

## حساسیت زای برای کودک

بعضی از غذاها به دلیل حساسیت زایی بالایی که دارند تا قبل از یک سالگی نباید به کودکان داده شوند. شیر گاو برای بچه های زیر یک سال به شدت حساسیت زا بوده و ممکن است در آینده باعث بیماری های دیگری نیز در کودک شود. سفیده تخم مرغ، بادام زمینی، میوه هایی مثل کیوی، انواع توت مثل توت سفید، توت فرنگی، شاه توت و تمشک، خربزه، آلبالو و گیلان هم نباید به کودکان زیر یک سال داده شوند. مواد خوراکی بسته بندی شده هم مواد نگهدارنده دارند و ممکن است برای کودک

حساسیت زا باشند. غذاهای کمکی آماده هم معمولا مخلوطی از چند جور خوراکی مختلف هستند و در صورتی که کودک شما به یکی از این مواد حساسیت داشته باشد، نمی توانید آن را تشخیص دهید. خوردن پنیر، قهوه، نوشابه، سوسیس، شکلات، ترشی، آبمیوه های صنعتی، اسفناج و کلم هم برای کودکان زیر یک سال ممنوع است. گاهی ممکن است علائم خطر ناکی از قبیل تورم شدید صورت، حلق، گلو یا انقباض شدید ناحیه حنجره، خس خس سینه و تنگی نفس شدید، کاهش فشار خون یا افت سطح هوشیاری در کودک بروز کند. در این صورت با اورژانس تماس بگیرید.

## پلو چغاله و مرغ

با آمدن فصل بهار چغاله بادام هم به بازار می آید. در این مطلب شما با طرز تهیه پلو چغاله بادام آشنا می شوید. مواد لازم: برنج ۲ پیمانه، هویج درشت خلال شده ۵ عدد، چغاله بادام خلال شده ۳۰۰ گرم، سینه مرغ خرد شده ۳۰۰ گرم، زعفران دم کرده یک دوم پیمانه، پیاز سرخ شده یک عدد، گشنیز ۶ قاشق سوپ خوری، روغن، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم. برنج را از دو ساعت قبل خیس کنید. در یک قابلمه مقداری آب بریزید و وقتی جوش آمد، برنج را داخل آن بریزید. صبر کنید تا برنج آماده آبکشی شود. در این فاصله در یک تابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس تکه های مرغ و چغاله های خلالی خرد شده را اضافه کنید. به میزان لازم نمک، فلفل و زردچوبه هم بریزید و مواد را خوب تفت دهید. در تابه را بگذارید و صبر کنید تا مواد با حرارت ملایم بپزند. در یک تابه کوچک هویج های خلال شده را همراه با مقداری روغن تفت دهید و کنار بگذارید. وقتی تکه های مرغ و چغاله ها پختند، گشنیز را اضافه کرده، تفت دهید، سپس پیاز داغ و مقداری زعفران دم کرده بریزید. به آرامی مواد را مخلوط کرده و تفت دهید و بعد از چند دقیقه گاز را خاموش کنید. در قابلمه مقداری روغن بریزید و ته دیگ مورد نظرتان را داخل آن قرار دهید، سپس برنج و مخلوط حاصل را لایه لای هم داخل قابلمه بریزید. بقیه زعفران را هم در آخر روی گوشه ای از برنج بریزید. حدود ۴۵ دقیقه صبر کنید تا پلو دم بکشد. آن را با پیلوی زعفرانی و خلال هویج تزئین و سرو کنید.



## وقتی زندگی خوب پیش نمی رود

حقیقت این است که خوشبختی، نداشتن مشکل نیست، توانایی کنار آمدن با آن است. همیشه نگاهتان به چیزهایی باشد که دارید نه چیزهایی که از دست داده اید. آن چه اهمیت دارد این است که با چیزهایی که برایتان باقی مانده است چه می کنید؟ به خودتان یادآور شوید که هیچ درد غمی بی دلیل اتفاق نمی افتد. از چیزهایی که اذیت تان کرده درس بگیرید ولی هیچ وقت این درس ها را فراموش نکنید. فقط به خاطر این که با مشکلات دست و پنجه نرم می کنید به معنی این نیست که شکست خورده اید. رخ دادن اتفاق های خوب زمان می برد. صبور باشید و مثبت فکر کنید. دوتوع درد وجود دارد: دردی که آسیب می زند و دردی که تغییر می دهد. هر دوی این دردها به رشد شما کمک می کنند. همه چیز در زندگی گذرا و موقتی است. بعد از تاریکی همیشه روشنایی است هر روز صبح طلوع خورشید همین را می خواهد به شما بگوید. هیچ چیز همیشگی نیست. پس اگر اوضاع زندگی خوب است از آن استفاده کنید چون همیشگی نیست. اگر اوضاع بد است، نگران نباشید چون این شرایط هم همیشه نمی ماند و روزی تغییر می کند و به شما روی خوش نشان می دهد.

## سکته نکنید!

لخته شدن خون در مغز اختلالی خطرناک است و عوارض جبران ناپذیری به همراه دارد و به دلایل بسیاری سن مبتلایان به این عارضه رو به کاهش است. سکته مغزی از مهمترین عوارض لخته شدن خون در مغز است. به گزارش نبض ما، مغز همانند دیگر اعضای بدن رنگ های خونی فراوانی دارد بنابراین در معرض گرفتگی و لخته شدن خون قرار دارد. گاهی رگ به دلیل رسوب چربی و مواد دیگر تنگ می شود و خون در آن لخته می شود. گاهی هم لخته خون در جایی دیگر از بدن تشکیل شده و از طریق قلب به مغز می رسد و باعث انسداد رگ می شود. از طرفی شرایط محیطی و گرمزدگی زیاد یکی دیگر از علل لخته شدن خون به شمار می آید که در این حالت، گرمزدگی باعث کاهش مایعات در خون و در نتیجه غلظت آن شده و این مساله باعث انسداد رگ و نهایتا سکته مغزی می شود. علائم این بیماری بسته به این که گرفتگی در کدام قسمت از مغز رخ می دهد متفاوت است. این علائم می تواند از علائمی سطحی و خفیف نظیر بی حسی یک قسمت از بدن که می تواند گذرا باشد شروع شود. همچنین فرد ممکن است علائمی نظیر سکته شدید که منجر به فلج کامل نیمی از بدن شود و یا فردا به کما پیر داشته باشد.

اگر فردی در نیمه ای از بدن هم مثل دست و پا و صورت احساس گرختگی، بی حسی و ضعف بدون سابقه قبلی کرد ممکن است علامتی از سکته مغزی باشد. اشکال در بیان و کلام بدون هیچ علتی به این صورت که فرد قادر به بیان کلمات نباشد از علائم این بیماری است. اگر افراد بیماری زمینه ای نظیر اشکال در درجه قلب، ضربان قلب و سایر ناراحتی های قلبی دارند باید نسبت به درمان بیماری اقدام کنند. یکی از عوامل مهم بیماری فشار خون است که مدام باید کنترل شود زیرا بسیاری از موارد سکته مغزی بر اثر فشار خون های بالا ایجاد می شود.

چربی خون بالا و قند خون بالا هم می تواند از علائم لخته شدن خون و به دنبال آن سکته های مغزی باشد. سیگار و دخانیات و مواد مخدر روان گردان هم از عوامل بسته شدن رگ هستند. خوردن مایعات زیاد به رقیق شدن خون کمک می کند، افرادی که مایعات کمی مصرف می کنند در معرض سکته مغزی هستند. نکته حائز اهمیت این است که بیماری باید به موقع تشخیص داده شود. معمولا لازم است مدت زمان این تشخیص در سه تا شش ساعت اول باشد و اگر بیمار شرایط مناسبی داشت یعنی فشار خون و سن بالا و زمینه خونریزی نداشته باشد، می توان با تزریق دارو رگ را باز و از سکته مغزی جلوگیری کرد. ورزش نقش تعیین کننده در دزیرابا عث می شود گر دش خون مغز بهتر شود بنابراین عامل پیشگیری خوبی است و تغذیه مناسب هم باعث عدم بسته شدن رگ می شود زیرا چربی خون و قند خون باید برای پیشگیری از این بیماری در حد تعادل باشد.



## تمیز کردن ظروف مسی



یکی از ظروف قدیمی که امروزه کاربرد دوباره خود در فضای آشپزخانه ها را باز یافته است ظروف مسی است. این ظروف علاوه بر رنگ و ظاهر منحصر به فردی که دارد تاثیرات بسیار مناسبی بر بدن می گذارد و در درمان برخی از بیماری ها می تواند تا حد زیادی موثر باشد. تنها نکته ای که می تواند شما را از خرید آن منصرف کند سیاه شدن و کدر شدن این ظروف بعد از استفاده و قرار گرفتن در مجاورت آتش است. در این مطلب با روش تمیز کردن ظروف مسی با پاک کننده های خانگی آشنا می شوید. سرکه سفید، نمک دانه درشت، اسفنج سخت و پاک کننده ملایم می تواند به شما کمک کند. در مرحله اول روی سطح ظرف مسی کمی نمک بپاشید، سپس سرکه سفید را روی سطح آن بریزید و کمی صبر کنید. سپس روی سطح ظرف نمک بریزید. در ادامه روی اسفنج سرکه بریزید و بخش های مختلف ظرف را با اسفنج کامل بشویید تا نگارها از بین برود. پس از تمیز کردن ظروف مسی آن را به خوبی با پاک کننده ملایم مثل مایع ظرف شویی بشویید تا بوی سرکه برطرف شود.

## متن آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (رهنی) پرونده های اجرائی کلاسه های ۱۳۹۶۰۴۰۰۸۰۲۹۰۰۰۰۲۴ و ۱۳۹۶۰۴۰۰۸۰۲۹۰۰۰۰۲۵ اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

به موجب پرونده های اجرائی کلاسه های ۱۳۹۶۰۴۰۰۸۰۲۹۰۰۰۰۲۴ و ۱۳۹۶۰۴۰۰۸۰۲۹۰۰۰۰۲۵ از ناحیه بانک ملت علیه خانم معصومه رضائی مقدم راهن و وام گیرنده و آقای عباس رضائی مقدم وام گیرنده و با توجه به تقاضای بستانکار مبنی بر ارزیابی و مزایده شش دانگ یک باب منزل به شماره پلاک چهار هزار و هفتصد و نود و هفت فرعی مجزی از دو هزار و نهصد و سی و دو فرعی از دو اصلی واقع در بخش سه بشرویه به مساحت ۳۶۲.۳۴ مترمربع به آدرس بشرویه- بلوار امام رضا که سند آن ذیل ثبت ۷۴۴۸ دفتر ۵۲ صفحه ۸۹ به نام خانم معصومه رضائی مقدم فرزند محمد حسن شماره شناسنامه ۹۳ صادر و تسلیم گردیده و حدود برابر سند مالکیت: شمالا دیواربست به طول ۱۲.۱۵ متر به متصرفی از پلاک ۲۹۳۲ فرعی شرقا دیواربست به طول ۲۹.۸۲ متر به متصرفی از پلاک ۲۹۳۲ فرعی جنوبا جای درب و دیواربست به طول ۱۲.۱۵ متر به میلان به عرض دوازده متر غربا دیواربست به طول ۲۹.۸۳ متر به متصرفی از ۲۹۳۲ فرعی حقوق ارتفاعی ندارد به مزایده گذاشته می شود. ملک فوق برابر نظر کارشناس رسمی دادگستری به صورت یک باب ساختمان مسکونی دو طبقه شامل زیرزمین و طبقه همکف می باشد که در زمینی به مساحت ۳۶۲.۳۴ مترمربع و زیربنایی حدود ۲۶۰ مترمربع (حدود ۲۰۰ متر در همکف و حدود ۶۰ مترمربع در طبقه زیرزمین) هر دو طبقه در حد ساختمان های معمولی و حدود ۶ سال قدمت ساخت دارد حال و پذیرایی دارای گچ بری بوده و سیستم گرمایش بخاری گازی و همچنین گرمایش از کف داشته و سیستم سرمایش آن کولر آبی است همه قسمت های ساختمان دارای کف سرامیک بوده و کابینت آشپزخانه ام دی اف نمای خارجی و بیرونی ملک سرامیک و درب حیاط و پارکینگ برقی میباشد. ملک فوق برابر اسناد ۱۸۷۴۶-۱۱/۰۸-۱۳۹۳ و ۱۸۷۴۷-۱۱/۰۸-۱۳۹۳ دفترخانه ۴۶ بشرویه هر کدام در قبال مبلغ ششصد و پنجاه میلیون ریال (۶۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال) در رهن و وثیقه بانک ملت واقع گردیده و با توجه به عدم انجام تعهد از سوی مدیونین بانک ملت شعبه بشرویه مستند به ماده ۳۴ اصلاحی قانون ثبت از دفترخانه محل تنظیم سند تقاضای صدور اجرائیه به ترتیب مبلغ چهارصد و بیست و هشت میلیون و هفتصد و سی و نه هزار و پانصد و سی و چهار هزار ریال (۴۲۸۷۳۹۵۳۴ ریال) و مبلغ پانصد و نود و سه میلیون و یکصد و هشتاد هزار و یکصد و شصت و شش ریال (۱۸۵۲۸۰۸۰۰۰ ریال) ارزیابی شده و پلاک فوق الذکر با مشخصات اجرائیه به نام نامبردگان صادر و پرونده اجرائی تحت کلاسه های فوق در این اداره تشکیل گردیده است و پس از ابلاغ اوراق اجرائیه وفق مقررات مورد رهن برابر نظر کارشناس رسمی به مبلغ یک میلیارد و هشتصد و پنجاه و دو میلیون و هشتصد و هشتاد هزار ریال (۱۸۵۲۸۰۸۰۰۰ ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب و برق گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مزایده دارای آنها و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم آن قطعی شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد. برابر پاسخ شماره ۱۲۲۶ / ۴۸۳۳۰ - ۹۶/۱۲/۱۹ بانک ملت بشرویه مورد رهن تا تاریخ ۹۷/۱۱/۲۸ تحت بیمه آتش سوزی نزد شرکت بیمه ایران می باشد. ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۲/۰۲

سید رضا صفایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه



## ارتباط تلگرامی حرف مردم

۰۳۳۳۳۷۰۱۰

ستون حرف مردم خراسان  
انعکاس دهنده صادق دیدگاهها  
انتقادات و مشکلات شماست.



## آگهی فقدان سند مالکیت

نظریه اینکه خانم فاطمه عباس نیا تهرانی به استناد دوبرگ استهادیه گواهی

شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده است و مدعی است که سند مالکیت شش دانگ اعیان پلاک ۴۶۴ فرعی از شماره ۲۷۲ 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 ثبت ۸۰۹۰۷ صفحه ۲۳۳ دفتر املاک جلد ۴۹۷ به نام خانم فاطمه عباس نیا تهرانی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده که 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 فعلی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند