خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

پنج شنبه
۲۴ تیر ۱۴۰۰
۴ ذی الحجه ۱۴۴۲
شماره ۳۵۹۹

اذان ظهر ۱۲:۳۹
غروب آفتاب ۱۹:۴۲
اذان مغرب ۲۰:۰۲
اذان صبح فردا ۴:۰۰
طلوع آفتاب فردا ۵:۳۶

صاحب امتیاز:
موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول:
محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولیزاده

دفترمرکزی: مشهد، بلوار شهید صادقی(سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی: بیرجند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷
تلفن سرپرست: ۳۲۴۴۳۹۳۹ - ۰۵۶
تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۰ - ۰۵۶
نمابر تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۴ - ۰۵۶

واحد آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۲ - ۰۵۶
صندوق پستی: ۵۱۴ - ۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۳ - ۰۵۶
چاپ: شهرچاپ خراسان

از میان خبرها

راه اندازی قرارگاه جهادگران قرآنی

قرارگاه جهادگران قرآنی در استان با همکاری سازمان تبلیغات اسلامی راه اندازی شد.
مسئول سازمان بسیج سازندگی استان از راه اندازی قرارگاه جهاد گران قرآنی در خراسان جنوبی با همکاری سازمان تبلیغات اسلامی خبر داد و گفت: با توجه به این که رویکرد سازمان بسیج سازندگی کشور ایجاد قرارگاه‌های جهادی در سطح استان‌هاست، از ابتدای امسال موضوع راه‌اندازی قرارگاه‌های جهادی در دستور کار سازمان بسیج قرار گرفته است.
به گفته سرهنگ «هنری» امروز به صورت رسمی شاهد راه اندازی قرارگاه استانی جهادگران قرآنی با هدف گسترش فرهنگ قرآنی در بین مردم و قرآنی کردن گروه‌های جهادی و مؤسساتی که در حوزه‌های قرآنی با مجموعه دارالقرآن کریم همکاری داشته‌اند، هستیم.
وی افزود: طبق برنامه ریزی‌های انجام شده گروه‌های سازمان تبلیغات اسلامی و گروه‌های جهادی که زمینه آموزش قرآن را دارند، در سامانه اطلس جهادی با عنوان گروه‌های جهادی قرآن ثبت می‌شوند و برای اجرای این برنامه در ابتدای کار حدود ۶۰ گروه جهادی قرآنی آماده شده‌اند.

دمنوش

چای آویشن

آویشن خاصیت ضدمیکروبی دارد و سبب نرم‌شدن عضلات نای و نایژه می‌شود و مجاری تنفسی را باز می‌کند و در نهایت میزان سرفه‌ها کاهش می‌یابد و بیمار احساس آسودگی بیشتری می‌کند. برای درست کردن چای آویشن به یک مشت آویشن تازه یا دو قاشق غذاخوری آویشن خشک و ۲۲۵ میلی لیتر آب نیاز دارید. همچنین بنا بر سلیقه خودتان می‌توانید به آن عسل یا لیمو نیز اضافه کنید. برای تهیه دمنوش، آویشن را به آرامی در هاون بکوبید و داخل فنجان بریزید. آب جوش را هم در فنجان بریزید و روی آن سرپوشی قرار دهید و بگذارید آویشن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب باقی بماند. این نوشیدنی را دو یا سه بار در روز مصرف کنید. مصرف این نوشیدنی قبل از خواب سبب می‌شود راحت‌تر بخوابید.

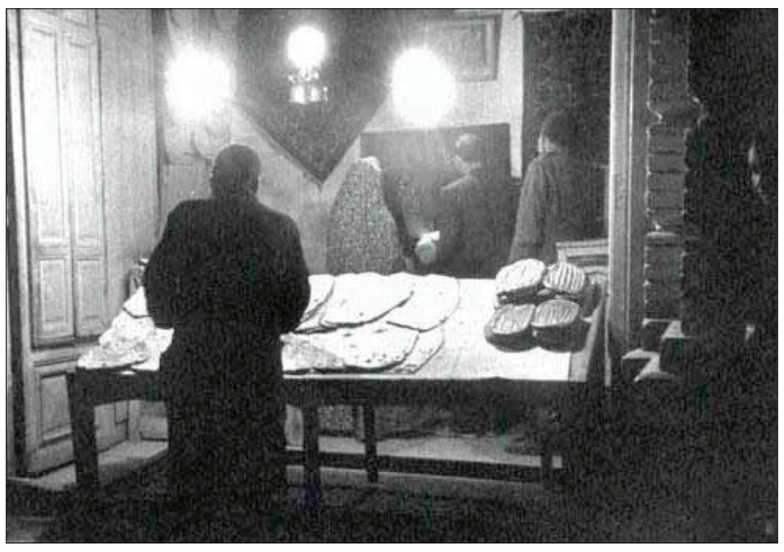
اخبار

ناوگان برون شهری زیر ذره بین

نظارت بر عملکرد ناوگان حمل و نقل عمومی برون شهری برای رعایت پروتکل های بهداشتی تشدید می شود. «گرجی» معاون حمل و نقل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای با اشاره به فراهم بودن زیرساخت های دریافت بلیت با استفاده از فناوری های نوین، گفت: استعلام وضعیت ابتلای مسافران به بیماری کرونا به صورت سیستمی توسط نرم افزار صدور بلیت انجام می شود و افزون بر نظارت های حضوری در شرکت ها و مؤسسات حمل و نقل مسافر و استقرار گروه های کنترلی در محورهای مواصلاتی، نظارت‌های لازم از سوی کارشناسان اداره کل انجام و در صورت مشاهده یا دریافت گزارش مبنی بر رعایت نشدن موضوع، مراتب به کمیسیون رسیدگی به تخلفات شرکت های حمل و نقل ارجاع می شود.

حمایت از فراوری محصولات استراتژیک

با توجه به اهمیت حمایت از محصولات استراتژیک استان از همه طرح‌های نوآور در این حوزه حمایت می شود. مدیر صندوق کارآفرینی امید استان با اعلام این خبر و با اشاره به این که محصولات استراتژیک استان در هیچ جای کشور یافت نمی‌شود، پس طرح‌های نوآور در این حوزه می‌تواند به تجاری‌سازی و ایجاد ارزش افزوده کمک کند، گفت: به نفرات اول تا سوم رویداد استارت آپ مجازی نوآوری در بسته‌بندی عناب و فراورده‌های عناب به ترتیب ۱۰۰، ۶۰ و ۴۰ میلیون تومان تسهیلات قرض الحسنه پرداخت می‌شود.



حکایت نان، از دیروز تا امروز

خاطرات دو آشنه از تنور خباز قدیمی شهر

اکبری

صدای در چوبی و کورسوی چراغ گردسوز در اتاقک کاهگلی خبر از رسیدن شاطر می دهد. آبی برای خمیر کردن باقی نمانده است. تلمبه شیر سنگی سر کوچه را چند بار بالا و پایین می کند، اما .... خمره را روی قاطر می گذارد و راهی حوض انبار می شود. چیزی تا سرزدن سپیده‌و پیدا شدن مشتری‌ها نمانده است. آب را درون تشتک چوبی می ریزد و آرد، خمیر ترش شده و نمک را می افزاید و با دست آن را ورز می دهد. شعله های آتش از درون تنور گلی زبانه می کشد و کم کم سر و کله مشتری ها هم پیدا می شود. چانه ورز داده شده را روی بالشتک پهن می کند. آن را به دیواره تابیده تنور می چسباند و دقایقی نمی گذرد که نان را به مشتری تحویل می دهد، هر نان یک قران.

اولین نانواها

به سراغ شاطرهای قدیم شهر که می رویم اگر چه از آن روزها خاطره زیادی به یاد ندارند اما خاطراتی را از پدر و پدربزرگ هایشان پای تنور، ورق می زنند که داغ و خواندنی است. «چمنی» می گوید: در سال ۲۵ و قبل تر پدربزرگم نانوا بود و شش پسر او هم در نانوایی پس از وی نان می پختند. وقتی از «عجم» دیگر شاطر قدیمی شهر راه و رسم خبازی در آن روزها را می پرسم انگار پای تنور ایستاده است و هرم آتش به دست و صورتش می زند. با آن که مرارت های آن روزها بسیار بوده است اما یکدلی و یکرنگی همان روزها را بیشتر دوست دارد. برای گفتن خاطرات در لابه لای دفتر گذشته ها کمی مکث می کند. انگار بیرون کشیدن این خاطرات هم او را غرق در خوشی می کند. او عرق چین خبازی را از سال ۴۰ به سر کرده است. قدیمی ترهای صنفش را هم به یاد دارد. صندوقی، شهپر، چمنی، شاطر رجب (رسته مقدم)، قیطاسی، پامرغی، کشتبان، عدل و....

> در گذشته قیمت نان یک قران تا ۳ قران بود. شاطر خوب روزی ۲ تا ۳ تومن مزد می‌گرفت، البته برخی شاطرهای خوب مزدشان به ۵ تومن هم می‌رسید

راه و رسم نان پزی آن روزها

«عجم» می گوید: الان راه و رسم نان پزی زمین تا آسمان با آن روزها تفاوت دارد و همه چیز راحت شده است. در آن زمان گندمی نبود تا نانی پخته شود. صبح ها قبل از سحر راهی نانوایی می شدیم. باید قبل از سپیده صبح آرد را خمیر می کردیم تا به اصطلاح تُرُش شود، در غیر این صورت نان خوبی نداشتیم. برای پاک کردن گندم ها از شَقِل (الک) استفاده می کردیم. آن روزها در بیرجند آسیابی هم نبود و بیشتر از آسیاب سنگی (دستی) استفاده می کردیم. از یک سوراخ آسیاب سنگی، گندم می ریختیم و با چوبی دیگر آن را به حرکت در می آوردیم. دو سنگ روی هم می لغزیدند و آرد تولید می شد. تنورها هم گِلی بود و آن را در محله داشگری با خاک رس می ساختند و با قاطر به نانوایی حمل می کردند. هیزم تنور را هم با الاغ از روستاها می آوردیم یا از هیزم فروش می خریدیم. برای برداشت آب از شیرهای سنگی هم راهی کوچه می شدیم و وقتی آب نبود به سراغ حوض انبارها می رفتیم. درون تشتک چوبی با آرد، آب و نمک و مقدار کمی خمیر دست ساز ترش شده، خمیر درست می کردیم.

> الان راه و رسم نان پزی زمین تا آسمان با آن روزها تفاوت دارد. صبح ها قبل از سحر راهی نانوایی می شدیم. باید قبل از سپیده صبح آرد را خمیر می کردیم تا به اصطلاح تُرُش شود، در غیر این صورت نان خوبی نداشتیم

او ادامه می دهد: این روزها در یک ساعت یا کمتر با استفاده از خمیر مایه آرد را خمیر می کنند. در قدیم برای ترش شدن خمیر، از خمیر روز قبل کمی در سفره آردی می گذاشتند و همان را روز بعد از سفره بیرون می آوردند و به مواد اضافه می کردند، آن روزها خبری از جوش شیرین، خمیر مایه و ... نبود. وی می افزاید: در محله خیرآباد نانوایی داشتیم که من بیشتر شاطری می کردم. اگر چه آن روزها سختی بیشتر بود اما نان دو آتیشه خاش خاشی هنوز هم مزه اش زیر زبانمان است و بیشتر یاد همان روزها می کنیم. آن موقع چون همه چیز طبیعی بود نان خوشمزه تر از تنور بیرون می آمد و مشتری ها هم رضایت بیشتری داشتند.

نان کوپنی

عجم در ادامه خاطراتش می گوید: آن موقع بیرجند آبادانی چندانی نداشت. چند خیابان قدیمی شامل خیرآباد، داشگری، پایین ده (جمهوری) و ... داشتیم. قبل تر از ما خبازهای دیگری هم بوده اند که گمان می کنم در قید حیات نباشند و فرزندان و نوادگانشان رسم آبا و اجدادی خود را ادامه داده اندو خبازی می کنند. او شنیده است که در گذشته در یک کاروانسرا سه تا چهار نانوا در محله ته ده پایین شهر نان پخت می کردند و چون گندم و آرد کم بود یک بار نان را همراه سیب زمینی و ... به دست مشتری ها می دادند اما کم کم شرایط بهتر شد و از کشاورزان گندم می خریدند. آسیابی هم نبود و بعدها یک آسیاب آبی در شوکت آباد ایجاد شد که شب برای نانواها و روز برای دیگران گندم را آرد می کرد. قیمت نان یک قران تا سه قران بود. شاطر خوب روزی دو تا سه تومن مزد می گرفت، البته برخی شاطرهای خوب مزدشان به پنج تومن هم می رسید. او می افزاید: در نانوایی کنار مصلی نان کوپنی می دادند و گاهی بابت دستمزد روزانه خود (شاطر و کارگر نانوایی) نان به همراه خود می بردند. نانوای قدیم شهر میدان خبازی را برای فرزندان و نوه ها خالی کرده است. این روزها بیشتر تجربه هایش از نانوایی را برای آن ها که خبازی می کنند، بازگو می کند. «براتی» روابط عمومی شهرداری بیرجند هم می گوید که بر اساس مستندات موجود، دریافت عوارض و صدور جواز کسب فعالیت نانوایی در این نهاد مربوط به سال ۲۵ است.

کودکانه

تو دیگه بزرگ شدی!

گاهی والدین جملاتی را برای کودک به کار می برند و در مقابل رفتار کودکان حرفی به او می زنند که از عواقبش بی اطلاع هستند. اگر می خواهید بدانید این رفتار و گفتار چیست، این مطلب را بخوانید. به گفته یک روان شناس والدین دو سال اول زندگی، کودک را به بهانه بغلی نشدن، بغل نمی کنند و می گذارند تا می تواند گریه کند، جیغ بزند و احساس تنهایی را خوب بچشد. در حالی که دو سال اول کودک باید خوب بغل شود، صدای قلب مادر و اطرافیان را بشنود، گرمای تن آن ها را حس کند و مجبور نباشد برای هر خواسته ای جیغ بکشد. «هیبتی» ادامه می دهد: در عوض بعد از دو سال دایم به کودک یاد آور می شوند: «گریه نکن»، «تو دیگه بزرگ شدی، گریه کردن برات زشته»، اما باید بدانید که گریه عکس العمل طبیعی در مقابل موقعیت تلخ، دردناک و احساس غم و اندوه است. پس چرا جلوی یک عکس العمل طبیعی را می گیرید و آن را به بزرگ سالی و مرد بودن ربط می دهید؟ او می گوید: بگذارید کودک گریه کند، آرام شود و بداند گریه کردن ربطی به مرد و زن بودن، بزرگ و کوچک بودن ندارد و نیازی نیست کودک همیشه بغضش را نگه دارد.

پخت و پز

لازانیا

مواد لازم:
گوشت چرخ شده: ۵۰۰ گرم - لازانیا: ۲ بسته
سوسیس: ۳۰۰ گرم - قارچ: ۵۰۰ گرم
سس کچاپ: یک عدد - فلفل دلمه ای: یک عدد
پنیر پیتزا: ۵۰۰ گرم - پیاز خرد شده: یک عدد
روغن، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:
برای درست کردن لازانیا بدون فر ابتدا مواد میانی لازانیا را آماده کنید. یک عدد پیاز را خرد و با روغن سرخ کنید. سپس گوشت را بیفزایید و با پیاز تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و قهوه‌ای شود، سوسیس ها را خرد و به تابه اضافه کنید. در ادامه فلفل دلمه ای خرد شده را با همه مواد تفت دهید تا نرم شود، سپس نمک و فلفل را اضافه کنید و اجازه دهید مواد با هم تفت بخورد. در آخر سس کچاپ را بیفزایید و بگذارید مواد با هم پخته و سس غلیظ شود. برای جلوگیری از له شدن قارچ ها آن را در تابه دیگری سرخ کنید و کمی نمک و فلفل به آن بزنید. در این فاصله لازانیا را در آب جوش بریزید و طبق دستور روی بسته آن را بپزید و آبکش نمایید. یک تابه مستطیل شکل را چرب کنید و چند ورق لازانیا داخل آن بچینید، سپس مقداری از مواد گوشتی، چند تکه قارچ و کمی پنیر روی آن بریزید. در ادامه لازانیا را بچینید و دوباره مواد گوشتی، قارچ و پنیر را اضافه کنید. لایه ها را به همین شکل ادامه دهید تا مواد تمام شود. لایه آخر را با مایه گوشت و پنیر به پایان برسانید و در تابه را ببندید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا برای نیم ساعت بپزد.

روان شناسی

از کوره در نروید

کنترل خشم، کار سختی به نظر می رسد اما راه حل هایی وجود دارد که می تواند کمک کننده باشد. به طور معمول بعد از بروز خشم، افراد دچار شرمندگی، پشیمانی، خجالت و گاهی احساس گناه می شوند بنابراین فرد باید بتواند به صورت خودآگاهانه به خشم خود فکر کند و قبل از رسیدن به مرحله پرخاشگری از تصمیم خود منصرف شود. سه رویکرد مهم مواجهه با خشم بیان کردن، سرکوب کردن و آرام کردن است.
بیان احساس خشم به صورت تأکیدی و نه تهاجمی سالم‌ترین راه است. خشم سرکوب شده می‌تواند مسائل دیگری ایجاد کند و به رفتار انفعالی - تهاجمی منجر شود. کسانی که دیگران را تحقیر می کنند، از همه چیز ایراد می گیرند و تفسیرهای عیب جویانه دارند، هنوز نیاموخته‌اند که چطور خشم خود را به طور سازنده بیان کنند و تعجبی نیست که روابط موفقیت‌آمیز کمتری دارند. برای کنترل پرخاشگری باید از مدیریت خشم استفاده کنید که هدف از آن کاهش احساسات عاطفی و برانگیختگی های جسمی ناشی از عصبانیت است؛ چرا که نمی‌توانید از شر عواملی که باعث عصبانیت شما می‌شوند، خلاص شوید یا آن ها را تغییر دهید بلکه فقط می‌توانید یاد بگیرید چگونه واکنش های خود را کنترل کنید. برای کنترل خشم یک نفس عمیق بکشید و تا ۱۰ بشمارید و اجازه دهید باز دم‌تان بیرون بیاید، یعنی به صورت آهسته نفستان را بیرون دهید. این توصیه دلیل فیزیکی دارد زیرا دیافراگم به بدن دستور می دهد که آرام بگیرد. همچنین اجازه دهید زمان کمی بگذرد. از موقعیتی که شما را عصبانی کرده دور شوید و برای چند دقیقه کاری کنید که حواستان را پرت و مشغولتان کند.

گزارش خبری

۴ ماه از تفاهم نامه و ۲ سال از شروع طرح ملی مسکن گذشت

تسهیلات ارزان قیمت ابلاغ نشد

با گذشت چهار ماه از تفاهم وزارت راه و شهرسازی و یک بانک عامل برای ساخت مسکن ارزان قیمت اقشار کم درآمد و این که بخشی از پروژه های ساخت مسکن ملی وارد فاز اجرا شده است و بسیاری از متقاضیان جزو قشرهای کم درآمد و متوسط جامعه هستند و توانایی تامین اعتبارات خواسته شده در طرح ملی مسکن را ندارند، اما خبری از ابلاغ تسهیلات ارزان قیمت برای این قشر هانیست و ابلاغی در این باره انجام نشده است. در روزهای پایانی سال گذشته خبر امضای تفاهم نامه همکاری میان یک بانک و وزارت راه و شهرسازی به منظور احداث مسکن ارزان قیمت منتشر شد. بر اساس این تفاهم نامه مقرر شده است تا به ۵۰ هزار نفری که جزو دهک های کم درآمد جامعه هستند (دهک های یک تا ۳) ۱۵۰ میلیون تومان وام قرض الحسنه با کارمزد ۴ درصد تعلق بگیرد. بر اساس اعلام وزارت راه و شهرسازی، اسامی افرادی که در اولویت دریافت این تسهیلات و مشارکت در این طرح هستند از سوی معاونت مسکن و ساختمان به بانک عامل اعلام و معرفی می شود. طبق اخبار منتشر شده مدت زمان اجرای این تفاهم نامه سه سال و مدت بازپرداخت تسهیلات قرض الحسنه پنج سال تعیین شده است و سرپرست خانوارهای دارای سه فرزند و بیشتر و خانوارهای کم درآمد تازه ازدواج کرده نیز در اولویت اجرای این طرح هستند. به همین منظور پیگیر سهمیه استان در این تفاهم نامه شدیم و آن طور که «صمصامی» مدیر روابط عمومی راه و شهرسازی خبر می دهد تسهیلات ارزان قیمت ۴ درصدی تا این لحظه به استان ها ابلاغ نشده است.

گلایه شهروندان از بی توجهی متولیان به جولان سگ های ولگرد در شهر

پرسه های وحشت آفرین

برای کاری از خانه خارج شدیم و راه پیاده روی حاشیه خیابان را در پیش گرفتیم، چند متری تا چهار راه تقاطع خیابان پرستار فاصله داشتیم که ناگهان یک سگ در فاصله چند متری ما از جایش بلند شد و در پی آن هم دو سگ دیگر خود را نشان دادند. در حالی که ترس همه وجود من و فرزندانم را فرا گرفته بود نمی دانستیم چه کنیم که ناگهان سگ ها به سمت ما حمله ور شدند و ما هم که نمی دانستیم چه کنیم هر کدام به سمتی فرار کردیم، در این میان صدای جیغ من و فرزندانم باعث جلب توجه یک راننده تاکسی شد و به کمک ما آمد اما نکته جالب توجه این بود که پس از رها شدن از این در دسر و در ادامه مسیر، دوباره با سه قلاده سگ دیگر در زمین حاشیه خیابان ظفر مواجه شدیم و تا آن ها خواستند به سمت ما حمله ور شوند، پا به فرار گذاشتیم و .... این ها را با نویسی تعریف می کند که چند روز پیش این صحنه های وحشتناک را تجربه کرده است. البته او اظهار می کند که بعد از این هم سگ ها به سمت دو بانوی دیگر که در مسیر پیاده روی می کردند، حمله ور شدند. این شهروند می گوید این روزها بیش از گذشته شاهد پرسه سگ ها در معابر هستیم و حتی شب ها نیز تا پاسی از شب یا صدای پارس کردنشان به گوش می رسد یا در کوچه ها به صورت گروهی یا تکی به دنبال غذا می گردند. شهروند دیگری هم که ساکن خیابان مدرس است، به پرسه گله ای سگ های ولگرد اشاره می کند و با گلایه از بی توجهی مسئولان دست اندر کار می خواهد که برای جمع آوری آن ها پیش از آن که حادثه ای تلخ رخ دهد، اقدام کنند. وی می گوید: بارها با شهرداری برای جمع آوری سگ ها تماس گرفته ام اما تا رسیدن گشت، این حیوانات ولگرد راهی معابر دیگر شده اند. به گفته او متولی جمع آوری سگ های ولگرد نباید منتظر تماس مردم بماند بلکه باید خودش اقدام کند چون این حیوانات در یک جای شهر ثابت نمی مانند.

فعالیت ۲ گروه

معاون خدمات شهری شهرداری بیرجند در پاسخ به گلایه های مطرح شده برای پرسه حیوانات ولگرد به صورت گله ای در معابر شهر آن را به حق می داند و می گوید: دو گروه از شهرداری در دو شیفت صبح و بعد از ظهر در سطح معابر شهر برای جمع آوری این حیوانات گشت زنی دارند و اقدام به جمع آوری آن ها می کنند. به گفته «محمدزاده» حیوانات به پناهگاهی در خارج شهر برای نگهداری، تغذیه، واکسیناسیون، عقیم سازی و ... منتقل می شوند. اما مانعی که وجود دارد این است که برخی از سمن های حامی حیوانات در معابر پر تردد و مراکز شهر اقدام به تامین غذا برای این حیوانات می کنند و زمانی هم که شهرداری قصد جمع آوری دارد، اعلام موضع می کنند. به گفته وی تغذیه این حیوانات در معابر شهر سبب شده است تا شاهد حضور گله ای آن ها در معابر اصلی و مراکز شهر هم باشیم.

زیباکده

جوش های سرسیاه

جوش های سر سیاه نوعی از جوش ها هستند که روی پوست رشد می کنند و هنگامی به وجود می آیند که چربی ها و باکتری ها، زیر پوست شما به دام افتاده اند. استفاده از لوازم آرایشی چرب، استرس و اضطراب، تغییرات هورمونی، تغذیه نامناسب و ... سبب ایجاد جوش های سرسیاه می شود. برای پاک کردن صورت از جوش های سرسیاه و زیر پوستی هفته ای یک بار صورتتان را بخور دهید. اگر پوستتان چرب است، از بخور لیمو و نعناع و اگر پوستتان معمولی است ، از بخور اسطوخودوس و در صورت خشک بودن از بخور بابونه استفاده کنید. بعد از بخور دادن پوست از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید. اگر پوستتان خشک است مرطوب کننده مصرف کنید. همچنین عسل دارای خواص ضد باکتری و ضدعفونی کننده است که با از بین بردن میکروب ها و ناخالصی های پوست به از بین بردن جوش های سرسیاه کمک می کند. برای این منظور یک قاشق غذاخوری عسل را درون ظرف بریزید و آن را گرم کنید. عسل شل شده را به آرامی روی پوست خود که دارای جوش سرسیاه است، بمالید. پس از ۱۰ دقیقه با آب گرم آب بکشید این کار را هر روز انجام دهید.