نسخه

نمک در خانه داری

نمک در امور خانه کارکردهایی بسیار دارد. به عنوان مثال دستمال های کثیف و لک دار را پیش از شستن در محلول آب نمک بخیسانید. نمک دور کننده مورچه هاست و می توانید به کمک آن تازه بودن تخم مرغ ها را تشخیص دهید. محلول آب نمک شامل ۱۰ گرم نمک و ۹۰ گرم آب تهیه کنید. تخم مرغ های سالم به زیر آب فرو و به ته ظرف می رود در حالی که تخم مرغ های فاسد و کهنه روی آب غوطه ور باقی می ماند. به گزارش «آکا» برای صیقلی کردن ظروف از جنس مس، مفرغ و برنج از مخلوط نمک، سرکه و آرد استفاده کنید. برای برطرف کردن لکه های جوهر فرش، روی لکه ها نمک بپاشید تا جوهر را به خود جذب کند. تمیز کردن اجاق گاز با مخلوط نمک و دارچین در کمی آب، بوهای نامطبوع آن را برطرف خواهد کرد.

خانه داری

پاک کردن لکه‌های مبل

مبل، جزو لوازم این روزهای زندگی شده است و پاک کردن لکه ها از روی آن کمی دشوار به نظر می رسد. اگر لکه روی مبل، جوهر است ابتدا محل را خیس کنید، روی آن کمی نمک آشپزخانه بریزید و سپس با پنبه تمیز کنید. چنان چه نتیجه نگرفتید مخلوطی از گلیسیرین و آمونیاک را روی لکه بریزید و سپس با آب و پودر دستی خوب شست و شو دهید. البته می توانید از آب ژاول هم استفاده کنید. به گزارش «آکا» بهترین چاره برای از بین بردن لکه خون هم این است که مقداری نشاسته را (به نسبت بزرگی و کوچکی لکه) در آب مخلوط کنید و هم بزنید تا خمیر نسبتا غلیظی به دست آید. روی لکه خون را با این خمیر بپوشانید و بعد از خشک شدن نشاسته ها، آن ها را بتراشید و با برس محل لکه را پاک کنید.

مشاوره

خلاصی از خودنما

معنی خودنمایی را می دانیم و انسان های خودنما هم کم نیستند. به گزارش «بیتوته» هنگام رو به رو شدن با چنین فردی طوری رفتار کنید تا متوجه شود چطور آدمی هستید. از او بخواهید موضوع صحبت را عوض کند یا خودتان این کار را انجام دهید. درباره خودتان صحبت کنید و بگویید چه نوع فردی هستید. به او نشان دهید موضوع مطرح شده برایتان اهمیتی ندارد. با گفتن درباره خودتان، اجازه داده اید کمی از رفتار خودش را تجربه کند. افراد خودنما هم مثل من و شما هستند، آن ها از کسانی که خودنمایی می کنند بیزارند پس شروع کنید و کمی لاف بزنید. از خودنمایی کردن دیگران بگویید و صادقانه نظرتان را بیان کنید. گاهی بهتر است موقعیت را ترک کنید.

کنترل عصبانیت

عصبانیت مثل دیگر احساسات، با تغییرات روانی و بیولوژیکی همراه است. وقتی عصبانی می شوید، ضربان قلب، فشار خون و همین طور سطح هورمون های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین بالا می رود. «پارسینه» برای رهایی از این وضعیت چند راهکار و تمرین بیان می کند.

سه نفس عمیق بکشید: زمانی که عصبانی هستید، بدن نیز واکنشی منفی به این احساس نشان می دهد. در این شرایط سه نفس عمیق بکشید. نفس آخر را آهسته تر انجام دهید. این کار کمی از عصبانیت درونی تان کم می کند.

علت عصبانیت تان را دریابید: گاهی دلیل واقعی عصبانیت تان را نمی دانید. در این شرایط نباید از آن فرار کنید. در جایی با خودتان خلوت و اتفاقاتی را که برایتان افتاده است مرور کنید. زمانی که دلیل عصبانیت مشخص باشد، بهتر می توان با آن دست و پنجه نرم کرد. پیاده روی کنید: پنج دقیقه پیاده روی خشم شما را فرو می برد. در شرایطی که دور شدن فیزیکی از موقعیت غیرممکن است، ذهن تان را از آن جا دور کنید. به عنوان مثال اگر در ترافیک هستید و این موضوع اعصاب شما را ناراحت کرده است، آهنگ مورد علاقه تان را پخش کنید و با آن بلند بخوانید.

این تمرین را انجام دهید: روی یک مبل، صندلی یا حتی زمین بنشینید پا را به صورت صاف دراز کنید و دست ها را روی پا بگذارید. شانه ها را رها کنید به طوری که عضلات اطراف آن نیز راحت و ریلکس شود و از حالت انقباض درآید. حال هوا را از بینی به داخل بکشید و آن را به آرامی از دهان خارج کنید تا بدن شما در حالتی ریلکس قرار گیرد. دست کم سه دقیقه در روز برای این تمرین زمان بگذارید. در مواقع عصبانیت یک دقیقه برای انجام این تمرین وقت مناسبی است.

زیبا کده

پوست خشک

پوست بدن در اثر کاهش ترشح چربی توسط غدد پوستی خشک می‌شود. خشک بودن پوست، می‌تواند ارثی یا ژنتیکی یا بر اثر سرد شدن آب و هوا باشد. درست است که پوست‌های چرب بیشتر دچار آکنه می‌شود، اما در عوض دیرتر دچار چین و چروک خواهد شد یا پوست‌های خشک اگر چه صاف و روشن است، اما در برابر عوامل طبیعی آسیب پذیری بیشتری دارد و پیری زودرس پوست زودتر به سراغشان می‌رود. به راحتی با چند ماسک ساده خانگی می‌توانید از شر خشکی بیش از حد پوست تان خلاص شوید و پوستی نرم و درخشان داشته باشید.

اسیدهای چرب امگای داخل آووکادو و روغن زیتون به ترمیم ترک‌های بین سلول‌های پوستی کمک می‌کند و عسل و ماست هم مواد طبیعی است که به نرمی و مرطوب شدن پوست کمک می‌کند. آووکادو را پوست کنید و بکوبید تا به حالت رب مانند تبدیل شود. آن را با دو قاشق غذاخوری ماست ساده، یک قاشق چای خوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی به خوبی مخلوط کنید. ماسک را با انگشت روی پوست پخش و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا روی پوستتان اثر کند. این ماسک کمی چسبنده است و برای شست و شو بهتر است از آب گرم استفاده کنید.

به گزارش «ستاره» کمی روغن نارگیل را با یک قاشق غذاخوری گلیسیرین و گلاب و چند قطره آب لیمو مخلوط کنید و روی پوست صورت و نواحی خشک بمالید. پس از حدود ۱۵ دقیقه آن را بشویید. شما می‌توانید مواد طبیعی مانند ماست را برای خلاص شدن از مشکل خشکی پوست نیز امتحان کنید. ماست برای رنگ پوست نیز بسیار مفید است و منافذ آن را به خوبی می‌بندد.

این ماده خوراکی یک مرطوب کننده عالی برای پوست است. افزون بر این، ماست خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که به تسکین خارش و خشکی پوست کمک می‌کند. کمی ماست ساده بردارید و آن را روی صورتتان پخش کنید. اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه بماند و سپس آن را با آب شست و شو دهید. شما می‌توانید کمی آب پرتقال و یک قاشق چای خوری ژل آلوئه‌ورا را هم به آن اضافه کنید.

درمانگاه

پاک‌سازی کلیه

جعفری از سبزی‌های خوراکی محبوب به حساب می آید که برای سلامت کلیه ها بسیار مفید است. عادت های روزانه که شاید شامل رژیم غذایی حاوی مواد مغذی کامل باشد یا نباشد، سبک زندگی کم تحرکی داشته یا نداشته باشید، می‌تواند تجمع مواد سمی و آلوده در بدن را افزایش دهد. این موضوع کلیه ها را وادار می کند تا بیش از اندازه فعالیت کند؛ بنابراین افزون بر دنبال کردن سبک زندگی سالم تر، یکی از روش‌های بهینه کردن کار کرد اگان‌های بدن این است که از روش‌های طبیعی استفاده کنید. به گزارش «برترین ها» جعفری ادرارآور است و به دفع مایعات بدن کمک می کند. تاثیر جعفری به دلیل آن که مواد زاید و سمی را از بدن خارج و ویتامین و مواد معدنی بیشتری را وارد بدن می کند، در این فرایند سودمند است. از طرفی این سبزی به جلوگیری از سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا کمک می کند. جعفری، خاصیت ضد التهابی دارد، دفع مواد زاید را افزایش می دهد و سبب از بین رفتن سنگ کلیه می شود. این گیاه حاوی مقدار زیادی سدیم است بنابراین فشار خون را ثابت و همچنین از مشکلات کلیوی و سیستم قلبی عروقی جلوگیری می کند. جعفری، یک ماده ادرارآور طبیعی و با تاثیر بالا محسوب می شود. به این معنی که میزان ادرار را افزایش و احتباس آب درون بدن را کاهش می دهد به دنبال این ویژگی به دلیل کم کردن رسوبات و افزایش حذف و دفع پاتوژن ها برای کلیه ها اثر پاک کنندگی دارد.

کدبانو

نگهداری سیر

برای نگهداری سیر ابتدا در زمان خرید دقت کنید که سیرها تازه باشد، زیرا هر چه سیر تازه تر باشد مدت زمان نگهداری آن طولانی تر خواهد شد. پیاز سیر باید دارای پوست خشک کاغذی باشد و جوانه ای روی آن نباشد. بوته سیرهای نرم نشان می دهد که سیر بیش از حد رسیده است و نمی توان برای مدت طولانی آن را ذخیره کرد. از خرید سیرهای چروک شده یا سیرهایی که در یخچال فروشگاه‌ها نگهداری می شود، خودداری کنید. به گزارش «پارسینه» قبل از ذخیره کردن، اجازه دهید بوته سیر خشک شود. خشک کردن سیر قبل از ذخیره سازی، عطر و طعم آن را بیشتر می کند. بوته سیر تازه را بشویید و آن را به مدت یک هفته در محلی تاریک و بدون رطوبت خشک کنید، می توان برای خشک کردن سیر آن را از ساقه آویزان کرد. سیر را باید در دمای اتاق نگه دارید. بسیاری تصور می کنند که باید سیر در یخچال نگهداری شود اما این اشتباه است. بهتر است سیر در دمای سرد ۱۶ درجه سانتی گراد نگهداری شود. سرد کردن سیر، رطوبت آن را افزایش می دهد و سبب رشد کپک و فاسد شدن می شود. اگر سیر تازه خرد شده یا حبه حبه شده و پوست کنده دارید، می توانید آن ها را در ظرفی مناسب در بسته قرار دهید و در یخچال بگذارید، اما باید در اسرع وقت از آن استفاده کنید. سیر را می توان در یک پارچه توری یا سبد سیمی، یک کاسه کوچک با سوراخ تهویه نگهداری کرد. سیر را از نور خورشید و رطوبت دور نگه دارید تا جوانه نزند. وقتی بوته سیر را باز کردید باید سریع آن را مصرف کنید.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان فردوس برابر درخواست وارده به شماره ۱۳۹۸۲۱۷۰۸۰۰۶۰۰۱۵۴۹- ۹۸/۳/۲۷منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده اعلام نموده آقای عبدالکریم متولیان حبیبی(متصدی وقف) فوت نموده و املاک تحت تولیت ایشان مجهول التولیه می باشد ودرخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱۰۲۰ فرعی ازیک اصلی واقع در بخش یک فردوس که به نام موقوفه می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت شماره ۱۴۵۳ در صفحه۱۰۹ دفتر۹بنام آقای عبدالکریم متولیان حبیبی به عنوان تصدی در وقف ثبت و سند مالکیت آن صادر و تسلیم گردیده است که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد وی میباشد یا معامله نسبت با آن انجام داده، میبایست تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

حسن رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

ج/۹۸۰۲۲۷۶۲

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان فردوس برابر درخواست وارده به شماره ۱۳۹۸۲۱۷۰۸۰۰۶۰۰۱۵۳۹- ۹۸/۳/۲۷منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده اعلام نموده آقای سید محمد معزی (متصدی وقف) فوت نموده و املاک تحت تولیت ایشان مجهول التولیه می باشد ودرخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۶۲۰فرعی از۳-اصلی واقع در بخش یک فردوس که به نام موقوفه می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت شماره ۳۳۱۷ درصفحه۱۶۴ دفتر۲۰ بنام آقای سید محمد معزی فرزند سید محمد علی به عنوان تصدی در وقف ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده است که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد وی میباشد یا معامله نسبت با آن انجام داده، میبایست تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

حسن رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

ج/۹۸۰۲۲۷۲۵

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 ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۴۵۸-۱۳۹۷/۰۹/۲۹هیات 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 مهدی شریکی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۰۴۱ صادره از زاهدان و شماره ملی ۳۶۲۱۲۰۲۷۱۴ نسبت به ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۳۳/۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت مشاعی زین العابدین مهرجو 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 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:۱۳۹۸/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۸/۰۴/۰۹

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد واملاک بیرجند

ج/۹۸۰۲۲۹۸۵

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 ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۴۵۰۹-۱۳۹۷/۰۹/۲۹هیات 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 علی مقدم فرزند رضا به شماره شناسنامه ۱ و شماره ملی ۰۶۵۲۳۶۳۹۱۱ نسبت به ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۳۶/۴۳ مترمربع قسمتی 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 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:۱۳۹۸/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۸/۰۴/۰۹

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد واملاک بیرجند

ج/۹۸۰۲۲۹۸۱