

مخازن ویتامین D

اگر پوست بدن در تماس با نور خورشید قرار بگیرد، ویتامین D تولید می‌کند.
ماهی تن نیز یکی از منابع مفید ویتامین D است و سطح ویتامین D موجود در آن به مراتب بیشتر از ماهی ساردین است.
زرده تخم مرغ نیز غنی از ویتامین D است و به همین دلیل توصیه می‌شود زرده و سفیده تخم مرغ را احتما با هم مصرف کنید.
جگر گاو نیز منبعی سرشار از ویتامین D به همراه بسیاری دیگر از مواد مغذی مانند ویتامین A، آهن و پروتئین است.
روغن کبد ماهی که با طعم دهنده‌هایی چون نمناع یا مر کبات یا به شکل کپسول‌های مکمل ارائه می‌شود، منبع غنی از این ویتامین به‌شمار می‌آید.
آب پرتقال غنی شده با ویتامین D نیز برای دریافت دوز مورد نیاز روزانه این ویتامین گزینه مفیدی است.
غلات غنی شده با ویتامین D نیز به همراه شیر یا آب پرتقال غنی شده منبع مفید این ویتامین هستند.
ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد از منابع اصلی و غنی ویتامین D به حساب می‌آیند. چراغ‌ها و لامپ‌های فرابنفش نیز برای افرادی که در معرض خطر فقر شدید ویتامین D هستند، تجویز می‌شوند.
در مان های خانگی برای درد معده

غذا خوردن وقتی بهترین نعمت می‌شود که همه اعضای بدن خوب کار کنند و بعد از آن در د، تنوع و سوزش فرد را به مشکل نیندازد. اگر شما جزو کسانی هستید که به‌دلیل دردهای معده یا ترس قاشق بر می‌دارید، این مطلب را بخوانید.

صبحانه باید اول صبح خورده شود و برای خوردن ناهار باید یک ساعت مشخصی را مدنظر قرار دهید. همچنین برای صرف‌شام باید اول شب غذا بخورید. کسانی که از اختلالات معده رنج می‌برند بهتر است در وعده صبحانه از نان سنگک استفاده کنند و به‌همراه آن، مربای هویج یا به بخورند اما شهد مر نباید خورده شود.

برای تقویت معده توصیه می‌شود مرغ یا ماهیچه را کامل بپزید و آب پخته شده را از گوشت جدا کنید. سپس برنج را به‌همراه آب گوشت کته کرده و در وعده‌های غذایی به‌خصوص ناهار میل کنید. برای این که شیر معده به‌درستی و خوب ترشح شود، افراد به‌ویژه کسانی که معده در دارند، نمک را با پودر آویشن مخلوط کنند و به اندازه نوک قاشق چای خوری قبل از صرف غذا میل کنند.

سیب رسیده یک میوه بسیار مفید برای افرادی است که مشکل معدوی دارند. یکی دیگر از میوه‌هایی که برای این مشکل مفید است به است. البته توصیه می‌شود به‌را به چهار قسمت تقسیم کنید و روی حرارت قرار دهید تا به صورت کبابی شود و بعد از غذا یک تکه از این میوه را بخورید. انار هم جزو میوه‌های مفیدی است که توصیه می‌شود کسانی که از این مشکل رنج می‌برند، میل کنند. بابونه شیرازی یکی از موثرترین مننوش‌های گیاهی است که برای دردهای عصبی معده می‌تواند مفید باشد. چهار قاشق مر باخوری بابونه شیرازی را بایک لیوان آب دم کنید و ناشتا بنوشید.

تخم مرغ و تخم مرغی با روغن زیتون

خانواده و استرس در کودکان

تیبیان – وقتی احساس می‌کنید کودک کتان با مشکلی روبه‌روست، با او حرف بزنید. سعی کنید احساس ناخوشایند او را به زبان بیاورید و در مورد آن صحبت کنید. به طور مثال بگویید: «به‌نظر می‌آید هنوز از اتفاقی که توی زمین بازی افتاده ناراحتی عزیزم.»

از کودک خود بپرسید که مشککش چیست؟ به‌دقت به صحبت‌هایش گوش دهید و علاقه، حوصله و توجه به خرج دهید. از قضاوت کردن، مقصر دانستن و نصیحت کردن کودک کتان بپرهیزید. نسبت به مشکلی که کودک کتان تجربه می‌کند، واکنش نشان دهید، به‌طور مثال می‌توانید بگویید: «می‌دونم که چقدر برات سخت و ناراحت‌کننده بوده عزیزم.»

بسیاری از کودکان نمی‌توانند احساساتشان را با کلمات بیان کنند. بیان احساسات در قالب کلمات، موجب می‌شود کودک حالات احساسی خود را بشناسد و آن‌ها را درک کند.

کودک‌انی که می‌توانند احساسات خود را در قالب کلمات ابراز کنند، دیرتر عصبانی می‌شوند. گاهی اوقات، فقط صحبت کردن و گوش دادن به مشکلات، به‌رفع ترس و اضطراب کودک کمک می‌کند. در این مواقع «حرف زدن» تنها چیزی است که برای حل مشکل لازم است.

اگر موقعیت‌های ویژه‌ای باعث ایجاد استرس شده‌اند، در صورت امکان سعی کنید آن موقعیت‌ها را محدود کنید. درمثل اگر کلاس‌های فوق برنامه یا فعالیت‌های بعد از مدرسه کودک زیاد است می‌توانید این فعالیت‌ها را محدود کنید.

گاهی کودکان دوست ندارند درباره مسائل و مشکلاتشان صحبت کنند، دیرتر عصبانی می‌شوند. رفتار کنید که او مطمئن باشد هر زمان که میل به حرف زدن پیدا کند، شما از او حمایت خواهید کرد. اگر می‌بینید که کودک کتان استرس دارد، سر حال نیست یا روز بدی داشته است با هم قدم بزنید، فیلم ببینید یا بازی‌های شاد و ساده انجام دهید. دیدن ناراحتی و استرس س کودک، همیشه برای پدرها و مادرها ناخوشایند است، به‌جای این که خودتان بار تمام مشکلات و مسائل کودک را به دوش

یک کودک در حال خوردن یک عدد میوه

تند غذا نخورید



وقتی چیزی را می‌خوریم، مدت زمانی طول می‌کشد تا آن خوراکی به معده ما برسد و تا زمانی که غذا به معده شما نرسد مغز شما چیزی را پردازش نخواهد کرد.

آرام غذا خوردن به معده فرصت می‌دهد تا بیشتر روی غذاها کار کند. آخرین باری که خیلی گرسنه بودید را یاد بیاورید. به احتمال زمانی که می‌خواستید شروع کنید به غذا خوردن یا خود می‌گفتید که هر چیزی روی میز باشد را خواهم خورد اما بعد از مدت کوتاهی با سوزش معده مواجه‌شده‌اید. این اتفاق ناشی از آن است که معده شما در تلاش است تا خود را به‌همان سرعتی که شما غذا به درون اومی‌فرستادید برساند و بتواند آن‌ها را هضم کند. اگر بتوانید زمان غذا خوردن خود را به حدود ۲۰ دقیقه برسانید در واقع به سیستم گوارش اجازه می‌دهید تا کار گوارش خود را به درستی انجام دهد.

یکی دیگر از مضرات تند غذا خوردن این است که هوا وارد معده فرد شده و معده را بر می‌کند. البته اگر فکری کنید با این کار روبرو کردن معده را هومی‌توانید کمتر غذا بخورید در

اشتباه هستید. این کار باعث می‌شود معده اسید بیشتری تولید کند که منجر به سوزش معده و رفلاکس خواهد شد.

طبیعی است که وقتی احساس سوزش معده، بیش از حد خوردن و نفخ را نداشته باشید، لحتظات آرام‌تر و لذت‌بخش‌تری هم خواهید داشت. همچنین آرام غذا خوردن به فرد اجازه می‌دهد تا طعم غذا هم لذت‌برد.

رقیق کننده‌های طبیعی برای غلظت خون

رقیق کننده‌های طبیعی خون موادی هستند که قابلیت

خون برای تشکیل لخته را کاهش می‌هند. لخته‌خون یک فرایند ضروری برای بدن است، اما گاهی اوقات خون بیش از اندازه لخته‌و منجر

به اختلالاتی می‌شود که می‌تواند خطرناک باشد. مواد فعال در زردچوبه کور کومین است که خواص ضد التهاب و ضد انعقادی خون را دارد. می‌توانید زردچوبه را به انواع غذاها مثل خورش، سوپ و کباب‌ها اضافه کنید یا این که از آن یک چای مطبوع درست کنید. زنجبیل یک ادویه ضد التهاب دیگر است که ممکن است لخته‌خون را متوقف کند.

لفل قرمز تند سرشار از سالیسیلات است و می‌تواند به عنوان رقیق کننده خون قدرتمند عمل کند. فواید دیگر این ادویه کاهش دادن فشار خون، افزایش گردش خون و کاهش دادن احساس درد است. ویتامین E لخته‌خون را به چندین روش مختلف کاهش می‌دهد. این ویتامین را می‌توانید در بادام، روغن گلرنگ، روغن آفتابگردان، تخم

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

آفتابگردان و غلات کامل سیر بیابید.

دارچین حاوی کومارین همان ماده قیق کننده قدرتمند خون است. مصرف دارچین غنی از کومارین در طولانی مدت می‌تواند به کبد صدمه بزند. بهتر است که مقادیر کمی از دارچین را در رژیم غذایی روزانه به همراه رقیق

کننده‌های طبیعی دیگر استفاده کنید.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد عصاره دانه انگور ممکن است خواص بالقوه مفیدی برای چندین بیماری قلبی و خونی داشته باشد. این ماده حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌توانند از عروق خونی حفاظت کرده‌واز فشارخون بالا پیشگیری کنند. گل مینایک گیاه دارویی است از خانواده بابونه‌ها که بعضی از آن برای رفع میگرن استفاده می‌کنند، بعضی هم مشکلات گوارشی و عده‌ای هم برای تب. گل مینا به عنوان یک رقیق کننده خون از فعالیت پلاکت‌ها و از لخته‌شدن خون جلوگیری می‌کند. گل مینا را هم می‌توان دم کرده و مصرف کرد.

بروملین آنزیمی است که از آناناس استخراج می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که بروملین می‌تواند خون را رقیق کند، لخته‌ها را تجزیه کرده و تشکیل لخته را کاهش دهد.

شیرازی پلو

• مواد لازم:

یک پیمانه برنج برای هر نفر ، پنج تا شش زرده تخم مرغ ، یک پیمانه ماست چکیده ، ۷۰۰ گرم مرغ ، ۲۵۰ گرم روغن مایع ، ۱۰۰ گرم کره ، دو قاشق س، سه قاشق غذاخوری زرشک، چهار قاشق غذا خوری خلال پسته و بادام، نمک و فلفل سیاه

• طرز تهیه:

مرغ را به همراه پیاز، نمک و فلفل سیاه روی شعله متوسط قرار دهید تا پخته شود. بادمجان‌ها را نیز به صورت حلقه‌های نازک برش بزنید و سرخ کنید. زرده تخم مرغ را با ماست و زعفران آب کرده مخلوط کنید و خوب هم بزنید و سپس روغن و کره و بعد برنج آبکش شده را اضافه کنید. کف ظرف پیرکس را چرب کنید نیمه از برنج را بریزید. روی آن را با پشت قاشق صاف کنید. سپس تکه‌های مرغ را روی آن بگذارید. در لایه بعدی، بادمجان‌های سرخ‌شده را چینید و روی همه مواد کمی نمک و فلفل بپاشید تا مزه‌دار شوند. فقط دوسوم ظرف را با مواد پر کنید تا برنج جای دم کشیدن داشته باشد.

آب مرغ را روی برنج بریزید و در ظرف را با فویل بپوشانید. روی فویل چند سوراخ کوچک ایجاد کنید تا بخار از آن خارج شود و برنج خمیر نشود. سپس آن را به مدت یک ساعت و نیم در فر ۱۷۵ درجه سانتیگراد قرار دهید. غذا را داخل دیس گرد برگردانید و با ماست چکیده همراه با زرشک و خلال پسته و بادام تزئین کنید.

آگهی تحدید حدود قسمتی از املاک واقع در بخش ۲ سریشه

حوزه ثبتی سریشه سال یک هزار و سیصد و نود و هفت

پیرو آگهی های نوبتی سه ماهه چهارم سال ۱۳۹۷ منتشره در خراسان امروز شماره ۳۶۰۵-۱/۰۲/۹۷ و به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت تحدید حدود شماره زیر:

بخش ۲ سریشه پلاک ۱۱۵۶- اصلی مزرعه مود

ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۶۶۹/۵۰ مترمربع پلاک ۲۲۹۸ فرعی از ۱۱۵۶- اصلی واقع در مود مورد تقاضای آقای محمدرضا میرکی فرزند میرک با وکالت رسمی آقای نور محمد محمودی طبس در روزدوشنبه ۱۳۹۷/۰۵/۲۲ مندرج در این آگهی انجام می گردد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر بوسیله 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 اترتفاقی 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 آیین نامه اصلاحی قانون ثبت معترضین می بایست 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.در غیر اینصورت متقاضی می تواند به اقدامی مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.

محمد حسین مصلحی

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۴/۲۷

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سریشه

آگهی مزایده اموال غیر منقول نوبت اول

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۵۰۰۳۱ اجرای احکام مدنی شهرستان خوسف (نیابت ارسالی از اجرای احکام مدنی بیرجند) آقایان محمد هادی و محمد مهدی هر دو دلاوریان فرزندان غلام و حسن کارگر و حوا کریمیان بصورت تضامنی محکوم هستند به ۱- پرداخت ۵۸۸۰/۰۹۷/۶۳۱ ریال بابت اصل خواسته ۲- پرداخت خسارت تاخیر تادیه و وجه التزام قراردادی مبلغ ۰۵۰/۱۵۰/۸۳۳ ریال ۳- پرداخت مبلغ ۹۲۸/۹۳۲/۱۷ بابت هزینه دادرسی در حق محکوم له بانک مهر اقتصاد و ۴- پرداخت مبلغ ۸۸۱/۴۰۴/۲۹ ریال بابت حق الاجرای دولتی در حق صندوق دولت با عنایت در این خصوص شخص ثالث امیر حسین دلاوریان با تعرفه پلاک ثبتی ۱۵۳۲ فرعی ۲۲۲ اصلی مفروز و مجزی از ۱۰۴۱ بخش ۳ بیرجند به آدرس خوسف روستای تقاب، که حسب نظریه کارشناسان رسمی (ثبتی و کشاورزی)دادگستری ملک مذکور عبارت است از یک قطعه زمین در حاشیه جاده سیوجان تقاب شامل ده هزار سهم مشاع از هشتاد و یک هزار و نه سهم و پنجاه و پنج سهم مشاع به مساحت ۵۵/۸۱۹۵۹/۵ متر مربع می باشد قسمتی از اراضی حدود یک سوم آن دارای درختان عناب و توت و پسته و انگور ۷-۸ ساله می باشد مابقی اراضی دارای نهال های میوه متفاوت که جدیدا کاشته شده و نیمی از آن خشک گردیده است. این اراضی جهت احداث ۶ باغ ویلا درنظر گرفته شده و دور اراضی چندین کامیون سنگ ریخته و جهت دیوار کشی آماده شده است این اراضی از چاه تفضلی آب می خورد و به گفته آقای دلاوریان میزان یکساعت آب می باشد که این میزان کافی نیست. در کل با توجه به بررسی های به عمل آمده و وضعیت اراضی (حاشیه جاده دو نیش بودن) مشاع بودن زمین و دارا بودن سند تک برگ، شرایط موجود (امکان مشروب شدن از چاه تفضلی) کاربری زراعی باغی و آماده سازی زمین برای دیوار کشی و تعداد، سن و نوع درختان و قیمت آنها و دیگر عوامل دخیل قیمت کل اراضی (ده هزار مترمربع) مبلغ ۰۰۰.۰۰۰.۱۴۰ تومان ارزیابی وتعیین گردیده است. ضمنا حسب نظریه کارشناس ثبتی مالکیت مالکین به طور مشاع بوده هیچ یک از مالکین به طور مفروز مالکیت ندارند ملک مذکور در بازداشت و رهن بانکهای رفاه، اقتصاد نوین، بانک صادرات نیز می باشد. پس از طی مراحل قانونی و با توجه به عدم پرداخت محکوم به توسط محکوم علیهم، ملک مذکور در قبال محکوم به و حق الاجرا در این پرونده از طریق مزایده در مورخ ۱۱/۰۵/۱۳۹۷ از ساعت ۹ الی ۹:۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام مدنی خوسف به فروش گذاشته شده است قیمت پایه از بهای ارزیابی شروع شده و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند فروخته خواهد شد ۱۰٪ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تایک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید که پس از تایید مزایده توسط دادگاه محترم صادر کننده حکم انتقال مالکیت صورت خواهد گرفت در غیر این صورت مبلغ ۱۰٪ اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. متقاضیان در صورت تمایل می توانند ۵ روز قبل از موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان داده شود.

مراسم مزایده با رعایت مواد۱۱۳ به بعد قانون اجرای احکام مدنی اجرا خواهد شد .هزینه های نقل و انتقال بر عهده خریدار خواهد بود.

مهدی اسماعیلی-مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان خوسف