دمنوش‌های مفید برای سرماخوردگی

دمنوش‌های گیاهی روشی فوق‌العاده برای درمان علایم سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند که با آن‌ها آشنا می‌شویم

سلامت

مهین رمضانی | خبرنگار

دمنوش‌های گیاهی التیام‌بخش است و خواص ضد میکروبی هم دارد و از طرفی تهیه آن آسان است، به همین دلیل در فصل سرما و زمانی که آنفلوآنزا و سرماخوردگی جولان می‌دهد؛ کاربرد فراوانی دارد هم برای پیشگیری و هم برای درمان. در ادامه با چند نمونه از این دمنوش‌ها آشنا می‌شوید:

اصول کلی آماده‌سازی دمنوش

برای تهیه دمنوش باید از آب جوش استفاده کنید. آب در حال جوش را روی گیاه دارویی مد نظرتان بریزید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی کتری بگذارید تا دم بکشد. برای هر لیوان دمنوش استفاده از حدود یک قاشق غذاخوری گیاه خشک مناسب است.

دمنوش لیمو با طعم سیر

✓مواد لازم

سیر رنده شده یا تکه شده - ۲ تا ۳ حبه
زنجبیل تازه - ۳ برش
عسل و آب - به مقدار لازم
لیموترش - ۲ تا ۳ عدد

✓روش تهیه

در یک شیشه حبه‌های سیر رنده یا تکه شده و برش‌های تازه زنجبیل را بریزید.
روی آن آب جوش بریزید و حداقل ۲۰ دقیقه کنار بگذارید تا خیس بخورد.
آب دو تا سه عدد لیمو را به مواد اضافه و از این دمنوش روزی دو تا سه فنجان میل کنید.

دمنوش آویشن

✓مواد لازم

آویشن - یک و نیم قاشق چای‌خوری
عسل - یک قاشق چای‌خوری

✓روش تهیه

آویشن را با آب‌جوش دم کنید و با عسل مخلوط و روزانه میل کنید.

دمنوش مریم گلی

✓مواد لازم

مریم گلی خشک - یک و نیم قاشق چای‌خوری
عسل - به مقدار لازم

✓روش تهیه

برگ خشک مریم گلی را داخل قوری بریزید و آب جوش اضافه کنید و بگذارید تا حداقل به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. عسل را به آن بیفزایید و روزانه چند بار از این دمنوش بنوشید.

نکته

اگر باردار هستید یا در دوران شیردهی به سر می‌برید از مصرف دمنوش مریم گلی خودداری کنید.

دمنوش نعناع فلفلی

✓مواد لازم

نعناع فلفلی خشک - ۲ قاشق غذاخوری
عسل - به میزان لازم

✓روش تهیه

نعناع فلفلی را داخل آب جوش بریزید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه بماند.

دمنوش زنجبیل و سیر

✓مواد لازم

زنجبیل تازه با پوست - ۳ تا ۴ برش
سیر رنده شده یا قطعه شده - یک حبه
پودر فلفل قرمز - به مقدار دلخواه
چای دلخواه (چای سیاه یا چای سبز) - کمی
عسل - به دلخواه
شیر - اختیاری

✓روش تهیه (به جای چای)

برش‌های زنجبیل و حبه سیر رنده شده را داخل قوری آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. از دمنوش زنجبیل دم کشیده برای دم کردن چای خود (چای سیاه یا چای سبز) استفاده کنید. پودر فلفل قرمز را به مقداری که می‌توانید تندی آن را تحمل کنید به مواد اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید آن را به شیر و همراه کمی عسل اضافه کنید. می‌توانید روزی سه تا چهار فنجان از این دمنوش بنوشید.

نکته

کسانی که مشکل گوارشی دارند در مصرف سیر و زنجبیل احتیاط کنند.
برای استفاده بهینه از خواص دمنوش‌ها می‌توانید یک حوله روی سر و صورتتان بیندازید و بخار آن را استشمام کنید.

دانستنی ها

توپ به‌جای صندلی، پیشنهاد چشم‌بادامی‌ها به کارمندان

شهردار شهر تانابه ژاپن از نوآوری جدیدی برای کارمندان این شهر خبر داد. کارمندان در اداره‌های این شهر برای نشستن به جای صندلی از توپ‌های خاصی شبیه توپ سوئیسی استفاده خواهند کرد. به عقیده وی، این توپ‌ها از کمر درد و خستگی‌هایی که نشستن باعث آن است جلوگیری می‌کند. همان طور که می‌دانیم بیشترین فشار به بدن کارمندان در ناحیه ستون مهره‌هاست که باعث درد و ناتوانی آن‌ها می‌شود. به تازگی ژاپنی‌ها نشستن روی توپ را (البته همان طور که در عکس دیده می‌شود) با مهاری در پایین آن ارائه داده‌اند. این توپ برای حرکات ورزشی هم به کار می‌رود و نشستن روی آن فرد را مجبور می‌کند که ناخودآگاه با پشت راست بنشیند و تعادل خود را در هر دو جهت حفظ کند. نشستن به این شیوه حجم ریه‌ها را در وضعیت متعادل نگه می‌دارد و فرد راحت‌تر نفس می‌کشد. فاصله پاها از یکدیگر در وضعیت استاندارد قرار دارد و نکته جالب دیگر این است که فرد مجبور است مدام وضعیت خود را تغییر دهد تا تعادلش را حفظ کند و این موضوع به گردش بهتر خون کمک می‌کند. عضلات شکمی چه سطحی و چه عمقی مدام درگیر حرکت هستند و کالری سوزی فرد افزایش می‌یابد.

سلامت سالمند

نکات بهداشتی پای سالمندان دیابتی

بررسی روزانه پا | این کار به شما کمک می‌کند تا مشکلات احتمالی را سریع مشاهده و قبل از این که وخیم‌تر شوند درمان کنید. می‌توانید از یک آینه برای دیدن پاهای خود استفاده کنید یا از یک نفر دیگر بخواهید که پاهای شما را بررسی کند.

شستن پا | پاهای خود را با صابون و آب گرم بشویید. اول امتحان کنید که آب خیلی داغ نباشد. دمای ۳۲ تا ۳۵ درجه مطمئن است. پس از شستن و خشک کردن پاها، پودر بچه یا آرد ذرت بین انگشتان خود بزنید.

کوتاه کردن ناخن‌ها | ناخن‌های خود را به صورت صاف با ناخنگیر کوتاه کنید. گوشه‌های ناخن‌ها را کوتاه نکنید تا از بریدگی در پوست و فرورفتن ناخن در گوشت انگشت جلوگیری کند.

پوشیدن کفش و جوراب | با پای برهنه یا فقط با جوراب راه نروید، حتی زمانی که داخل خانه هستید. ممکن است پای خود را روی چیزی بگذارید که باعث بریدگی پای شما شود و نفهمید که آسیب دیده‌اید.

محافظت در برابر دما | برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی روی انگشتان پای خود کرم ضد آفتاب بمالید. پاهای خود را دور از گرما و آتش نگه دارید. کیسه آب گرم روی پاهای خود قرار ندهید.

خون‌رسانی | پاهای خود را زمانی که نشسته‌اید بالا نگه دارید. در طول روز انگشتان پای خود را تکان دهید. مچ پای خود را بالا و پایین یا بیرون و داخل دهید تا خون در پاها و ساق‌های شما جریان یابد. جوراب‌های تنگ یا جوراب‌های کشی نپوشید.

فناوری سلامت

قند خون‌ات را کنترل کن

mySugr یک برنامه عالی برای افراد مبتلا به دیابت است. این برنامه اطلاعات دیابت شما را تحت کنترل دارد و به شما امکان می‌دهد کارهایی مانند ردیابی قند خون و تخمین HbA1c خود را انجام و اعداد را به طور مستقیم به پزشک خود گزارش دهید. علاوه بر آن، این برنامه می‌تواند با برخی از سخت‌افزارهای موجود مانند AvivaConnect، Accu-Chek همزمان شود. کار کردن با این اپلیکیشن بسیار ساده است. داده‌های شخصی خود را وارد کنید، برنامه به صورت خودکار برای شما گزارش تهیه می‌کند تا بتوانید نکات درمانی روزانه خود را مانند غذا، رژیم غذایی، داروها، قند خون، انسولین و کربوهیدرات را دریافت کنید. ازویژگی‌های این برنامه می‌توان به صفحه ورود آسان و شخصی (رژیم غذایی، داروها، مصرف کربوهیدرات، غذا، سطح قند خون و موارد دیگر) با نمودارهای سطح قند خون، برآورد HbA1c در یک نگاه، چالش‌های انگیزشی و بازخورد برای کمک به مقابله با دیابت نوع ۱ و ۲، تجزیه و تحلیل پزشکی روزانه، هفتگی و ماهیانه و گزارش‌های دقیق برای ارسال به پزشک خود اشاره کرد.

اخبار کوتاه

فشار خون بالا در جوانی مغز را کوچک می‌کند

طبق پژوهش منتشر شده در نشریه پزشکی انجمن قلب آمریکا، بزرگ سالان ۳۵ تا ۴۴ ساله‌ای که به فشار خون بالا مبتلا بودند، مغز کوچک‌تری داشتند و احتمال تشخیص زوال عقل در آن‌ها بیشتر از هم سن و سالانشان با فشار خون طبیعی بود. هر چه اندازه مغز بزرگ‌تر باشد عملکرد شناختی بهتری خواهیم داشت اما تحلیل رفتن مغز باعث ابتلا به زوال می‌شود. فشار خون بالا به مرور بر خونی که به سمت مغز جریان دارد اثر می‌گذارد و می‌تواند به ساختار آن آسیب بزند.

برای نخستین بار؛ مغز انسان ۱۲ ساعت در آزمایشگاه زنده ماند

برای نخستین بار قطعه یک سانتی متری از مغز انسان در ظرف آزمایشگاهی به مدت ۱۲ ساعت زنده ماند. گروهی از محققان دانشگاه کوپنهاگ، تکه‌ای از بافت کورتکس مغز یک بیمار را جدا و به سرعت فرایندی نوین برای زنده نگه داشتن آن را آغاز کردند. این دستاورد به تحقیقات درباره کشف داروها و درمان‌هایی برای بیماری‌های مرگبار کمک می‌کند.

سیمانیوز

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک ۱۱۱
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۴۴ م ۴۸ و شماره شاسی S5430089030749 و شماره موتور ۳۷۰۴۸۵۶ بنام محمد قدوسی بیاری **مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۰۴۸۶۸/پ

سند وبرگ سبز موتور سیکلت پرواز مدل ۹۳ به شماره انتظامی ایران ۷۷۱-۶۸۱۹۸ به شماره موتور 152FMH1017897 وشماره تنه (شاسی) 125X9310103 مفقود اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۸۷۰۳/ش

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۲۱-۴۴۹-۱۸۰ و شماره موتور m13/5544239 و شماره شاسی nas411100g3463406 به نام حسین قانعی ارمود اقاجی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۸۶۹۸/ط

برگ سبز خودرو پراید
شماره انتظامی ۳۲۲ط۴۹ ایران ۳۲ و شماره موتور ۱۸۰۲۳۸۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۵۲۸۵۱۸۰ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۶۶۸/ر

سند کمپانی موتور سیکلت دینو مدل ۱۳۹۸ رنگ مشکی به شماره نیروی انتظامی ایران ۷۷۸-۶۲۹۱۴ وشماره موتور 0149nBy006313 وشماره بدنه NByADAKFDK1D08326 به نام هادی محسنی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۸۷۵۱/ش

سند مالکیت خودرو سواری MVM به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۵ به شماره شاسی MVM484FAFG037395 و شماره شاسی NATGBAXK5G1037174 به شماره پلاک ۴۲۸ل۴۳ ایران ۳۲ متعلق به ناصر کوثری مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۸۷۴۶/ش

سند مالکیت شماره ۳۴۴۴۱۵ بنام آقای محمود کیانی
و وکالت آقای سید جواد حائری
مربوط به یک قطعه زمین با پلاک ۱۱۷ فرعی از ۲۴۵ اصلی بخش ۷ چناران
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۰۴۸۶۹۷/ر

کارت وسیله نقلیه عادی شماره پلاک ۱۲-۴۳۱ک۱۳ به نام حسین یزدانی فرزند علی اکبر کدملی ۰۸۱۹۱۸۱۷۲۲ شماره شناسنامه:۱۳۸ محل صدور سرخس کد واحد شماره گذاری ۲_۰_۰__۱___۸___۱ مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۸۷۷۷/ش

اینجانب داود خوشدل مالک خودرو پارس تندر
به شماره انتظامی ۵۸۱ط۱۷ ایران ۱۲ شماره بدنه ۱۱۹۴۲۶۴ و شماره موتور ۱۳۳۶۰۷ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۸۶۶۶/ر

اینجانب صادق دین پرور مالک خودرو ۲۰۶سفید
به شماره انتظامی ایران ۷۴_۸۵۴_ن_۷۷ به شماره شاسی NAAP13FE6FJ320872 و شماره موتور ۱۶۳B0191847 به علت فقدان اسناد فروش (کارت خودرو، کارت سوخت و بیمه نامه) تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۸۶۷۳/ر

برگ سبز (شناسنامه مالکیت) کارت ماشین سند کمپانی کارت سوخت کامیونت رنگ سفید
به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۹۱۵ ع ۷۶ سیستم جک آراز تیپ 1040KR1 مدل ۱۳۸۸ شماره موتور ۹۴۰۱۱۴۷۸ شماره شاسی NAX01040880101627 بنام غلام سرور احراری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۸۵۱/ل

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید صبا ال ایکس مدل ۱۳۷۴ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۷۷ط۸۷ و شماره موتور ۷۸۳۱۷۴ و شماره شاسی S1412273504399 به نام سیده عفت خواجوی ساغروان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۴۸۶۹۴/ط

اینجانب وجیهه میرزایی نجم آباد مالک خودرو سواری پژو پارس TU5 مدل ۱۳۹۹ به شماره پلاک ۵۱۵م ۴۸ ایران ۴۲ وشماره موتور 167B0100200 وشماره شاسی NAAN11FE6LH316304 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی وبرگ سبز) تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است،لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نمایند.بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط ومقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۸۷۳۰/ش

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب شایان یدالهی فرزند رسول به شماره شناسنامه ۰۶۷۰۵۲۶۴۸۷ صادره از بجنورد در مقطع کارشناسی پیوسته رشته مهندسی عمران صادره از واحد دانشگاهی بجنورد با شماره ۱۵۹۶۱۸۲۰۰۹۷۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد به نشانی بجنورد خیابان پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد ارسال نماید. ۱۴۰۰۴۸۶۸۱/و

آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۰/۵۱۷۴ (مرحله دوم)
موضوع مزایده:
اجاره غرفه ساختمان شش ضلعی واقع در پارک بهار بلوار امام رضا(ع)
شهرداری گلمکان در نظر دارد نسبت به اجاره غرفه ساختمان شش ضلعی ، با شرایط مندرج در اسناد مزایده و مطابق مقررات مربوطه و با شرایط اختصاصی اقدام نماید.
مبلغ برآورد اولیه :۲۰۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت سالانه
جهت شرکت در مزایده و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی: golmakan.ir
یا به صورت حضوری به واحد امور مالی شهرداری به مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی مراجعه نمایید
۱۴۰۰۴۸۷۶۱/ش

آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۰/۵۷۲۰
موضوع مزایده:
فروش ضایعات آهن
شهرداری گلمکان در نظر دارد نسبت فروش ضایعات آهن، مس و ....
با شرایط مندرج در اسناد مزایده و مطابق مقررات مربوطه و با شرایط اختصاصی به فروش برساند.
مبلغ برآورد اولیه : ۶۹۰/۵۰۰/۰۰۰ ریال می باشد، به جهت شرکت در مزایده و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی: golmakan.ir
یا به صورت حضوری به واحد امور مالی شهرداری به مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی مراجعه نمایید.
۱۴۰۰۴۸۷۶۴/ش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آراء شماره ۳۱۹۷-۱۴۰۰ و ۳۱۹۸-۱۴۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۶ به شماره کلاسه های ۱۶۷-۱۴۰۰ و ۱۶۸-۱۴۰۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا رحمتی فرزند گل حسین به شماره شناسنامه ۴۰۱ صادره ازبجنورد و خانم رقیه رحمتی فرزند گل حسین به شماره ملی ۵۲۴۹۸۶۳۰۲۷ صادره از بجنورد در یک باب منزل به مساحت ۱۶۰ مترمربع از پلاک ۹۰۷ فرعی از ۱۶۳ اصلی واقع در اراضی پنبه زار بخش دو بجنورد خریداری مع الواسطه از مالک رسمی شهرداری بجنورد 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: ۱۴۰۰/۰۸/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۷
م الف/۳۵۰۴ **احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک**
۱۴۰۰۴۵۳۳۸/و

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
در اجرای ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار ومحلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک۹- اصلی اراضی جمی ۱-ششدانگ یکباب دامداری ازپلاک ۱۱۸ فرعی از ۹ اصلی فوق به مساحت ۵۶۵۳/۶۴ مترمربع ابتیاعی آقای مجیدمحمدزاده از محل مالکیت رسمی قاسم روحانی برابر رأی شماره ۱۷۸۶-۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۷/۱۴- کلاسه ۰۲۵۸-۹۹ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. **تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۰/۰۸/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۰/۰۹/۰۷**
علیخان نادری- رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد
م الف/۳۵۱۱
۱۴۰۰۴۵۳۵۲/و