴۰ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۴۱۷۵۰۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :اکتشاف، استخراج و بهره برداری انواع معادن(بجز معادن نفت و گاز و پتروشیمی) خدمات فنی و مهندسی، ساختمان سازی، صادرات و واردات و خرید و فروش تجهیزات و قطعات و اقلام مجاز، اخذ نمایندگی داخلی و خارجی شرکتهای فعال در زمینه های مرتبط، فرآوری و تبدیل مواد معدنی خام به محصول نهایی بجز معادن نفت و گاز و پتروشیمی . اخذ تسهیلات از بانکها و موسسات مالی و دیگر شرکتها و سازمانها ، تامین نیروی انسانی برای شرکت. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان خراسان جنوبی ، شهرستان طبس ، بخش مرکزی ، شهر طبس، امامت ، کوچه ((محمدنیا)) ، کوچه امامت غربی ۶ ، پلاک ۶۲ ، طبقه همکف کدپستی ۹۷۹۱۷۵۸۹۱۱ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۱۲۸/۲۸۹ مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۰۵ نزد بانک صادرات ایران شعبه طبس با کد ۲۸۹ پرداخت گردیده است اعضا هیئت مدیره آقای حسین سعادتیان به شماره ملی ۰۸۳۹۷۱۰۵۷۷ و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای محمدرضا کرم پناه خوبدکی به شماره ملی ۳۷۱۹۷۷۴۰۷۴ و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم مریم مهدی خانی کوشکنو به شماره ملی ۴۴۳۳۵۰۰۷۶۳ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء خانم مریم مهدی خانی کوشکنو(مدیرعامل) و امضای یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. و سایر نامه های اداری و عادی با امضاء خانم مریم مهدی خانی کوشکنو (مدیرعامل) همراه با مهر شرکت دارای اعتبار است. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان آقای علی سعادتیان به شماره ملی ۰۸۳۹۷۴۲۱۸۵ به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی آقای مهدی کریتیان به شماره ملی ۰۸۳۹۷۶۶۴۴۰ 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 ۵۱۰۶۳۴
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری طبس ۹۸-۲۱۰۵۹/ج