

هشدارهای تیروئیدی

اگر تیروئیدتان عملکرد طبیعی داشته باشد متوجه نمی‌شوید اما زمانی که اختلالی در عملکرد آن شروع شود، به سختی می‌توان از نشانه‌های آن غافل شد. تیروئید، سرعت پوست اندازی پوست را کنترل می‌کند. پرکاری تیروئید معمولاً موجب نازک شدن و حساس شدن پوست می‌شود اما کم کاری تیروئید، پوست اندازی را کندتر می‌کند و باعث می‌شود احساس زبری در پوست ایجاد شود. سایر مشکلات پوستی که نتیجه پرکاری تیروئید هستند شامل احساس رطوبت یا گرمادر پوست و افزایش قرمزی در ناحیه دست‌ها و صورت می‌شود. همچنین التیام زخم طولانی‌تر شده و ته رنگی از نارنجی – زرد در پوست ایجاد می‌شود. ریزش موی ناشی از پرکاری تیروئید پراکنده‌تر بوده و به طور یکنواخت در پوست سر و بدن روی می‌دهد، اما ریزش موی ناشی از کم کاری تیروئید معمولاً در ناحیه انتهای ابروها روی می‌دهد. تیروئید پر کار می‌تواند باعث شود در مدت کوتاهی،

وزن زیادی از دست بدهید، حتی اگر اشتهای خوبی داشته باشید و مقدار غذایی که می‌خورید نیز تغییری نکرده باشد. پرکاری تیروئید، سوخت و ساز را افزایش می‌دهد اما کم کاری تیروئید، سوخت و ساز را کند می‌کند ولی در بیشتر افراد موجب افزایش وزن قابل توجهی نمی‌شود. پرکاری تیروئید، سرعت سوخت و ساز طبیعی بدن را بالا می‌برد و در نتیجه انرژی را سریع‌تر می‌سوزانید بنابراین کسانی که دچار پرکاری تیروئید هستند ممکن است شب‌ها خسی از عرق بیدار شوند زیرا انرژی زیادی را با ضرب‌بای قلب تند می‌سوزانند. از سوی دیگر، کم کاری تیروئید می‌تواند باعث شود نیاز به پوشیدن لباس بیشتری پیدا کنید زیرا سرعت سوخت و ساز بدنتان کم شده و احساس سرما می‌کنید. معمولاً پرکاری تیروئید موجب اضطراب، تحریک‌پذیری زیاد و… و کم کاری تیروئید نیز سبب احساس افسردگی و کناره‌گیری از اجتماع می‌شود. کم کاری تیروئید می‌تواند مشکلات



زندگی را آسان‌تر بگیرید!

بیشتر ما وقتی بچه‌دار می‌شویم، سعی می‌کنیم برای فرزندمان هر کاری بکنیم و بهترین‌ها را برایش فراهم کنیم اما در این راه، گاهی استرس‌هایی به ما وارد می‌شود. به کار بستن توصیه‌های زیر به مادران کمک می‌کند که زندگی‌را، البته با داشتن فرزند، آسان‌تر بگیرند! ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیش از دیگران از خواب برخیزید و چای بنوشید یا با آرامش مجله مورد علاقه‌تان را ورق بزنید. این کار سبب می‌شود روزتان را خوب آغاز کنید. حتماً در همسایگی شما نیز بچه‌هایی هستند که همراه با فرزند شما به مهد کودک یا دبستان می‌آیند. با والدین آن‌ها هماهنگ کنید تا بعضی روزها فرزند شما همراه با آنان و بعضی از روزها نیز فرزند آن‌ها با شما به مهد یا دبستان برود. حتی اگر مجبورید شاغل باشید، وقتی به خانه باز می‌گردید، تمام کارهایتان را کنار گذاشته و برای چند دقیقه‌ای به فرزندتان توجه کنید، کمی با او بازی کنید، حرف بزنید و نقاشی بکشید. گاهی اوقات باید اجازه داد که کودک کان، پابرهنه روی چمن‌ها یا ماسه‌های کنار دریا بدوند؛ حتی در خانه نیز نباید سر لباس آن‌ها خیلی حساس بود. میوه‌ها را پس از پوست‌کنند در بشقاب بگذارید و اجازه دهید کودک به جای پتگال، آن‌ها را با دست بخورد. تکه‌های گوشت، مرغ و پنیر را کوچک کرده و خودش به دهانش بگذارد. بد نیست گاهی، غذای حاضری در دست کنید و با همسر و فرزندانتان جلوی تلویزیون بنشینید و در حالی که برنامه کودک یا یک فیلم می‌بینید، آن را میل کنید. روز جمعه اجازه بدهید همه اهل خانه تا ظهر بخوابند. صبحانه و ناهار را یکی کرده و بیرون از خانه صرف کنید.



خوراک مجارستانی

خوراک مجارستانی یک غذای فوق العاده است که علاوه بر سالم بودن قابل انجماد نیز هست.

- مواد لازم:**

فیله گوساله ۷۵۰ گرم
نمک سه چهارم قاشق چای خوری، فلفل سیاه نصف قاشق چای خوری
روغن زیتون دو قاشق غذاخوری، پیاز متوسط دو عدد، آرد دو قاشق و زیره و پودر فلفل قرمز هر کدام یک قاشق غذاخوری، سیر سه حبه، سرکه انگور یک و آب دو فنجان، آب گوشت بدون نمک ۱/۵ فنجان، سیب زمینی ۵۰۰ گرم، هویج سه عدد و فلفل

دلمه ای دو عدد.

به گوشت های یک دوم قاشق چای خوری نمک و یک دوم قاشق چای خوری فلفل سیاه بزنید.

روغن را در یک ماهی تابه بزرگ روی دمای متوسط رو به بالا گرم کنید. یک سوم گوشت ها را به ماهی تابه اضافه کنید. به مدت شش دقیقه یا تا زمانی که در طرف گوشت ها قهوه ای طلایی شدن ها را بپزید.

گوشت ها را به یک بشقاب منتقل کنید. همین فرایند را دو بار دیگر با گوشت ها انجام دهید.

شعله را تا متوسط پایین بیاورید و پیاز را به ماهی تابه اضافه

ادر اکی مانند فراموشی یا ضعف در مهارت های حرکتی ایجاد کند. در مورد کم کاری تیروئید، دچار کمبود انرژی برای انجام تقریباً هر کاری خواهید شد و انگار ۲۴ ساعت شبانه روز خسته و بی حالید. پرکاری تیروئید نیز باعث می‌شود با افت انرژی‌های وحشتناکی روبه‌رو شوید. پرکاری تیروئید، ضربان قلب را بسیار بالا می‌برد، بنابراین فرد زودتر بی‌انرژی می‌شود. وضعیت اجابت مزاج، یکی از چیزهایی است که خیلی از افراد دچار پرکاری تیروئیدی می‌شوند و مکرر نیاز به دستشویی رفتن پیدا می‌کنند. در مورد کم کاری تیروئید نیز، یبوست روی می‌دهد.

آیا تا به حال کسانی را دیده‌اید که انگار چشم‌هایشان به طور غیر طبیعی از حدقه بیرون زده؟ این افراد احتمالاً دچار بیماری گریوز هستند که نوعی پرکاری تیروئید بوده و باعث می‌شود چشم‌ها بازتر و بیرون زده به نظر برسد. تجمع یک بافت اضافی در پشت چشم‌ها، عامل این پدیده است.

چند مزیت اهدای خون

اهدای خون برای سلامتی شما مفید است چرا که باعث کاهش میزان آهن بدن و نیز خطر بیماری های قلبی می شود. بر اساس مطالعات انجام شده اهدا کنندگان خون ۸۸ درصد کمتر از دیگران در معرض سکتته قلبی قرار دارند.

اهدای خون، به‌ویژه به‌صورت مدام، خطر ابتلا به انواع سرطان را کم می‌کند.

فرد اهدا کننده از چکاپ رایگان نیز بهره مند می‌شود. این افراد بر که ای را دریافت می‌کنند که حاوی اطلاعاتی در مورد سطح فشار خون و کلسترول است؛ دو عامل مهم در حفظ سلامتی. خون فرد اهدا کننده به منظور تشخیص عواملی نظیر ویروس HIV، هپاتیت و سفلیس آنالیز شده و مشاهده هر گونه مشکل به وی اعلام خواهد شد. فرایند خون‌سازی مجدد برای شما مفید است و این فرایند بدن شمارا سالم‌تر، پر انرژی‌تر و کارآمدتر خواهد کرد.



کندید. به مدت پنج دقیقه یا تا زمانی که نرم شود بپزید. آرد، فلفل قرمز، زیره و سیر را اضافه کنید و یک دقیقه بپزید. سر که را اضافه کنید و دو دقیقه یا تا زمانی که حالتی سفت بگیرد بپزید. در حال پخت مواد را دایم هم بزنید. یک فنجان آب، آب گوشت و گوشت ها را را به ماهی تابه اضافه کنید.

شعله را کم کنید و به مدت یک ساعت و ۱۵ دقیقه بپزید. سبب زمینی، هویج، فلفل دلمه ای و یک فنجان آب باقی مانده را اضافه کنید و در ماهی تابه را بگذارید و ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دیگر بپزید.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی



چرا انگشتان دست پف می‌کند؟

در برخی موارد، پف کردن انگشتان دست، به‌ویژه هنگامی که با در دهمراه است می‌تواند به مشکلات اساسی و جدی اشاره داشته باشد.

گرما، موجب انبساط رگ‌های خونی می‌شود که در نتیجه به گرما اجازه فرار از طریق پوست داده و موجب احساس خنکی می‌شود. همان‌طور که رگ‌ها منبسط می‌شود، ممکن است برخی از مایعات درون آن به‌بافت نرم نشت پیدا کند و سبب پف کردن شود. این تورم، زمانی که شما با دستتان کاری را انجام بدهید و آن را برای زمانی ادامه دهید، از بین می‌رود.

وقتی مفاصل نزدیک به نوک انگشتان دست، خودبه‌خود بزرگ می‌شود، طوری که نتوان حلقه را وارد انگشت کرد، ممکن است بتوان استئوآرتریت را مقصر دانست، به‌ویژه اگر انگشتان هنگام صبح متورم شود.

مصرف زیاد مرغ سوخاری، چیپس و… که در روغن سرخ شده است، می‌تواند منجر به سوسپسی شکل شدن انگشتان دست شود. مصرف زیاد نمک به این معنی است که بدن باید آب بیشتری را در خود حفظ کند که خود توجیحی برای تورم است. وقتی مفاصل نزدیک به نوک انگشتان دست، خودبه‌خود بزرگ می‌شود، طوری که نتوان حلقه را وارد انگشت کرد، ممکن است بتوان استئوآرتریت را مقصر دانست، به‌ویژه اگر انگشتان هنگام صبح متورم شود. استئوآرتریت بیشتر

نه همیشه، همراه با درد و سفتی است.

هنگامی که عصبی که از ساعد به سمت کف دست می‌رود در مج دست فشرده می‌شود، بیماری تونل کارپال رخ می‌دهد. تورم ناشی از آن معمولاً با درد، سوزش، سوزن شدن یا بی‌حسی در دست و انگشتان که بیشتر به آرامی در طول زمان ایجاد می‌شود، همراه است.



آتش دعوا را شعله‌ور نکنید

بعضی از زوجین بعد از چندین سال که از زندگی مشترکشان زیر یک سقف می‌گذرد اما همچنان سر کوچک‌ترین موضوعی نمی‌توانند به توافق برسند. آیا تا به حال به علت آن فکر کرده‌اید؟ چرا برخی از زوجین به راحتی بدون جنگ و دعوا حرفشان را به کرسی می‌نشانند اما برخی تصور می‌کنند که تنها با جنگ و دعوا می‌توانند به مقصد برسند؟!

از خانواده همسران تل‌د‌ری دارید؟ باید بدانید که گفتن جمله: «تو هم دقیقاً مثل اونا رفتم می‌کنی» نه تنها دردی از مشکلات شما را دوا نمی‌کند، بلکه حس بسیار بدی به همسران می‌دهد. مطمئناً همسران دوست ندارد همان گلابه‌هایی را که همیشه از خانواده‌اش می‌کنید در وجود خودش ببیند.

هیچ چیز به اندازه زیر سوال بردن مردانگی آقایان در داور نیست. زیر سوال بردن مردانگی همسران جبران‌ناپذیر است.

وقتی همسران روی مبل نشسته و با تلفن هوشمندش بازی می‌کند، ناخودآگاه این جمله را به زبان می‌آورید، می‌دانیم منظورتان از این کار تجسس کردن در کارهایش نیست اما جمله «چه کاری می‌کنی؟» در ذهن همسران معنایی پیچیده‌تر از آن چه فکر می‌کنید، دارد. یک مرد می‌تواند از جمله ساده همراه با کنجکاوی شما کابوس‌هایی را در ذهنش بسازد پس با چنین جمله‌بی‌اهمیتی یک دعوای اساسی به پا نکنید.

هیچ وقت از جدلات کلی برای محکوم کردن همسران استفاده نکنید. اگر می‌خواهید زندگی‌تان را حفظ کنید و تنش بهبوده به رابطه‌تان وارد نکند باید پرونده‌ر فاترهای قبلی همسران را ببندید.



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 مادهٔ ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۶۸۳/۰۰۱۰۰۳۰۸-۱۳۹۷۶-۰۲/۲۶-۱۳۹۷/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 پلامعارض متقاضی آقای منصور زراعت کار فرزند اله به شماره شناسنامه ۳۳ صادره از بیرجند و شماره ملی ۰۶۵۳۰۹۰۰۹۹- نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۱۶/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاکهای ۱ و ۲ فرعی از ۶۱۵- اصلی و باقیمانده۶۱۵- اصلی بخش یک بیرجند از محل مالکیت کریم کفکی نژاد تأیید و محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: ۱۳۹۷/۰۳/۰۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۳/۲۴

آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت، تحدید حدود ششدانگ یک باب ساختمان پلاک ۱۰۰ فرعی از ۱۳۹۶- اصلی بخش ۲ بیرجند

واقع در اراضی دهلکوه مورد تقاضای آقای محمد صادقی فریز

در روز یکشنبه مورخ ۱۷/۴/۱۳۹۷ ساعت ۱۰ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که

در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم 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 و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته

خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع

مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۳/۲۴

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ع/۹۷۰۲۶۶۹۲