

# روش خانگی برای درمان عفونت پوستی

عفونت پوستی مشکل شایعی است که بعضی از داروهای ار گانیک و طبیعی به درمان آن کمک می‌کند



از این رو درمان خانگی عفونت پوست محسوب می‌شود.

**مواد|** چند قطره روغن نار گیل  
**روش|** چند قطره روغن نار گیل را در ناحیه آلوده روی پوست خود بمالید و اجازه دهید جذب شود. می‌توانید بعد از نیم ساعت آن را بشوید. بهترین زمان شب است زیرا می‌توانید آن را روی ناحیه عفونی پوست بمالید و صبح روز بعد بشوید.

### جوش شیرین

جوش شیرین یکی از درمان‌های خانگی عالی برای عفونت‌های باکتریایی پوست است. این ماده به توقف رشد استرپتوکوک موتانس کمک می‌کند.

**مواد|** نصف قاشق چای خوری جوش شیرین و مقداری آب  
**روش|** هر دو ماده را با هم مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. خمیر حاصل را روی ناحیه آسیب دیده بمالید. بعد از چند دقیقه آن را بشوید. می‌توانید این روش درمانی عفونت پوستی را حداکثر دو تا سه بار در روز انجام دهید.

### ماسه و عسل

ماسه ساده یکی از بهترین درمان‌های خانگی برای عفونت‌های قارچی پوست است. این ماده لینی پر از پروبیوتیک است و به افزایش باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند.

**مواد|** یک فنجان ماسه ساده و عسل  
**روش|** ماسه را با مقداری عسل ترکیب کنید و بخورید. می‌توانید این درمان عفونت پوستی را دو بار در روز انجام دهید.

### کمپرس آب گرم

گرما به افزایش گردش خون کمک می‌کند، منافذ پوست شما را باز می‌کند و به آن قسمت از پوست اجازه می‌دهد تا بهتر با عفونت‌ها مبارزه کند.

**مواد|** یک کاسه آب داغ، یک تکه پارچه

**روش|** پارچه را در آب فرو کنید، آب اضافی را با فشار خالی کنید و به آرامی روی محل عفونت با جوش بمالید. چند ثانیه نگه دارید و این کار را تکرار کنید. می‌توانید هر چند ساعت یک بار این کار را انجام دهید تا نتیجه را ببینید.

### زر دچوبه و عسل

زر دچوبه به دلیل خواص ضد باکتری، ضد قارچ و حتی ضد ویروس شناخته شده است. عسل هم خاصیت ضد باکتریایی دارد.

**مواد|** زر دچوبه و عسل

**روش|** هر دو ماده را طوری با هم مخلوط کنید که خمیری به دست آید. خمیر را روی قسمت آلوده به عفونت بمالید و پس از خشک شدن آن را بشوید. می‌توانید این درمان را دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار قبل از خواب انجام دهید.

### آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا به دلیل داشتن آنتراکینون دارای خواص ضد باکتریایی است.

**مواد|** ژل آلوئه‌ورا

**روش|** مقداری ژل آلوئه‌ورا را از برگ آن جدا کنید و آن را به صورت موضعی روی ناحیه عفونی بمالید. کمی صبر کنید و بعد با آب سرد بشوید. می‌توانید این کار را حداکثر دو تا سه بار در روز انجام دهید.

### زنجبیل

زنجبیل یکی از درمان‌های خانگی عالی برای عفونت‌های قارچی پوست است زیرا مانع رشد عفونت می‌شود.

**مواد|** خمیر یا عصاره زنجبیل

**روش|** مقداری خمیر زنجبیل را روی قسمت عفونی شده پوست بمالید. می‌توانید این درمان را دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار قبل از خواب انجام دهید.

### روغن نار گیل

روغن نار گیل به دلیل وجود مونولورین به جلوگیری از عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی پوست کمک می‌کند و

۱ اگر نشاسته ماکارونی به خوبی از آن خارج شود ماکارونی شما خوشمزه‌تر می‌شود.

برای همین وقتی ماکارونی پخت باید با آب سرد آن را آبکش کنید تا نشاسته آن خارج شود و به یکدیگر نچسبد.

۲

برای این که ته دیگ سیب زمینی ویژه‌ای داشته باشید که به راحتی از قابلمه جدا شود باید ابتدا سیب زمینی‌ها را

مقداری با روغن سرخ کنید و سپس مقداری کنجد ته قابلمه

بریزید و سیب زمینی‌ها را روی آن‌ها قرار دهید. این کار باعث

می‌شود سیب زمینی‌ها خوش رنگ‌تر و به راحتی از قابلمه جدا

۳

به هنگام پخت ماکارونی در قابلمه آب جوش، از نمک،

زر دچوبه و روغن استفاده کنید تا از وارفتن و چسبندگی

ماکارونی جلوگیری کند.

## رمز و راز تهیه ماکارونی خوشمزه با ته دیگ ویژه

۴

سعی کنید از ماکارونی‌های با قطر کم استفاده کنید چون هم زمان پخت کمتری دارد

و هم میزان نشاسته آن‌ها کمتر است.

۵

وقتی آب قابلمه جوش آمد و زمان اضافه کردن ماکارونی داخل آب جوش بود ابتدا مقداری آب لیمو اضافه کنید و سپس ماکارونی‌ها

را داخل قابلمه بریزید این کار باعث می‌شود ماکارونی مزه بهتری بگیرد.

۶

قابلمه‌ای که برای جوشاندن ماکارونی استفاده می‌کنید باید بزرگ باشد تا نشاسته‌های ماکارونی بعد از جدا شدن

از آن دوباره به خورد ماکارونی نرود و باعث چسبندگی اش نشود.

۷ وقتی ماکارونی را درون قابلمه آب جوش می‌ریزید توجه داشته

باشید که نباید ماکارونی‌ها را زیاد هم بزید چون باعث خمیر شدن ماکارونی می‌شود.



## آثار معجزه‌آسای آلو برای سالمندان

تحقیقات جدید پژوهشگران در موسسه تحقیقاتی کالج پزشکی پین در ایالات متحده نشان می‌دهد که خوردن آلو می‌تواند برای سلامت استخوان‌ها مفید باشد. دانشمندان دریافته‌اند که آلو به دلیل توانایی آن در کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، می‌تواند به پیشگیری یا به تأخیر انداختن تحلیل استخوان‌ها به خصوص در زنان یائسه کمک کند. هر دوی این عوامل منجر به تحلیل استخوان‌ها می‌شوند. در زنان یائسه، سطوح پایین استروژن می‌تواند باعث افزایش استرس اکسیداتیو و التهاب شود و خطر ضعیف شدن استخوان‌ها را افزایش دهد اما گنجاندن آلو در رژیم غذایی می‌تواند با کند کردن یا معکوس کردن این روند به محافظت از استخوان‌ها کمک کند. پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌ها ضعیف یا شکننده می‌شود و می‌تواند برای هر فردی در هر سنی اتفاق بیفتد، اما به گفته محققان، این بیماری در میان سالمندان و به خصوص زنان سالمند شایع‌تر است. پوکی استخوان بیش از ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از دیگر خواص آلو برای سالمندان می‌توان به این موارد اشاره کرد که آب آلو به‌طور مؤثر از بواسیر پیشگیری می‌کند. فیبر موجود در آن با تقویت سیستم گوارشی مانع از بروز یبوست می‌شود.

آب آلو عروق را باز و از بروز حملات قلبی پیشگیری می‌کند. پتاسیم موجود در آن فشار خون را تنظیم می‌کند. آب آلو حاوی آهن است و در نتیجه در پیشگیری از بروز کم‌خونی بسیار موثر است. همچنین آلو حاوی ترکیبی است که میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد.



منبع: دویچه‌وله

### آنتی کرونا

## دوره درمان امیکرون چند روز است؟

برخلاف تصور عمومی دوره درمان امیکرون پنج روز نیست در افراد با توجه به شرایط متفاوت است و رفع علائم عمومی امیکرون یک تا دو هفته طول می‌کشد. طبق مطالعات اخیر، امیکرون ممکن است علائم مختلفی را در افراد ایجاد کند که علت‌های متفاوتی دارد. در ماه‌های گذشته 'تدروس ادهانوم'، مدیر سازمان جهانی بهداشت هشدارهایی مبنی بر دست کم گرفتن این سویه داده بود. تحقیقات هم‌نشان می‌دهد که آخرین نسخه این ویروس سریع‌تر از دلتا وارد بدن افراد و در نتیجه علائم آن بعد از سه تا چهار روز ظاهر می‌شود. گزارش هانشان می‌دهد که امیکرون بیشتر علائمی شبیه سرماخوردگی دارد و پنج علامت شایع آن شامل آبریزش، سردرد، بی‌حالی و خستگی، عطسه، گلودرد و سرفه است اما رعایت قرنطینه ۵ روزه اشتباه بوده می‌تواند باعث فراگیری بیشتر ویروس شود.

منبع / تمناک، دویچه‌وله

### زیبایی

## ۳ روش طبیعی برای ترمیم ناخن‌های شکننده

● **روغن ویتامین E** | این روغن برای بهبود کوتیکول ناخن مناسب است و گردش خون و رشد ناخن را بهبود می‌بخشد.

**روش استفاده:** روغن ویتامین E را به‌طور مستقیم روی ناخن‌ها و کنار ناخن‌های خود بمالید.

● **روغن نارگیل** | روغن نارگیل یک آنتی اکسیدان و دارای خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی بسیار خوبی است.

**روش استفاده:** روغن نارگیل گرم را روی ناخن‌ها و پوست اطراف آن ماساژ دهید تا جذب شود.

● **سرکه سیب** | سرکه سیب برای صاف کردن ناخن‌ها و نرم کردن کوتیکول آن مفید است و به رشد ناخن‌ها کمک می‌کند.

**روش استفاده:** یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به یک لیوان آب گرم اضافه و ناخن‌ها را خیس کنید.

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره شاسی ۰۰۸۲۰۲۳۴۶ و شماره موتور ۲۲۵۶۸۲۱۸۹۸۴ به نام علی داد الهی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۰۶۳۵۷/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱24K1068830 و شماره شاسی: NAAN01CE7HH833304 و شماره شاسی: 14220451 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۶/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز خودرو** ۰۵ GLX ۴۰۵ مدل ۱۳۸۲ **رنگ نوک مدادی** با شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۳ ل ۵۳ و شماره موتور ۱2484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب

**برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۸۴** به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۴ ل ۹۷ و شماره موتور 12484207121 و شماره شاسی MVM477HJAK078070 و شماره پلاک عبدالعلی دویر به شماره ملی ۰۶۸۱۱۲۶۸۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۰۶۳۵۳/ب



**برادر ارجمند جناب آقای حمیدرضا برات زاده سرپرست محترم فرمانداری شهرستان قاینات**

**برادر گرامی آقای مجتبی اکبری ریاست محترم جمعیت هلال احمر شهرستان قاینات**

انتصاب شایسته آن جنابان را که بیانگر تعهد، کارآمدی و شایستگی های برجسته شما در صحنه های خدمت صادقانه به نظام و میهن اسلامی است را صمیمانه تبریک عرض نموده موفقیت عزت و سربلندی شما را در امر خدمت به مردم فهیم و قدرشناس قاینات از درگاه ایزدمتعال خواستاریم.

**دھیاری، شورای اسلامی و اهالی شهر ک دھشک**

**اینتجاب امیر شریفی مالک خودرو پژو ۲۰۶-۱ آریان** به شماره انتظامی ۱۸ ق ۳۹۷-۳۹۷ ایران ۷۴ شماره بدنه و شماره موتور: 13889001677 و شماره شاسی: NAAP61ME7BJ410597-cng

به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد به هر کس سند(قطعی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نمایند. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۰۶۳۵۴۴/ب

**اینتجاب احمد بهمدی مالک خودرو پراید** به شماره انتظامی: ۵۹۹۳۳۸-۳۶ ایران ۱۲ شماره بدنه: 1412288928593 و شماره موتور: 2799095

به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف 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. ۱۴۰۰۰۶۳۵۸۹/ب

**اینتجاب احمد بهمدی مالک خودرو پراید** به شماره انتظامی: ۵۹۹۳۳۸-۳۶ ایران ۱۲ شماره بدنه: 1412288928593 و شماره موتور: 2799095

**اینتجاب احمد بهمدی مالک خودرو پراید** به شماره انتظامی: ۵۹۹۳۳۸-۳۶ ایران ۱۲ شماره بدنه: 1412288928593 و شماره موتور: 2799095