

سلامتکده



این شکم دردها را نادیده نگیرید

شکم دردی می‌تواند به واسطه دلایلی بی‌ضرر شکل گرفته یا نشانه‌ای از بروز مشکلی جدی و نگران‌کننده باشد.

❖ درد ناگهانی یا شدید در ناحیه شکم، به‌ویژه اگر با گذشت زمان شرایط وخیم‌تری به خود بگیرد، می‌تواند نشانه‌ای از آپاندیسیت یا مشکلات کیسه صفرا باشد.

❖ دردی که با حالت تهوع و استفراغ همراه است به‌ویژه اگر خون در استفراغ وجود داشته باشد، می‌تواند یک هشدار جدی در نظر گرفته شود.

❖ دردی که هنگام اجابت مزاج تشدید می‌شود می‌تواند نشانه‌ای از کولیت، پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) یا سرطان لوزالمعده باشد.

❖ هنگامی که به خواب می‌رویم، روده‌مانیز به خواب می‌رود. افزون بر این، مغز ما به‌طور معمول بسیاری از سیگنال‌های درد را در هنگام خواب خاموش می‌کند. در نتیجه، اگر درد به اندازه‌ای شدید است که شما را از خواب بیدار می‌کند، یا شرایطی نگران‌کننده مواجه هستید.

❖ دردی که با تب همراه است، این می‌تواند نشانه‌ای از آپاندیسیت یا دیورتیکولیت باشد.

❖ دردی که هنگام غذا خوردن افزایش می‌یابد این می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک اولسر باشد. کولیت و بیماری کرون می‌توانند یک ساعت پس از غذا خوردن شرایط وخیم‌تری به خود بگیرند.

عطاری



خواص معجزه آسای سنجد

امروزه شیوع و گسترش پوکی استخوان و بیماری‌هایی مانند ارتروز به‌ویژه در زنان تبدیل به کابوسی وحشتناک شده‌است

در طب سنتی ایرانی-اسلامی راهکارهای مختلف ساده‌ای از جمله مصرف سنجد برای پیشگیری یا درمان این بیماری‌ها وجود دارد.

سنجد خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارد و با ویتامین K به نبرد سموم معدود روده می‌رود.

سرشار از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به پیران و مادران شیرده توصیه می‌شود زیرا هم جلوی پوکی استخوان را می‌گیرد و هم دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و هم سردهای میگرنی را درمان می‌کند و هم نسیان و آلزایمر را کاهش می‌دهد و هم موجب تیزهوشی نوزاد شیرخوار می‌شود.

سنجد برای ترمیم شکستگی، ترک استخوان و پوکی استخوان بی‌نظیر است؛ پودر هسته سنجد، غصروف ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کمر درد می‌توان آن را با شیر میل کرد.

یک قاشق غذاخوری پودر را در یک لیوان شیر بریزید و با یک قاشق غذاخوری عسل آن را شیرین کنید و روزانه یک وعده از آن را با غذا یا میان وعده میل کنید یا ۱۴ روز خوردن این معجون ساده، معجزه آن را مشاهده کنید.

بهترین دارو برای رفع کمبود ویتامین C و K در بدن است.

ضد اسهال و قابض است؛ جوشانده برگ سنجد، بهترین دارو برای اسهال کودکان است.

سنجد پخته شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است.

دست از قضاوت دیگران بردارید



جوانی دیگران را قضاوت می‌کنیم که خودمان از همان جانب بیشترین احساس ضعف و آسیب‌پذیری را داریم. تقریباً در هیچ شرایطی نمی‌توانید مطمئن باشید که دلیل رفتارهای دیگران چیست. شاید کودکی به این علت بیخ و داد می‌کند که خوب نخوابیده است، نه این‌که پدر و مادرش بدترین والدین دنیا هستند. سعی

زمان‌هایی با عیار بالا به خانه ببرید

برخی تصور می‌کنند که اگر روزی ۲۰ ساعت کار نکنند همسر خوبی نخواهند بود و اگر شب زودتر از ساعت ۱۰ به خانه برگردند مرد نیستند. واقعیت آن است که اگر چه مسئولیت‌های معیشتی و اقتصادی خانواده بر دوش مرد است اما این تمام ماجرا نیست و گرنه به مرور مرد به عنوان یک عابر بانک در رابطه، ظهور خواهد کرد.

اگر می‌خواهید زمان‌های با هم بودن‌تان کیفیت بالایی داشته باشد بین کار و زندگی خانوادگی تعادل متوازی‌ی برقرار کنید.

برخی مدیریت درستی بر منابع انرژی جسمی و ذهنی خود ندارند و همه انرژی‌های خود را سر کار مصرف می‌کنند، آن‌چه می‌ماند جنازه‌ای از استخوان و گوشت و پوست بی‌حوصله است که شب به خانه می‌رسد.

این به معنای کم‌فروشی در محل

کنید پیرامون خود را از منظر دیگری ببینید. اگر مچ خودتان را هنگام بررسی و قضاوت دیگران گرفتید، سعی کنید مهربان‌تر باشید و درک همدلانه‌ای از موقعیت دیگران داشته باشید.

بدگویی و غیبت هیولایی است که دوستی را نابود می‌کند و اعتماد را از بین می‌برد. وقتی در جمع دوستان هستید و درباره کسی حرف می‌زنید که سلیقه‌هایش با شما جور نیست ممکن است به راحتی در تله غیبت و قضاوت گردن‌آویفتید. پس جلوی خودتان را بگیرید، خیلی راحت می‌توانید خود را از گفت و گوهایی که بدگویی و غیبت دیگران در آن جریان دارد کنار بکشید.

اگر واقعا از صمیم قلب مایلید با توصیه‌های‌تان به کسی کمک کنید باید مراقب چیزهایی که می‌گویید باشید. اگر می‌خواهید درباره ارزش‌ها و معیارهای خودتان با او حرف بزنید باید بدانید که اختیار و تصمیم‌گیری با طرف مقابل‌تان است که تشخیص دهد چه چیزی به صلاحش است. از کلمات منفی، خودپسندانه و نکوهش‌گرانه استفاده نکنید.

کار نیست بلکه یافتن راهکارهایی برای صرف درست انرژی و کار کردن بدون استرس یا کمترین استرس است.

خیلی‌ها کار خوب، اصولی و مجدانه را با کار همراه با استرس یکی می‌دانند در حالی که واقعاً این گونه نیست و می‌توان کار کیفی و مجدانه را با کمترین استرس انجام داد تا وقتی فرد به خانه می‌رسد به یک جنازه تبدیل نشود.

آدم‌هایی هستند که در همان اداره و محل کار، ساعت‌های متوالی با دوستان و همکاران خود چت می‌کنند اما از ظرفیت شبکه‌های اجتماعی برای همسر خود زمان نمی‌گذارند. اگر واقعا کمتر می‌رسید که در خانه حضور داشته باشید دست‌کم در ساعت‌های سرحالی از طریق شبکه‌های اجتماعی با همسر و فرزند خود در ارتباط باشید.

خوراک گوشت و بادمجان

بردارید. فرا با دامای ۱۷۵ در سه سانتیگراد روشن کنید. بادمجان‌ها را بشویید و کلاهشان را جدا کنید ولی پوست نکنید. سپس آن‌ها را به صورت حلقه‌هایی به ضخامت حدود یک سانت خرد کنید کف یک سینی فر کاغذ روغنی بکشید. حلقه‌های بادمجان را به صورت یک لایه روی سینی بچینید. روی آن‌ها نمک بپاشید و آن‌ها را ۱۵ دقیقه در فر بپزید. بادمجان‌های پخته را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید. اولین قسمت را به صورت یک لایه کف قالب فر بچینید. نصف سس گوشت را روی آن بریزید و پخش کنید.

یک لایه بادمجان دیگر و سپس نصف دیگر سس گوشت را بریزید. کار را بایک لایه بادمجان دیگر تمام کنید ۳۵ دقیقه در فر بپزید. تخم مرغ را بایک قاشق شیر و اندکی نمک هم بزنید و سپس روی مواد بریزید و دوباره ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید تا طلایی رنگ شود. قبل از سرو گوشت و بادمجان پنج دقیقه صبر کنید تا خنک شود.



شکلات



کلمپه، شیرینی کرمان

کلمپه ظاهری شبیه کلوچه دارد با این تفاوت که درون آن مخلوطی از خرما ی چرخ شده همراه با هل و طعم‌دهنده‌های دیگر قرار می‌دهند.

• مواد لازم:

بیکینگ پودر یک قاشق چای‌خوری، روغن جامد دو پیمانه، آرد پنج پیمانه، زرده تخم مرغ دو عدد، شیر یک پیمانه، کنجد برای تزیین، خرما ۵۰۰ گرم، روغن جامد پنج قاشق غذاخوری، گلاب و دارچین به مقدار لازم.

• طرز تهیه

ابتدا روغن را ذوب کرده و آرد را به روغن بیفزایید و مخلوط کنید و سپس زرده را هم بزنید و به مخلوط آرد و روغن بیفزایید. در ادامه شیر و بیکینگ پودر را به آن اضافه کرده و هم بزنید. بعد از مخلوط کردن اگر خمیر شل بود کمی آرد به خمیر اضافه کنید تا خمیر نرم و یکدستی حاصل شود و بگذارید نیم ساعت استراحت کنید. در ادامه خرما‌ها را پوست گرفته و هسته‌های آن‌ها را جدا کنید سپس خرما‌ها را داخل غذاساز پوره کنید و دارچین، روغن و گلاب را به آن اضافه کرده و هم بزنید. خمیر را روی سطح صافی که آردپاشی کرده‌اید با وردنه به قطر نیم سانت پهن کنید و با قالب گرد قالب بزنید و سپس روی یکی از لایه‌ها از مواد میانی قرار دهید و دایره‌ای دیگر از خمیر روی آن قرار دهید و با دست به اطراف آن پیچ دهید تا به هم بچسبند و با مهر روی آن را نقش بزنید. کمی کنجد یا خره روی آن بپاشید و در طبقه وسط فر که از قبل با دامای ۱۸۰ درجه گرم شده به مدت ۲۰ دقیقه فر دهید تا پخته و کمی طلایی شود.

کودکانه

غذاهای مناسب برای افزایش حافظه کودک



اگر خواهان تقویت حافظه کودک خود هستید و می‌خواهید ذهن وی از رشد و عملکرد مناسبی برخوردار باشد از دادن غذاهای فراوری شده، نوشابه‌های گازدار و دیگر غذاهای ناسالم به کودک خودداری کنید در این مطلب با چند غذای مفید برای تقویت حافظه کودک آشنا می‌شوید.

غلات کامل، آنتی‌اکسیدان‌ها و چولاین که یک ماده مغذی است که عمدتاً در تخم‌مرغ‌های یافت می‌شود، برای رشد و تقویت مغز دارای اهمیت خاصی هستند. به این منظور می‌توان از انواع نان گندم و ماکارونی یا جوی شیرین نشده همراه با انواع آوت‌ها به عنوان صبحانه استفاده کرد. بسیاری از انواع لوبیا‌ها نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

اسیدهای چرب امگا ۳ را می‌توان در روغن زیتون، آجیل، آووکادو، سالمون و تن ماهی پیدا کرد. اسیدهای چرب عملکرد شناختی حافظه را تقویت می‌کنند.

بدن کودک را همیشه به اندازه کافی مرطوب نگه دارید.

هرگز برای مرطوب نگه داشتن بدن کودک به‌وی نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی ندهید.

سعی کنید همیشه در یخچال خود ماست، شیر سوپا و پنیر داشته باشید چرا که این مواد غذایی منبع خوبی از کلسیم محسوب می‌شوند.

مصرف آهن، هوشیاری ذهنی و نیز انرژی بدن را افزایش می‌دهد. گوشت مرغ، انواع گوشت قرمز، لوبیا‌ها و میوه‌جات خشک از منابع خوب آهن به‌شمار می‌روند.

آگهی فقدان سند مالکیت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت راهبردی و عمران

نظر به اینکه آقای حجت خیر آبادی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست

صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده ومدعی است که سند مالکیت

تمامت نوزده ممیز پنجاه و یک صدم سهم مشاع از ششصد و نود و پنج سهم عرصه و اعیان

پلاک ۱۴۷۲۶ فرعی از شماره ۱۵۵۴ 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 شماره دفتر املاک الکترونیکی

۱۸۸۷/۱۰۰۸۰۳۰۷۲۱۳ به نام آقای حجت خیر آبادی ثبت وسند مالکیت صادر و

تسلیم گردیده و دفتر املاک بیش ازاین 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 فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

۱۳۹۷/۰۷/۲۵

مشترک خراسان شویید

مزایای ویژه مشترکین:

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

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

