

آلاچیق | ۷

عطاری

دمنوش های گیاهی

دمنوش های گیاهی، نوشیدنی هایی است که بیشتر افراد، مصرف آن را زمانی مناسب حال شان می دانند که بیماری خاصی دارند و از دردی رنج می برند یا استرس، اضطراب و تنش روحی، آرام و قرارشان را گرفته است. از این گذشته، بیشتر دمنوش ها را می توان مانند چای به صورت روزانه مصرف کرد. باید بدانید برخلاف باور عامه، دمنوش با جوشانده فرق می کند. به عبارتی، دم کردن و جوشاندن گیاهان، دوروش مختلف است که هر روش تاثیر جداگانه ای بر بدن می گذارد. برای تهیه دمنوش، ادویه، میوه، برگ، ساقه یا ریشه گیاهان را می توان خشک و در نهایت دم کرد. در این روش، گیاه را می کوبند و در آب جوشیده برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در ظرف صاف می کنند. نوشیدنی حاصل از برگ چای، گل گاوزبان، گل ختمی، به لیمو، سنبل الطیب یا چای میوه ای نوعی دمنوش است. به گزارش «بهر» به لیمو را به همراه نبات در قوری دم کنید و بنوشید. چرا که به لیمو طبیعت گرم دارد، خواب آور، آرام بخش، ضد میگرن، ضد سردرد و تپش قلب، تقویت کننده حافظه، ضد نفخ، تقویت کننده معده و ضد آسم است. می توانید گل گاوزبان را با سنبل الطیب و لیمو عمانی دم کنید. این نوشیدنی آرام بخش، خواب آور و برای رفع سردهای عصبی و کلیوی مفید است. گل گاوزبان و سنبل الطیب هر دو طبیعت گرم دارد. سنبل الطیب ضد قولنج و اسپاسم، ضد تشنج و صرع است. از طرفی زنجبیل طبیعت گرم دارد، افزایش دهنده فوری فشار خون، ضد ضعف اعصاب، تقویت کننده حافظه، تنظیم کننده ادرار، ضد رطوبت مزاج، ضد بلبلم و صفر، خون ساز، ضد درمفاصل، ضد سم غذایی، مقوی معده و مسکن و مقوی بدن است. یک قاشق مرباخوری کوبیده زنجبیل را در یک قوری آب دم کنید و بنوشید.



زنیان؛ گیاهی پرخاصیت

کرد. برای درمان مشکلات معده و دفع سنگ های ادراری نیز مفید است. این گیاه ضد نفخ است و با مصرف آن هضم غذا بهتر و انباشته شدن چربی در بدن کمتر می شود. همچنین زنیان برای تقویت مغزو اعصاب مفید است که گاهی همراه بادارچین و گل گاوزبان هم قابل استفاده است. افراد گرم مزاج نباید از این عرق استفاده کنند و در صورت لزوم به مقدار کم و همراه با گیاهان دارویی سرد مانند عرق شاتره و کاسنی مصرف شود. همچنین استفاده از این عرق در زنان باردار، کودکان زیر هفت سال و افراد دارای اختلالات غده تیروئید باید با احتیاط همراه باشد.



ذهن دارد. گذراندن زمان در کنار طبیعت سبب کاهش اضطراب می شود و ترشح هورمون آرامش بخش در بدن افزایش می یابد. این کار سبب بهبود حافظه می شود. **یوگا:** انجام ورزش یوگا عصبانیت، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد. یکی از ویژگی های خوب یوگا این است که بر پایه حرکات کششی و قدرتی است و بر تنفس تمرکز دارد بنابراین سبب آرامش فرد می شود.

مشاوره

درمان افسردگی

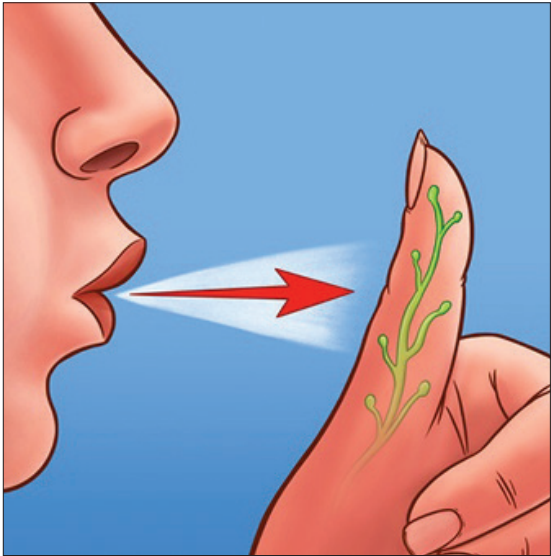
افسردگی حالت روانی (احساسی) است که همگان در لحظاتی به آن دچار می شوند. ورزش در کوتاه و در بلند مدت یک داروی ضد افسردگی مفید است. پیاده روی و دوی آرام بیش از دیگر انواع حرکات ورزشی در کاهش افسردگی موثر است. به گزارش «بیتوته» سه نوع ورزش نقش زیادی در کاهش افسردگی دارد. **دویدن:** این ورزش کالری سوزی بالایی دارد و احتمال بیماری های قلبی را کاهش می دهد. فقط پنج دقیقه دویدن در روز باعث افزایش طول عمر می شود. با دویدن خواب شب راحت تر و استرس کم و حافظه زیاد می شود. **پیاده روی در طبیعت:** طبیعت تاثیر زیادی بر آرامش



زیباکده

آب رسانی پوست

ماسک زردآلو سرشار از کاروتن است و می تواند به درمان چین و چروک های پوستی کمک کند. این ماسک از ترکیب عصاره زردآلو با موادی مانند خیار، عسل، موز و مواردی مشابه تهیه می شود و بسیاری از ناراحتی های پوستی را درمان می کند. به گزارش «ستاره» زردآلو منبع غنی از انواع ویتامین های مهم و ضروری برای بدن است. ماسک های زردآلو سلول های پوست را به خوبی آب رسانی می کند و می تواند به نرمی و لطافت پوست کمک کند. یک عدد زردآلو به همراه یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی و یک قاشق غذاخوری آب لیمو تهیه کنید. می توانید زردآلو را خرد یا رنده و سپس با عسل و آب لیمو ترکیب و بایک برس نرم تمیز روی پوست صورت پخش کنید. اجازه دهید این ماسک به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بماند سپس با آب سرد شست و شو دهید. این ماسک برای درمان جوش صورت و جوان سازی پوست بسیار موثر است. هفته ای دو بار از آن استفاده کنید.



کدبانو

شستن لباس رنگ گرفته

شستن لباس سفید رنگ گرفته کار ساده ای نیست؛ برای این کار باید قبل از تثبیت رنگ در لباس، با استفاده از یک محلول سفید کننده بدون کلر یا یک محلول سفید کننده بر پایه اکسیژن اقدام به شستن لباس کنید. به گزارش «ستاره» لباس های سفید رنگ گرفته را جدا همراه با یک فنجان سفید کننده و مقداری پودر لباس شویی داخل ماشین بریزید. دو بار آن را شست و شو دهید. در این روش برای شستن لباس سفید رنگ گرفته، می توانید سرکه سفید را جایگزین سفید کننده کنید. بعد از اتمام کار، اگر هنوز رنگی روی لباس ها مشاهده می کنید، مراحل بالا را تکرار کنید. در صورتی که رنگ لباس سفید به حالت اول بازگشته، اما لکه هایی روی لباس باقی مانده است، آن را به مدت هشت ساعت در محلول آب سرد و سفید کننده بر پایه اکسیژن بخیسانید. در صورت استفاده از سرکه، یک فنجان سرکه به ازای ۴ لیتر آب سرد استفاده کنید.



نسخه

رفع مشکلات گوارشی

برای رفع مشکلات گوارشی و روده می توانید از گیاه بابونه استفاده کنید. بابونه به کاهش اسپاسم های عضلانی مرتبط با بیماری های التهابی دستگاه گوارش مانند بیماری کرون، گاستریت و مشکلات روده تحریک پذیر کمک می کند. بابونه ویژه در رفع سوزش سردل و آرام کردن عضلاتی که مواد غذایی را در روده به جلو می راند، موثر است. چای بابونه می تواند به درمان مشکلات دستگاه گوارشی مانند سندروم روده تحریک پذیر، ناراحتی های معده و درد شکمی نیز کمک کند. از این گیاه برای درمان زخم در کودکان و نیز کاهش نفخ و جلوگیری از زخم معده نیز استفاده می شود. به گزارش «ستاره» ترکیب گل بابونه، برگ نعناع و ریشه شمرین بیان از پیشرفت زخم معده جلوگیری می کند. برای تهیه دمنوش بابونه دو تاسه قاشق چای خوری از این گیاه را درون یک فنجان آب جوش بریزید و مانند چای دم و بین وعده های غذایی مصرف کنید.

درمانگاه

کاهش دردهای جسمانی

گاهی اوقات بدون دلیل ناگهان احساس ناراحتی و افسردگی می کنید. در این حالت چه می کنید؟ انگشت شست شما ارتباط مستقیمی با عصب واگ دارد که ضربان قلب شما را نیز کنترل می کند؛ بنابراین زمانی که روی آن فوت می کنید، ضربان قلب و فشار خون تان را کاهش می دهید که در نهایت به آرام شدن تان نیز کمک می کند. به گزارش «برترین ها» همچنین می توانید مدارا بین دندان های تان فشار دهید تا حالتان بهتر شود. زمانی که مدادی را در دهان می گذارید و با دندان های تان فشار می دهید، در واقع ماهیچه های لیختن تان را فعال می کنید که همین حرکت سبب می شود مغز تان تصور کند شما در حال خندیدن هستید و در نهایت حالتان بهتر می شود. اگر دستان به خواب رفت، گردن تان را به دو طرف تکان دهید. اگر جایی از بدن تان سوخت، به آهستگی انگشت را روی آن ناحیه قرار و فشار دهید. با این کار، خیلی زود دمای پوست آن قسمت به حالت طبیعی باز می گردد و از تاول جلوگیری می کند.

هنر سادگی

در این نیست که چه اندازه تبلیغ را کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر واقعی آن است که چگونه تبلیغ را کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به کوتاه کردن نباشد

تحلیل های روز را رصد کنید

پایگاه تحلیلی دفتر پژوهشی روزنامه خراسان www.Rasad.org

آگهی تغییرات شرکت مصرف کارکنان کویر نایر بیرجند شرکت تعاونی به شماره ثبت ۷۲۱ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۲۴۱۳۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۰۱ و به موجب نامه شماره ۱۶۱۹۶ مورخه ۱۳۹۸/۳/۲۷- اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان بیرجند تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آدرس شرکت از محل قبلی به آدرس جدید استان خراسان جنوبی شهرستان بیرجند بخش مرکزی شهر بیرجند محله معصومیه پایین کوچه نیستان ۲/۴ خیابان نیستان پلاک صفر طبقه همکف با کد پستی ۹۷۱۹۷۳۳۴۶۰ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند

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 ۱۳۷۲/۱۰۰۱۰۰۳۰۸۰۰۱۳۹۸۶۰۳/۳۰-۱۳۹۸/ 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 خانم نرگس کیانی فرزند حسن به شماره شناسنامه ۴۷۸ و شماره ملی ۰۶۵۱۷۲۷۱۷۰ نسبت به شش دانگ یک باب محوطه مشتمل بر ساختمان به مساحت ۳۶۰ متر مربع قسمتی از باقیمانده پلاک ۲۲۷- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد میابادی 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: ۱۳۹۸/۰۴/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۴/۲۵

علی فضلی
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

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 ۱۳۷۲/۱۰۰۱۰۰۳۰۸۰۰۱۳۹۸۶۰۳/۳۱-۱۳۹۸/ 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 خانم سمانه الوانی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۲۶۲۷ صادره از بیرجند و شماره ملی ۰۶۵۳۲۱۳۹۱۳ نسبت به شش دانگ یک باب منزل به مساحت ۱۲۸/۱۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد دستی گردی 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: ۱۳۹۸/۰۳/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۴/۱۰

علی فضلی
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند