

کباب ترکی با مرغ



بعد از پخت اولیه فیله های مرغ، خلال های قارچ، فلفل دلمه ای، پیاز و گوجه فرنگی را روی فیله های مرغ بریزید و دوباره داخل فر با ۱۸۰ درجه سانتیگراد بگذارید و برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دیگر اجازه دهید تا داخل فر بماند. بعد از این زمان کباب ترکی آماده سرو کردن است، مخلوط آماده شده را روی نان می کشیم و در کنارش هم کمی خیار شور، گوجه فرنگی و مخلوطی از پیاز و جعفری خرد شده قرار می دهیم.

چای ترخون

این گیاه دارای خواص متعددی از جمله درمان مارگزیدگی، دندان درد و برخی عفونت های انگلی است. ترخون گیاهی معطر است که در دستورات آشپزی نیز کاربردهای فراوانی دارد. طرز تهیه چای ترخون : در یک فنجان آب جوش یک قاشق غذاخوری از ساقه و برگ خشک شده ترخون بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خوب دم بکشد، سپس آن را گرم بنوشید. چای ترخون به افزایش صفراتوسط کبد کمک می کند و به این ترتیب فرایند هضم و سم زدایی بدن راحت تر می شود. خستگی را از بین می برد و اعصاب را آرام می کند. کرم روده را از بین می برد. مشکلات بی خوابی را برطرف می کند و برای درمان درد دندان مفید است. این چای اشتها را زیاد می کند و افسردگی را از بین می برد.

کالاتیا

این گیاه دارای ۱۵۰ گونه مختلف است که به عنوان گیاهان همیشه سبز دایمی در گلخانه ها پرورش داده می شوند و به نوبه متوسط، گرمای زیاد، آبیاری معمولی، رطوبت هوای ۵۰ تا ۹۰ درصد و خاک کمی اسیدی احتیاج دارند. کود مورد نیاز کالاتیا را می توان به میزان یک گرم در لیتر هر هفته یک بار از اردیبهشت تا شهریور مورد استفاده قرار داد. مخلوطی از خاک برگ، تورب، خاک باغچه یا کمی ماسه، خاک مغذی و قابل نفوذی را برای کالاتیا به وجود می آورد. این گیاه را می توان به آسانی از طریق تقسیم بوته ای تکثیر کرد. اواسط بهار تا اوایل تابستان، بهترین زمان برای این کار است. ابتدا به آرامی گیاه را از هم باز کنید و با استفاده از یک چاقوی تیز، آن را به قسمت هایی با چند برگ تقسیم کنید. سپس هر یک را به تنهایی در گلدانی حاوی کمیوسفت قرار دهید و آن را با کیسه پلاستیکی شفاف بپوشانید تا رطوبت مورد نیاز گیاه تامین شود. گلدان را دور از تابش مستقیم خورشید و در دمای ۲۰ درجه سانتیگراد نگه دارید. پس از شش تا هشت هفته، گیاه شماریشه دار می شود. برگ های پژمرده و شفاف کالاتیا و پوشیده شدن سطح زیرین برگ های آن با تارهای عنکبوتی، به علت حمله کنه ریز قرمز است. باید با سم کنه کش، طبق دستور، گلدان را سم پاشی کنید. اگر دیدید برگ ها کم رنگ هستند و زخم های سفید پنبه ای شکل در قاعده آن ها تشکیل شده است با یک سم نفوذی هر ۱۴ روز یکبار سم پاشی کنید تا علایم بر طرف شود.

متفورمین



متفورمین به عنوان کاهنده قند خون در درمان دیابت نوع دو (دیابت غیر وابسته به انسولین) به کار می رود. این دارو مقاومت به انسولین را در بیماران دیابتی کم می کند.

متفورمین به عنوان دارویی برای حساس کردن بدن نسبت به انسولین به کار می رود، نه به عنوان دارویی برای کاهش وزن. بر اساس مکانیسم عمل متفورمین در بدن، کاهش وزن فقط یکی از عوارض جانبی آن است. بی اشتها بی، تهوع، استفراغ، نفخ، تولید بیش از حد در روده ها و اسهال، خستگی، دردهای عضلانی، تنگی نفس، خواب آلودگی و معده درد از جمله عوارض جانبی مصرف آن است.

در صورت مصرف این دارو از مصرف دارو ها بدون تجویز پزشک خودداری کنید به خصوص دارو های بدون نسخه مانند اسپرین، دارو های کنترل کننده اشتها، آسم، سرماخوردگی، تب، سینوزیت. در صورت عمل جراحی یا تست های تشخیصی یا اشعه ایکس پزشک را از مصرف دارو با خبر کنید. در صورت ایجاد علایم لاکتیک اسیدوز که شامل اسهال، تنفس سریع و سطحی، درد و اسپاسم شدید ماهیچه ای، خواب آلودگی غیر معمول، خستگی و ضعف غیر معمول است هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.



زندگی با همسران کنترل گر

افرادی که وسواس کنترل دارند بسیار هوشمندانه و ماهرانه موقعیت ها را دستکاری می کنند تا به هدف و خواسته خود برسند. شریک زندگی تان این احساس را در شما پرورش می دهد که گویا شما نمی توانید هیچ کاری را درست انجام بدهید و تنها راه درست انجام یک کار، همانی است که او انجام می دهد. شاید پیش آمده باشد که برای پیشگیری از تنش ها، تن به خواسته های او بدهید اما او هر بار آن موارد را به عنوان شواهدی از ضعف و ناتوانی شما یادآوری می کند و همچنان شما را مجبور می کند طبق خواسته او رفتار کنید اگر نشانه های این وسواس تازه شروع یا یافت شده هنوز فرصت دارید تا روی این مسئله کار کنید. از شریک زندگی تان بخواهید تا برای یک گفت و گوی مؤثر وقت بگذارد.



اگر چه فرد کنترل گر دوست دارد فرمان بدهد تا خواسته هایش پیش برود اما شما نباید تابع باشید. تا زمانی که شما او و خواسته هایش را تأیید می کنید و تابع هستید او به رفتارش ادامه می دهد. مخالفت های شما همان تلنگری است که او به آن احتیاج دارد. البته چنین واکنشی زمانی اثربخش است که او به رابطه با شما نیاز داشته باشد و به طور حقیقی دنبال یک رابطه سالم باشد. در این صورت مخالفت شما به او نشان می دهد با وجود علاقه جاری در این رابطه شما اجازه نمی دهید او با فرمان هایش همه چیز را کنترل کند.

۷ عادت بد کودکان

بسیاری از کودکان، عادات خیلی بدی دارند. این عادات بد علاوه بر این که در حین غذا خوردن برایشان مشکل ساز می شود برای سلامتی بدن آن ها نیز مضر است. مکیدن انگشت باعث می شود، رشد آرواره ها نامنجان شود و دندان های فک پایین به عقب کشیده شود. بد غذا بودن کودک یعنی این که او از خوردن غذاهای جدید امتناع می کند و برخی از غذاهارا می خورد. با این اوضاع هرگز ویتامین های بدن او به طور کامل تامین نخواهد شد. خیلی از کودکان با عادات فشار دادن دندان ها روی یکدیگر، باعث شکستن یا کج شدن دندان هایشان می شوند. اگر کودک شما عادت کرده است با بطری یا شیشه شیر، مایعات را بنوشد شما باید فنجان را جایگزین بطری یا شیشه شیر کنید. کودک کان یا فرو بردن انگشت خود داخل بینی یک سرگرمی برای خود ایجاد می کنند. اما ممکن است زمانی که بینی آنها پر از عفونت و آبرزی باشد این انگشت آلوده را به دهان خود بزنند و بیماری را بدتر کنند. کودکان با خوردن تنقلات در طول روز اشتباهی برای خوردن غذا در وعده های اصلی یا میان وعده ها ندارند. سعی کنید تا جایی که می توانید زمانی که کودک شما گرسنه است تنقلات را از دسترس او دور کنید. استفاده طولانی مدت از پستانک باعث ایجاد عفونت گوش، رشد میکروب ها در داخل دهان و درگیر شدن میکروب ها با زبان و دندان های می شود.



آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی نوبتی منتشره و به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های زیر: شمارات فرعی از یک اصلی بلده بخش یک فردوس

۱- پلاک ۳۳۹۹ فرعی آقای محمد باقر سعیدی ششدانگ یک قطعه زمین

۲- پلاک ۳۷۲۴ فرعی آقای محمدرضا حزنی و غیره ششدانگ یک قطعه زمین

در تاریخ ۹۷/۰۳/۱۲ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت طرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت بهم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.

تاریخ انتشار: ۹۷/۲/۲۲

حسن رضا ندائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۹۷۰۲۷۶۳۷

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای حسن سروی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده

منضم به تقاضای کتبی درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت سیصد و پنج سهم مشاع از شصت هزار سهم مشاع از یکصد هزار سهم ششدانگ پلاک ۱۳۱۳ فرعی از ۲۴۷- اصلی واقع در بخش ۲ شهرستان بیرجند که متعلق به وی می باشد به علت نامعلومی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت۳۴۸۹۵ صفحه ۴۸۲ دفتر املاک جلد ۲۱۹ بنام غلامحسین بهدانی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده سپس طی نقل و انتقالاتی تمامت مورد ثبت متن به آقای حسن سروی انتقال گردیده و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا مراتب اعلام تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده مراتب به این اداره اعلام فرمایند والا بعد از مدت ۱۰ روز بعد از آگهی مذکور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی برابر مقررات صادر خواهد شد.

علی فضل

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

۹۷۰۲۷۶۵۲

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق یا تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

۹۷۰۲۷۷۲۶