

## چربی سوزی با ۷ ادویه

اگر فکر می کنید بهترین روش برای کاهش وزن مصرف مرغ یا ماهی همراه با سالاد و برنج قهوه ای است، مهم ترین چربی سوزها را فراموش کرده اید.

## زرد چوبه

گرمای بدن را افزایش می دهد بنابراین سوخت و ساز بدن نیز زیاد می شود. اگر تا به حال به طور اتفاقی قفل قرمز زیادی به غذا افزوده باشید متوجه



شده اید که ادویه ای بسیار گرم است. در واقع زرد چوبه و فلفل قرمز دمای بدن را افزایش داده و باعث سوخت و ساز بیشتر می شوند. فلفل قرمز را به سوپ، تخم مرغ و غذاهای مختلف بیفزایید.



**دارچین** قند خون را در حالت تعادل نگه می دارد و احساس سیری به مدت طولانی می دهد. بهتر است دارچین را به پنیر، ماست و چای بیفزایید.



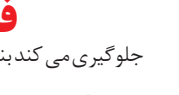
افزودن یک قاشق چای خوری **زیره سبز** به یکی از وعده های غذایی در روز باعث سه برابر شدن چربی سوزی می شود.



ممکن است **سیر** باعث بوی بد دهان شود اما مصرف آن سبب افزایش چربی سوزی می شود.



**زنجبیل** نیز مانند دارچین با افزایش گرمای بدن به افزایش سوخت و ساز کمک می کند. می توانید زنجبیل را به ماهی، سالاد میوه یا چای بیفزایید.



**فلفل سیاه** از تشکیل سلول های چربی جدید جلوگیری می کند بنابراین مانع افزایش وزن می شود.



**هل** یکی دیگر از ادویه هایی است که دما و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. می توانید هل را با زنجبیل، دارچین و گل میخک مخلوط کرده و چای مخصوص بسازید.



## خر و پف های کودکانه

بسیاری از کودکان در مقطعی از زندگی شب ها خروپف می کنند. خر و پف ها شامل صداهایی است که در طول خواب ناشی از انسداد برخی مجاری تنفسی به طرف دهان رخ می دهد. در کودکانی که مشکلات خاصی ندارند خروپف های بلند و منظم شبانه غیر عادی است و برخی اوقات از وجود عفونت های تنفسی خبر می دهد، یا تنگی مجرای بینی یا حساسیت.

اگر خر و پف ها قطع تنفس همراه باشد احتمالاً آپنه عامل آن است. ماهیچه های کودکان طی خواب در حالت استراحت است ولی ممکن است آن قدر این حالت شدید شود که به انسداد یا تنگی مجاری بینجامد. این مورد می تواند به توقف هایی در تنفس بینجامد که مدت آن ها طولانی تر باشد. مغز در واکنش به این قطعی تنفس تلاش می کند مشکل را حل کند که این تلاش به نفس نفس زدن و خروپف می انجامد.

عواملی که این وضعیت را تشدید می کنند عبارتند از چاقی، آلرژی ها، آسم، ناهنجاری رفلکس معده ای-روده ای، نباید نقش ناهنجاری های آناتومیکی صورت و آرواره و اختلالات عصبی را نیز از یاد برد. در کودکان لوزه ها نیز می توانند موجب انسداد مجاری تنفسی شوند. در طول شب، کودکان با آپنه خواب ممکن است بلند شوند و منظم خروپف کنند، توقف تنفس داشته باشند و در طول شب زیاد عرق کنند.

در طول روز نیز شاید مشکلات رفتاری، تحصیلی و اجتماعی و در بیدار شدن از خواب مشکل و حتی صبح سر در داشته باشند. تحریک پذیر، بد خو، پریشان و پر خاشگر شوند یا به اصطلاح صدایشان از بینی در بیاید.

## ساطری پلو



هویج و گوشت چرخ کرده مواد لازم : برنج (۳/۵ پیمانه )، هویج (۲۰۰ گرم)، پیاز متوسط یک عدد، آب کرده یک پیمانه و روغن به مقدار لازم. ایم، آبکشی کرده و کنار می گذاریم. سپس می دهیم. گوشت را نیز با پیاز رنده شده مخلوط درست کرده و سرخ می کنیم. آن گاه کشمش های داده شده را با هم مخلوط می کنیم (مقداری از هر کدام از مواد را می توانید برای تزئین غذا کنار بگذارید و نیمه از زعفران آب کرده را به آن اضافه کنید). در مرحله بعد، در قابلمه مورد نظر کمی از برنج آبکشی ریخته و روی آن مقداری از مواد آماده شده را می ریزیم، این کار را لایه لایه تکرار می کنیم تا برنج و مواد تمام شود، سپس روی آن بقیه زعفران را ریخته و می گذاریم برنج دم بکشد. در مرحله آخر، هنگامی که برنج دم کشید، روی آن روغن گرم شده ریخته و در ظرف مورد نظر می کشیم.

ساطری پلو یک پلوی خوشمزه با وا غذاهای محلی خراسان است. (۳۰۰ گرم)، گوشت چرخ کرده کشمش پلویی یک پیمانه، زعفران ابتدا برنج را که از قبل خیس کرده هویج ها را خیلی خرد کرده و تفت و به شکل کوفته ریزه های کوچک شسته شده را تفت داده و تمام مواد تفت را می توانید برای تزئین غذا کنار بگذارید و نیمه از زعفران آب کرده را به آن اضافه کنید). در مرحله بعد، در قابلمه مورد نظر کمی از برنج آبکشی ریخته و روی آن بقیه زعفران را ریخته و می گذاریم برنج دم بکشد. در مرحله آخر، هنگامی که برنج دم کشید، روی آن روغن گرم شده ریخته و در ظرف مورد نظر می کشیم.

## وقتی عضلات می گیرند



چرا گاهی عضلات مان می گیرند؟ گرفتگی عضلانی در مورد عضلات مخطط و ارادی است. در عضلات، حرکات آکتین و میوزین

با یونی مانند کلسیم تنظیم و عضله کوتاه یا بلند می شود. هر عملی که این حالت را مختل کند مثل کم شدن یون کلسیم سبب می شود عضله پاسخ نامناسبی را از عصبی که آن را کنترل می کند، دریافت کند و این مسئله باعث کوتاهی طولانی مدت عضله می شود و ایجاد اسپاسم می کند.

البته در خیلی از موارد اسپاسم عضله نشانه بیماری است. کسی که سگته مغزی کرده یا کسی که به ام اس مبتلاست این افراد طولانی مدت اسپاسم عضله دارند. چون پاسخی که از مغز می آید، عضله را در حالت کوتاه شدن قرار می دهد. گاهی فرد بیان می کند دستم را زیر سرم قرار دادم که از بافت های زیرین مثل استخوان، عصب و... محافظت کنم که دچار این مشکل شدم.

زمانی که ما به عنوان مثال می دویم عضله به طور غیر هوای کار می کند. یعنی فعالیت آن قدر سریع است که عضله فرصت جذب اکسیژن را از خون ندارد که به شکل هوای کار کند. با فعالیت غیر هوای، ترکیباتی در عضله باقی می ماند که ایجاد دردمی کند. این ترکیبات همان اسید لاکتیک است.

به دنبال استراحت، بدن این اسید را دفع می کند. افرادی هستند که قبل از خوابیدن احساس درد و گرفتگی در پا دارند. این سندرم چند علت دارد؛ یکی کمبود آهن، دوم کمبود یون کلسیم و علت سوم کوتاهی عضلات است. در کسانی که طولانی مدت می نشینند، عضله ساق پا عادت به کوتاه شدن می کند و در خواب عضله به فاز اسپاسم می رود. این افراد مستعد خارش هستند.

اسپاسم مکرر یعنی وجود یک مشکل. خیلی مواقع افراد به خاطر درد، خودشان را در حالتی قرار می دهند که فشار به آن قسمت وارد نشود. در نتیجه آرام آرام محدودیت حرکت ایجاد می شود. اسپاسم طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت باید بهبود یابد و اگر خوب نشد به پزشک مراجعه کنید ام اس طیف فراوانی دارد. هر کاری که ما انجام می دهیم، بیماری را کنترل می کنیم نه در مان. این افراد نباید از آب داغ بلکه باید از آب ولرم استفاده کنند. در جکوزی و استخر داغ نروند. آب سرد هم اسپاسم را بیشتر می کند. این افراد باید عضلات را حرکت دهند و ورزش کششی خاص کمر و پشت ساق پا داشته باشند. اگر مجبورید پشت میز بنشینید باید بیش از دیگران فعالیت فیزیکی داشته باشید.

اگر بعد از کار زیاد روزانه، عضلات می گیرد باید ورزش کنید و استراحت به اندازه کافی داشته باشید. ورزش مناسب هر عضو باید باشد. آب به اندازه بنوشید تا مواد سمی موجود در عضله را دفع کند. اگر کار سنگین باعث علایم می شود، یک دوش گرم بگیرید. بعد از آن کشیدن عضله را انجام دهید که اسپاسم بشکند. عسورا اگر نگه دارید اما داروهای کشنده عضلات که عارضه دارد، توصیه نمی شود.

افرادی که رگ گردن آن ها دچار گرفتگی می شود به نوع خوابیدن خود باید توجه کنند. شاید بد می خوابند یا بالش خوبی ندارند. روی شکم نباید بخوابند. ممکن است مشکل از دیسک گردن باشد که این موضوع را تشدید می کند.

از ورزش توقع معجزه نداشته باشید. هیچ ورزشی ۲۴ ساعته مشکل را حل نمی کند. خیلی وقت ها ورزش در دراکم نکرده بلکه تشدید هم می کند.

## آگلونما



برگ های ابلق آگلونما ساقه های کوتاهی دارد که از سطح خاک بیرون زده اند. برگ ها حدود ۲۰ سانتیمتر طول و ۱۰ سانتیمتر پهنا دارد، نیزه ای شکل بوده و به سمت پایین خم شده است. در برخی گونه ها رگ های قرمز هم درون برگ ها دیده می شود. در شرایط ایده آل نور غیر مستقیم و متوسط رشد مناسب و سلامت آگلونما را تضمین می کند ولی باید بدانید که آفتاب مستقیم مورد پسند آگلونما نیست. آگلونما نمی تواند دمای پایین زمستانی را تحمل کند و حداقل دمای قابل تحمل آن ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتیگراد است. برای آبیاری آگلونما باید سطح خاک بین دو آبیاری خشک شود. در فصل سرد یعنی پاییز و زمستان، میزان آبیاری کمتر می شود و رشد آگلونما هم کندتر است. آگلونما به دلیل منشا خود نیاز به هوای مرطوب دارد، بنابراین بهتر است اسپری برگی را هر روز انجام دهید.

برای تکثیر آگلونما بهتر است که در فصل بهار یا تابستان دست به کار شوید. تکثیر آن از طریق قلمه انجام می شود. هم می توانید ساقه بدون برگ را درون بستر سیکی مانند ماسه بادی قرار دهید و هم قلمه ساقه برگدار را درون بستر جدید بکارید. گاهی جوانه های جدید از سطح خاک خارج می شود که می توانید از آن ها برای تکثیر استفاده کنید. اگر می خواهید این جوانه ها را به گلدان جدیدی منتقل کنید مراقب باشید ریشه ها و ناخور دو خاک فشرده باشد.

## آگهی تحدید حدود ثبت املاک

## یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت، تحدید حدود

ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان پلاک ۳۹۸ فرعی از ۱۸۳۲-اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در سرسینه حاجی آباد مورد تقاضای غلامحسین امیرآبادی زاده در روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۱ 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 یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

علی فضلی

تاریخ انتشار: ۹۷/۲/۸

نئس اداره ثبت اسناد و املاک بیرجند

ج/۹۷۰۱۸۸۳۲

## آگهی تحدید حدود ثبت املاک

## یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت، تحدید حدود

ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی و مشجر پلاک ۲۶۹۸ فرعی از ۴۳۳-اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی دشت بجد مورد تقاضای مژگان خسروی در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۰ ساعت ۹ 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 یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: ۹۷/۲/۸

علی فضلی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بیرجند

ج/۹۷۰۱۸۸۵۵

## ارتباط تلگرامی حرف مردم



۰۹۰۳۳۳۳۷۰۱۰

ستون حرف مردم خراسان

انعکاس دهنده صادق دیدگاهها

انتقادات و مشکلات شماست.

ج/۹۷۰۱۹۰۵۳

## آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم راشین روانبخش 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 که سند مالکیت ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ۲۱۶۰ فرعی از ۱- 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 ۸۳۰۸۹ صفحه ۲۱۵ دفتر املاک جلد ۵۱۴ به نام راشین روانبخش ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم 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 فضلی

تاریخ انتشار: ۹۷/۲/۸

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ج/۹۷۰۱۸۹۷۹