

چى بېزم ؟

خوراک مرغ ليمویی

• مواد اوليه:

سه عدد سینه مرغ بدون پوست، یک چهارم فنجان آب، نصف فنجان روغن زیتون، دو عدد لیمو، نصف فنجان خرده نان، یک قاشق غذاخوری پودر سیر، یک قاشق غذاخوری جعفری خشک، یک قاشق چای خوری فلفل قرمز و نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم.

• روش تهیه:

ابتدا فر را روی دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۵ درجه سانتی گراد) قرار می دهیم. سینه های مرغ را در یک ظرف قرار می دهیم و آب، روغن زیتون و آب لیمو را اضافه می کنیم و هم می زنیم و کم کم خرده نان، پودر سیر، جعفری، فلفل قرمز و نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و هم می زنیم تا کاملاً به خورد گوشت برود سپس سینه های مرغ را درون فویل قرار می دهیم و با کاملاً می بندیم و با چنگال چند سوراخ درست می کنیم. حدود ۴۵ دقیقه فویل را درون فر قرار می دهیم تا کاملاً سینه مرغ ترد شود.

سلامتکده

کمبود ۵ ماده را در صورتان تشخیص دهید

مقصر فقر مواد مغذی در بدن، فقط مصرف غذاهای فراوری شده و رژیم های غلط نیست. حتی ممکن است زمانی که یک رژیم غذایی متعادل را دنبال می کنید، برخی از ویتامین ها و املاح طبیعی بدنتان را از دست بدهید.

وقتی بدن شما برخی مواد مغذی را از دست می دهد، صورت شما شاید اولین جایی باشد که در مورد این کمبودها به شما هشدار می دهد.

ویتامین ب۱۲: کمبود این ویتامین اغلب باعث تغییر رنگ پوست و رنگ پریدگی می شود. بنابراین به دنبال مصرف بیشتر ماهی، گوشت بدون چربی، پنیر، ماست و غلات شده باشید.

ویتامین سی: خون ریزی لثه، پهمود آرم خم ها، خشک شدن موها و ایجاد لکه های قرمز روی پوست از علائم فقر این ویتامین است. بنابراین میوه ها، سیب زمینی، انواع توت ها، فلفل، کلم بروکلی، اسفناج و مکمل های ویتامین سی را به رژیمتان بیفزایید.

کمبودید: کمبود این ماده معدنی منجر به چشم های یف آلود می شود و کم کاری تیروئید را نیز به همراه دارد. شما می توانید مصرف زغال اخته، لوبیای سیاه، میگو، توت فرنگی و ماست را در نظر داشته باشید. کمبود امگا۳: اگر پوست شما خشک تر از حد معمول باشد به آن معنی است که اسیدهای چرب امگا۳ را به میزان کافی دریافت نمی کنید.

منابع این اسیدهای چرب عبارتند از ماهی، دانه های کتان، دانه های چیا و گردو.

ویتامین ب۷: موهای خشک و نازک، ریزش مو صورت یف کرده از نشانه های کمبود این ویتامین است. منابع غذایی سرشار از بیوتین شامل بادام زمینی، جگر، برخی سبزیجات، تخم مرغ پخته و زرده تخم مرغ خام است.

دلایلی برای هوس های غذایی



حدود ۱۵۰ میلی گرم منیزیم وجود دارد. علاوه بر این، مانند شکر، شکلات بر احساسات اثر گذار است و می تواند خلق و خور را تقویت کند. اگر نیاز به مقایله با میل به شکلات دارید، نان دار چینی، خرما، کره بادام زمینی، انگور یخ زده، آجیل، دانه ها و سبزی می تواند این میل را محدود کند. #گرایش به مواد ترش ممکن است حاکی از آن باشد که اسید معده شما کم است. این میل می تواند با کبد شما نیز در ارتباط باشد. در این مورد می توانید آب لیمو را به آب یا غذا اضافه کنید یا خیار شور، جوانه های کلم بروکلی، سرکه و گوجه فرنگی بخورید.

دلایل متعددی وجود دارد که شما را مشتاق غذاهای ادویه دار می کند. ممکن است شما دچار نبود تعادل تیروئید هستید یا شاید بدنتان دچار کمبود گوگرد باشد. دلایل دیگر می تواند ناشی از احساس نیاز بدن شما به خنک شدن باشد.

می توانید چند تکه از فلفل قرمز را به وعده های غذایی خود اضافه و از سس تند استفاده کنید.

تیئیان – برای همه ما پیش آمده که گاهی به شدت هوس خوردن غذایی خاص یا طعم خاص را داریم. به گفته کارشناسان تغذیه، اشتیاق شدید به مصرف هر کدام از این مواد غذایی می تواند بیان کننده رازی دربارۀ سلامت بدن باشد. دلایل زیادی وجود دارد برای این که مایل باشید یک بسته کامل چیپس را به یکباره بخورید. نمک ارتباط تنگاتنگی با آب دارد و احتمالاً دلیل علاقه به مصرف غذای شور این است که بدن، نیازمند ذخیره آب است. همچنین شاید این میل شدید، فقط برای سرکوب یک احساس خاص بوده یا فقط یک هوس زودگذر باشد.

ابتدا سعی کنید یک لیوان آب بنوشید و اگر اشتیاقتان کم نشد، به سمت غذا بروید. اگر احساس کردید نیاز به یک خوراکی ترد دارید، بهتر است به جای چیپس، از هویج، کرفس، سیب یا بادام استفاده کنید در غیر این صورت از انواع کلم و آجیل ها کمک بگیرید.

#اگر بخواهید یک استیک آبدار خوب داشته باشید، این بدان معنی است که سطح آهن یابینی دارید یا پروتئین کافی در بدن ندارید. اگر نگران این هستید که ممکن است کمبود آهن داشته باشید، بهترین راه انجام یک آزمایش خون است. #شکر روی سطوح سروتونین و کورتیزول شما تأثیر می گذارد که هورمون هایی هستند که در زمان شادی و استرس افزایش می یابند. بنابراین هنگامی که حجم کاری شما بسیار زیاد می شود، یا با یک دوست مشاخره می کنید، ممکن است بدن شکر را طلب کند. احتمال دیگر این است که سطح قند خونتان کم است. غذاهایی که می توانند به کاهش این اشتیاق کمک کنند عبارتند از میوه، هویج، نخود، سبزیجات برگ دار و بلغور جوی دوسر.

#پنیر دارای چربی زیاد است و این احتمال وجود دارد که در صورت میل زیاد به این ماده غذایی، کلسیم یا ویتامین D بدنتان کم باشد. مصرف آووکادو، تخم مرغ، ماهی چرب، آجیل و شکلات تیره (به شیوه ای سالم) نیز به کاهش میل به این خوراکی کمک می کند.

#چرا بسیاری از ما از اعتیاد به شکلات رنج می بریم؟ این ممکن است به این دلیل باشد که ۸۰ درصد از مردم منیزیم کافی ندارند و در ۱۰۰ گرم شکلات تیره

وفاداری در زندگی مشترک



وفاداری در رابطه زناشویی فراتر از صرفاً ارتباط برقرار نکردن با زن یا مردی دیگر است. وفاداری واقعی یعنی این که با همسران کاملاً یکی و متحد شوید.

به نوشته برترین ها، هر گونه رفتاری که فراتر از یک تعامل ساده بین شما و فرد دیگری از جنس مقابلتان باشد، مصداق بی وفایی و خیانت است. صرفاً بی ضرر بودن این نوع ارتباط و تعامل با جنس مخالف، توجیه کننده رفتار شما نیست. در زندگی زناشویی باید در مورد همسران و پشت سر او، از هر گونه کلام منفی خودداری کنید. اگر مشکلی دارید که باید آن را مطرح کنید، فقط با همسران و در خلوت خودتان این کار را انجام دهید. همسران تنها کسی است که باید روح مشترک با او پیدا کنید. اگر نیاز به شانه هایی برای گریه کردن

دارید، بگذارید همسران تکیه گاه شما باشد.

وفادار بودن نسبت به همسر یعنی رازدار او بودن. شما باید بدانید رازهای همسران مانند رازهای خود شما هستند و نباید این مسائل را با دیگری مطرح کنید.

شما نباید نیاز به این پیدا کنید که ایمیله ها، پیام ها و ... را از همسران مخفی کنید. وفادار بودن یعنی در غیاب همسران هرگز چیزی به کسی نگویید یا کاری نکنید که اگر او ببیند آزرده و ناراحت می شود. اگر با کسی از جنس مخالف ملاقات دو نفره ای داشته باشید که احتمال عمیق تر شدن رابطه وجود دارد، یعنی بی وفایی به همسرتان. زندگی شما پُر از افراد مهم و دوست داشتنی است، اما هیچ کس را نباید به همسران ترجیح دهید و همسر شما باید مقدم بر همه باشد.

نی نی کده

کودکان و نارسایی کلیه

نارسایی کلیه در کودکان به آسیب دیدگی های موقتی یا دائمی کلیه در کودکان اشاره دارد که باعث می شود کلیه نتواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.

علت اصلی ابتلا به نارسایی کلیه، اشکالات مادرزادی در سیستم ادراری آن هاست؛ مثلاً کودکی که با یک مثانه معیوب به دنیا می آید یا دچار برگشت ادرار از مثانه به کلیه می شود.

مهم ترین علامت نارسایی های کلیه، نداشتن غلظت ادرار است. پدر و مادرها باید به ادرار کودکان توجه خاصی داشته باشند به عنوان مثال آن ها باید توجه داشته باشند که هنگام ابتلا به اسهال، ادرار کودک غلیظ شده و اگر ادرار کودکی به آن غلظت نرسد دچار نارسایی کلیه است.

پرنوشی، پرادراری و شب ادراری نیز از علایم بیماری های کلیه است البته نداشتن غلظت ادرار و پرنوشی همیشه هم به معنای نارسایی کلیه نیست اما در صورت تکرار باید به پزشک مراجعه کنند.

گاهی به دنبال یک ختنه ساده، ممکن است مجرای ادرار تنگ شود. این تنگی مجرا باعث می شود که ادرار کودک باریک باشد، یا این که برای ادرار کردن به خودش فشار بیاورد.

در کودکانی که ادرارشان به صورت قطره قطره می آید، به طوری که با دست باید روی مثانه فشار آورند تا ادرارشان خارج شود، نشان می دهد که مثانه انقباض ندارد.

عفونت ادراری و وجود بیوست نیز اغلب از سوی والدین نادیده گرفته می شود، در حالی که مکانیسم های کنترل کننده ادرار و مدفوع تقریباً منشا مشترکی دارند.



آگهی مزایده اموال غیرمنقول نوبت اول

در پرونده کلاسه ۹۷۰۰۱۶ این اجرا موضوع نیابت ارسالی از اجرای احکام مدنی بیرجند، خانم مینا احمدی آواز و میرحسن

احمدی آواز و شرکت آجر سفال بیرجند همگی بدین شرح محکوم هستند ۱- شرکت آجرسفال بیرجند و خانم مینا احمدی آواز

به صورت تضامنی به پرداخت ۲۲۲.۰۸۰.۱۲۹ ریال در حق علیرضا سیاسی و پرداخت ۳۳۸.۱۰۱.۶۰۰ ریال در حق صندوق

دولت ۲- شرکت آجرسفال بیرجند و میرحسن احمدی آواز به صورت تضامنی به پرداخت ۸۹۱.۰۳۲.۵۱۶ ریال در حق

علیرضا سیاسی و پرداخت ۳۵۵.۳۵۰.۲۴۰ ریال در حق صندوق دولت، محکوم علیهم در این راستا ۱۱ ساعت آب از چاه عمیق

شرکت آجر سفال به شماره ۳۳۹۹۳-۵۹/۰۹/۰۵ به شماره پرونده ۱۰/۱۸۱/۴۶۱۶/۹- ۷۸/۴۴۵۰ و

اشتراک ۲۳۹/۴۰۰ واقع در روستای تقاب تعرفه نموده اند که از طریق مرجع انتظامی توقیف گردیده است، حسب نظریه

کارشناس کشاورزی دادگستری ۱۱ ساعت آب معرفی شده از چاه متعلق به شرکت مذکور در حومه تقاب- معصوم آباد با

پروانه ۲۵ لیتر در ثانیه با مدار ۱۲، نوع پروانه موقت طبق نامه ۱۳/۳/۸۵ امور آب بیرجند با کاربری ۷۵ درصد کشاورزی

و ۲۵ درصد صنعتی با کیفیت آب لب شور و با منصوبات شافت و غلافت قدیمی و نیرو محرکه برقی و مدار ۱۲، با بررسی و

تحقیقات و مشاوره با خبرگان محلی در شرایط فعلی هر ساعت آب از چاه مذکور با وضعیت فوق الذکر به

مبلغ ۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال تعیین و اعلام می گردد که ارزش یازده ساعت آب از چاه مذکور مبلغ ۱.۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

برآورد می گردد. پس از طی مراحل قانونی و با توجه به عدم پرداخت محکوم به توسط محکوم علیه، آب مذکور در قبال محکوم

به و حق الاجرا در این پرونده از طریق مزایده در مورخ ۲۵/۰۶/۱۳۹۷ از ساعت ۹:۰۰ الی ۹:۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام

مدنی دادگستری خوسف به فروش گذاشته شده است قیمت پایه از بهای ارزیابی شروع و به کسانی که بالاترین قیمت را

پیشنهاد نمایند فروخته خواهد شد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا

یک 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

بارعایت مواد ۱۱۳ به بعد قانون اجرای احکام مدنی اجرا خواهد شد و هزینه های نقل و انتقال بر عهده خریدار خواهد بود.