

پرسشی و پاسخ

تجویز دارو، تنها با معاینه‌ی بالینی و اگر فنن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

کامیاب باقرزادی

فوق تخصص درد

مدتی است دچار درد استخوان شده‌ام.

احساس کوفتگی و درد مزمین که با استراحت هم بهبود نمی‌یابد. لطفا راهنمایی‌ام کنید؟
استخوان درد به معنای احساس ناراحتی و درد در استخوان است. استخوان درد اغلب در اثر برخی بیماری‌ها مانند آسیب دیدن اعصاب، بافت‌های نرم یا بافت استخوانی ایجاد می‌شود. این درد می‌تواند به عنوان عوارض جانبی ناشی از مصرف داروهای خاص هم ایجاد شود. شما نگفته‌اید که داروی خاصی مصرف می‌کنید یا نه؟

گاهی اوقات سرطان‌هایی مانند سرطان پروستات و سرطان سینه، به استخوان متاستاز (انتشار) پیدا می‌کند. استخوان درد این بیماران در اثر مصرف برخی داروهای هورمونی مانند لوپرولاید، گوسرلین (زولادکس)، تاموکسیفن و آناسترازول افزایش می‌یابد.

• **عواملی که استخوان درد را تشدید می‌کنند**

– انتشار بیماری‌هایی مانند پروستات، سرطان سینه یا سرطان ریه

– تومور یا ضایعه استخوانی ناشی از سرطان

– آسیب‌هایی که در اثر شکستگی، تومور و سقوط کردن ایجاد می‌شود.

– نازک شدن استخوان (پوکی استخوان) و شکستگی در اثر آن

– آسیب دیدن اعصاب در اثر فشردگی نخاع

• **در صورت مشاهده علائم زیر، به پزشک مراجعه کنید**

ممکن است هیپر کلسمی خون (سطح بالای کلسیم خون در اثر استخوان درد ایجاد شود. تکرار دار، بی‌بوست، سرگیجه، خواب‌آلودگی بیش از حد و کاهش اشتها از علائم هیپر کلسمی است.

غذای اصلی



آهی قفدان سند مالکیت -خطری به اینکه آقای احمد طائی، اینجمنه سند مالکیت به آقای علی اصغر عبداللّیان دوم باستاند ۲ برگ فرم شناسنامه به منضم به فرم تعهد جهت دریافت سند مالکیت المثبتی نوشت اول به این اداره مراجعه و امیان یک باب ساختمان به شماره پلاک ۱۳۸۱فرعی از ۱۳۸ فرعی از ۶ اصلی بخش ۹ شهید که متعلق به نامبرده می باشد به علت سهل انگاری مدفود گردیده است با بررسی دفتر املاک صفحه شماره مالکیت نامبرده در دفتر املاک ثبت ۲۴۹۰۲۶ دفتر ۲۸۸۰ صفحه شماره ۲۹۲ به میزان نیم دانگ شمعاع از شش دانگ ثبت و سند به شماره چاپی ۹۵۰۶۹۲ د ۹۱۰ صادر و نیز قبل صفحه ۲۸۸ دفتر ۲۰۱۲ ثبت ۲۲۲۲۴۲ به میزان دو دانگ شمعاع از شش دانگ ثبت و سند به شماره چاپی ۵۲۹۱۳۹ سری د ۹۵۰ صادر گردیده است دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آهی و مذکر می‌گردد هر کس نسبت به ملک مورد آهی معامله‌ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد، باسنادی طرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آهی اعتراضی کسی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثبتی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. م الف ۱۳۲۲- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد مقدس- محمد تقیعی

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۱۱۱- بدینوسیله به آقای محسن روستخانی نام پدر : یحیی تاریخ تولد :۱۳۶۱/۰۸/۱۶ شماره ملی :۹۲۲۹۸۸۳۵۰ شماره شناسنامه :۳۳۴۸ بهکار پیونده کلاسه ۹۸۰۱۱۱۱ که برابر گزارش مأمور ایلخ اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۲۵۴۹۴- ۱۳۸۲/۰۲/۲۸ بین شما و خانم سیمه میزایی کل شده ۱۱۴ عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

آهی مزایده اموال مغفول برپونده ۹۶۰۲۱۸۱
بدینوسیله به آقای حسین روستخانی نام پدر : احمد تاریخ تولد :۱۳۶۰/۵/۲۰ شماره ملی :۹۲۸۰۲۷۱۵۰ شماره شناسنامه :۹۲۸۰۲۷۱۵۰ شماره شناسنامه :۹۲۲۹۸۸۳۵۰ شماره شناسنامه :۳۳۴۸ بهکار پیونده کلاسه ۹۶۰۲۱۸۱ که برابر گزارش مأمور ایلخ اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۲۵۴۹۴- ۱۳۸۲/۰۲/۲۸ بین شما و خانم سیمه میزایی کل شده ۱۱۴ عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۴- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۰۴۴- بدینوسیله به آقای جعفر خادم نام پدر : ابوالفضل تاریخ تولد :۱۳۶۱/۰۱/۰۱ شماره ملی :۹۲۲۲۶۹۷۱۰ شماره شناسنامه :۷۹۱ بهکار پیونده کلاسه ۹۸۰۱۱۱۲ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید اید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۲۲۲۹۰- ۱۳۷۲/۰۱/۱۱ بین شما و خانم زهرا میری تعداد یکصد عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه درج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۰۴۴- بدینوسیله به آقای یحیی شمسانی نام پدر : محمد تاریخ تولد :۱۳۶۱/۰۵/۰۱ شماره ملی :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶ شماره شناسنامه :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶- ورثه مرحوم محمد محمد شمسانی بهکار پیونده کلاسه ۹۸۰۱۰۴۴ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج برگردیده ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج ۱۳۹۱/۰۲/۱۲- ۱۳۸۲/۰۲/۲۸ بین شما و خانم سیمه میزایی کل شده ۱۱۴ عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

ایلخ اختلاره ایزبای کلاسه ۹۷۰۷۱۵۴
بدینوسیله به شما خانم زهرا امین الحجازی نام پدر : رضا تاریخ تولد :۱۳۵۱/۰۱/۰۷ شماره ملی :۹۲۸۶۹۱۶۸۰ شماره شناسنامه :۱۰۲۱ بهکار پیونده کلاسه ۹۷۰۷۱۵۴ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج واقع در بخش نه مشهد واقع در مشهد - خیابان سلمان فارسی به نزد بانک رسد ۱۴ طبقه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۱۱۲- بدینوسیله به آقای حسن غیلانی باستاند ۲ برگ فرم شناسنامه به منضم به فرم تعهد جهت دریافت سند مالکیت المثبتی نوشت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ امیان یکباب منزل به شماره پلاک ۲۲۴۰ فرعی از ۵ اصلی بخش ۹ شهید که متعلق به نامبرده می باشد به علت سهل انگاری مدفود گردیده است با بررسی دفتر املاک مدفود سند شش دانگ مالکیت نزد خود می‌باشد، باسنادی طرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آهی اعتراضی کسی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثبتی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. م الف ۲۵- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد مقدس- محمد تقیعی

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۰۴۴- بدینوسیله به آقای یحیی شمسانی نام پدر : محمد تاریخ تولد :۱۳۶۱/۰۵/۰۱ شماره ملی :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶ شماره شناسنامه :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶- ورثه مرحوم محمد محمد شمسانی بهکار پیونده کلاسه ۹۸۰۱۰۴۴ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج برگردیده ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج ۱۳۹۱/۰۲/۱۲- ۱۳۸۲/۰۲/۲۸ بین شما و خانم سیمه میزایی کل شده ۱۱۴ عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

اختلاره ایزبای کلاسه ۹۷۰۷۱۵۴
بدینوسیله به شما خانم زهرا امین الحجازی نام پدر : رضا تاریخ تولد :۱۳۵۱/۰۱/۰۷ شماره ملی :۹۲۸۶۹۱۶۸۰ شماره شناسنامه :۱۰۲۱ بهکار پیونده کلاسه ۹۷۰۷۱۵۴ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج واقع در بخش نه مشهد واقع در مشهد - خیابان سلمان فارسی به نزد بانک رسد ۱۴ طبقه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۰۴۴- بدینوسیله به آقای یحیی شمسانی نام پدر : محمد تاریخ تولد :۱۳۶۱/۰۵/۰۱ شماره ملی :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶ شماره شناسنامه :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶- ورثه مرحوم محمد محمد شمسانی بهکار پیونده کلاسه ۹۸۰۱۰۴۴ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج برگردیده ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج ۱۳۹۱/۰۲/۱۲- ۱۳۸۲/۰۲/۲۸ بین شما و خانم سیمه میزایی کل شده ۱۱۴ عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۰۴۴- بدینوسیله به آقای یحیی شمسانی نام پدر : محمد تاریخ تولد :۱۳۶۱/۰۵/۰۱ شماره ملی :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶ شماره شناسنامه :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶- ورثه مرحوم محمد محمد شمسانی بهکار پیونده کلاسه ۹۸۰۱۰۴۴ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج برگردیده ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج ۱۳۹۱/۰۲/۱۲- ۱۳۸۲/۰۲/۲۸ بین شما و خانم سیمه میزایی کل شده ۱۱۴ عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

آهی ایلخ اجرانه کلاسه :۹۸۰۱۰۴۴- بدینوسیله به آقای یحیی شمسانی نام پدر : محمد تاریخ تولد :۱۳۶۱/۰۵/۰۱ شماره ملی :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶ شماره شناسنامه :۰۰۲۱۶۹۹۱۵۶- ورثه مرحوم محمد محمد شمسانی بهکار پیونده کلاسه ۹۸۰۱۰۴۴ که برابر گزارش مأمور ایلغ به اندرس متن سند شناخته نگردید ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج برگردیده ایلغ می گردد که برابر سند ازدواج ۱۳۹۱/۰۲/۱۲- ۱۳۸۲/۰۲/۲۸ بین شما و خانم سیمه میزایی کل شده ۱۱۴ عدد سکه تمام بهار آزادی بهکار می باشد که به اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸۱/۱۸ این نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی شما ایلغ می گردد از تاریخ انتشار این آهی که تاریخ ایلغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه --- چاپ--- و فرج و منتشر می گردد طرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آهی دیگری علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۳- اداره ارجای اسناد رسمی مشهد

• **برنج را بشویید و در کاسه با مقداری آب و نمک خیس کنید.**

• **هویج‌ها را پوست بگیرید، بشویید و خلابی خرد کنید.**

• **در تابه‌ای مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید.**

• **خلال‌های هویج را در روغن سرخ کنید و بعد از روغن درآورید و کنار بگذارید.**

• **پیاز را پوست بگیرید و خلابی خرد و در روغن سرخ کنید.**

• **فیله‌های مرغ را به قطعات ریز برش زنید و سپس به تابه پیاز ها اضافه کنید و وقت دهید.**

• **برای مزه‌دار شدن مرغ به آن نمک، فلفل و زردچوبه اضافه و خوب**

• **سرخ کنید.**

• **در آخر کمی زعفران دم کرده بیفزایید،**

• **برنج را با پیچیده و در کاسه با مقداری آب و نمک خیس کنید.**

• **هویج‌ها را پوست بگیرید، بشویید و خلابی خرد کنید.**

• **در تابه‌ای مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید.**

• **خلال‌های هویج را در روغن سرخ کنید و بعد از روغن درآورید و کنار بگذارید.**

• **پیاز را پوست بگیرید و خلابی خرد و در روغن سرخ کنید.**

• **فیله‌های مرغ را به قطعات ریز برش زنید و سپس به تابه پیاز ها اضافه کنید و وقت دهید.**

• **برای مزه‌دار شدن مرغ به آن نمک، فلفل و زردچوبه اضافه و خوب**

• **سرخ کنید.**

• **در آخر کمی زعفران دم کرده بیفزایید،**

• **برنج را با پیچیده و در کاسه با مقداری آب و نمک خیس کنید.**

• **هویج‌ها را پوست بگیرید، بشویید و خلابی خرد کنید.**

• **در تابه‌ای مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید.**

• **خلال‌های هویج را در روغن سرخ کنید و بعد از روغن درآورید و کنار بگذارید.**

• **پیاز را پوست بگیرید و خلابی خرد و در روغن سرخ کنید.**

• **فیله‌های مرغ را به قطعات ریز برش زنید و سپس به تابه پیاز ها اضافه کنید و وقت دهید.**

• **برای مزه‌دار شدن مرغ به آن نمک، فلفل و زردچوبه اضافه و خوب**

• **سرخ کنید.**

• **در آخر کمی زعفران دم کرده بیفزایید،**

• **برنج را با پیچیده و در کاسه با مقداری آب و نمک خیس کنید.**

• **هویج‌ها را پوست بگیرید، بشویید و خلابی خرد کنید.**

• **در تابه‌ای مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید.**

• **خلال‌های هویج را در روغن سرخ کنید و بعد از روغن درآورید و کنار بگذارید.**

• **پیاز را پوست بگیرید و خلابی خرد و در روغن سرخ کنید.**

• **فیله‌های مرغ را به قطعات ریز برش زنید و سپس به تابه پیاز ها اضافه کنید و وقت دهید.**

• **برای مزه‌دار شدن مرغ به آن نمک، فلفل و زردچوبه اضافه و خوب**

• **سرخ کنید.**

• **در آخر کمی زعفران دم کرده بیفزایید،**

• **برنج را با پیچیده و در کاسه با مقداری آب و نمک خیس کنید.**

• **هویج‌ها را پوست بگیرید، بشویید و خلابی خرد کنید.**

• **در تابه‌ای مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید.**

• **خلال‌های هویج را در روغن سرخ کنید و بعد از روغن درآورید و کنار بگذارید.**

• **پیاز را پوست بگیرید و خلابی خرد و در روغن سرخ کنید.**

• **فیله‌های مرغ را به قطعات ریز برش زنید و سپس به تابه پیاز ها اضافه کنید و وقت دهید.**

• **برای مزه‌دار شدن مرغ به آن نمک، فلفل و زردچوبه اضافه و خوب**

به مناسبت هفته بدون دخانیات

عوارض بی‌شمار «دود دست‌دوم»

احتمال مرگ ناشی از برخی بیماری‌ها در بزرگ‌سالی در این گروه از کودکان بیش از دیگران است. در این مطالعه گسترده‌ه که با حضور بیش از ۷۰ هزار نفر، ۲۲ سال به طول انجامید، مشخص شد کودکانی که به صورت مکرر در معرض دود سیگار هستند، ۴۲ درصد بیش از دیگر کودکان ممکن است در بزرگ‌سالی در نتیجه بیماری مزمن انسداد ریه جان خود را از دست بدهند. البته این تمام عوارض دود سیگار برای آن‌ها نیست، این گروه از کودکان در بزرگ‌سالی، ۲۷ درصد بیش از دیگران به واسطه بیماری ایسکمیک قلبی می‌میرند و احتمال مرگ ناشی از ایست قلبی نیز در آن‌ها ۲۳ درصد بیشتر است. دود سیگار موجب اختلال در رشد ریه کودکان و عامل ابتلا به بیماری‌های مجاری تنفسی، التهاب گوش میانی و آسم می‌شود که در صورت داشتن زمینه آسم، ممکن است به حمله آسم منجر شود. این شرایط در سنین مدرسه عامل بروز سرفه، تشکلیل ترشحات در گلو و حلق، نفس‌نفس زدن و تنگی نفس می‌شود.

• **پیامدهای دود سیگار در نوجوانان**
بسیاری تصور می‌کنند اگر فرزندان‌ها به میزان کمی در معرض دود سیگار باشد، خطری متوجه او نیست اما مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شده است، مشخص کرد حتی در معرض دود سیگار بودن به میزان جدی‌ برای سلامت نوجوانان داشته باشد. این مطالعه که توسط دانشگاه سینسیناتی آمریکا انجام شده، تایید می‌کند نوجوانانی که تنها به میزان یک ساعت در هفته در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر از همسالان خود، بعد از ورزش دچار علایمی چون خس‌خس سینه یا سرفه‌های خشک در می‌شود.

• **پیامدهای دود سیگار در نوجوانان**
بسیاری تصور می‌کنند اگر فرزندان‌ها به میزان کمی در معرض دود سیگار باشد، خطری متوجه او نیست اما مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شده است، مشخص کرد حتی در معرض دود سیگار بودن به میزان جدی‌ برای سلامت نوجوانان داشته باشد. این مطالعه که توسط دانشگاه سینسیناتی آمریکا انجام شده، تایید می‌کند نوجوانانی که تنها به میزان یک ساعت در هفته در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر از همسالان خود، بعد از ورزش دچار علایمی چون خس‌خس سینه یا سرفه‌های خشک در می‌شود.

• **پیامدهای دود سیگار در نوجوانان**
بسیاری تصور می‌کنند اگر فرزندان‌ها به میزان کمی در معرض دود سیگار باشد، خطری متوجه او نیست اما مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شده است، تایید می‌کند نوجوانانی که تنها به میزان یک ساعت در هفته در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر از همسالان خود، بعد از ورزش دچار علایمی چون خس‌خس سینه یا سرفه‌های خشک در می‌شود.

• **پیامدهای دود سیگار در نوجوانان**
بسیاری تصور می‌کنند اگر فرزندان‌ها به میزان کمی در معرض دود سیگار باشد، خطری متوجه او نیست اما مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شده است، تایید می‌کند نوجوانانی که تنها به میزان یک ساعت در هفته در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر از همسالان خود، بعد از ورزش دچار علایمی چون خس‌خس سینه یا سرفه‌های خشک در می‌شود.

• **پیامدهای دود سیگار در نوجوانان**
بسیاری تصور می‌کنند اگر فرزندان‌ها به میزان کمی در معرض دود سیگار باشد، خطری متوجه او نیست اما مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شده است، تایید می‌کند نوجوانانی که تنها به میزان یک ساعت در هفته در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر از همسالان خود، بعد از ورزش دچار علایمی چون خس‌خس سینه یا سرفه‌های خشک در می‌شود.

• **پیامدهای دود سیگار در نوجوانان**
بسیاری تصور می‌کنند اگر فرزندان‌ها به میزان کمی در معرض دود سیگار باشد، خطری متوجه او نیست اما مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شده است، تایید می‌کند نوجوانانی که تنها به میزان یک ساعت در هفته در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر از همسالان خود، بعد از ورزش دچار علایمی چون خس‌خس سینه یا سرفه‌های خشک در می‌شود.

• **پیامدهای دود سیگار در نوجوانان**
بسیاری تصور می‌کنند اگر فرزندان‌ها به میزان کمی در معرض دود سیگار باشد، خطری متوجه او نیست اما مطالعه‌ای که روی نوجوانان انجام شده است، تایید می‌کند نوجوانانی که تنها به میزان یک ساعت در هفته در معرض دود سیگار هستند، دو برابر بیشتر از همسالان خود، بعد از ورزش دچار علایمی چون خس‌خس سینه یا سرفه‌های خشک در می‌شود.

شب می‌شوند. این نوجوانان در عین حال ۱/۵ برابر بیش از همسالان خود ممکن است به واسطه بیماری‌های مختلف نتوانند در مدرسه حاضر شوند و البته ورزش کردن برای آن‌ها نیز سخت‌تر از همسالان دیگر است.

• **خانم‌های باردار**
مواجهه خانم‌های باردار با دود سیگار نیز می‌تواند با عوارضی مانند سقط جنین، بارداری خارج رحمی و زایمان زود هنگام همراه باشد. همچنین عامل تاخیر در رشد وزن پایین نوزاد هنگام تولد خواهد بود که یکی از مهم ترین عوامل مرگ ناگهانی نوزاد به حساب می‌آید.

• **در بزرگ‌سالان**
سرطان ریه (به‌طور متوسط ۲۵ درصد افزایش زمینه خطر)، ناراحتی قلبی عروقی، انسداد عروق مغزی، انسداد مزمن مجاری تنفسی، آسم و مرگ زود هنگام نیز از عوارض مواجهه با دود سیگار در بزرگ‌سالان خواهد بود.

• **اقدامات پیشگیرانه**
اگر یکی از اعضای خانواده سیگاری است، از او بخواهید در حضور دیگر افراد دیگر سیگار نکشد و محیط منزل را آلوده نکند. حتی سیستم‌های تهویه نیز در این باره مؤثر نیستند و در اثر ریز دود سیگار در محیط باقی می‌ماند. سیگار کشیدن در محیط‌های اداری و عمومی نیز عامل خطر جدی است که به سلامت عموم جامعه آسیب جدی می‌رساند و هم‌رین روزها امروزه در بسیاری از کشورها، ممنوعیت جدی استعمال دخانیات در اماکن عمومی اعمال می‌شود. به‌فرزندان‌تان آموزش دهید تا از افراد سیگاری و قلیایی و محیط‌هایی که دود دست‌دوم در آن وجود دارد، دوری کنند.

منبع: www.stop-tabac.ch

قاشق فشرده یک دست کنید. • مرغ و هویج را روی لایه اول برنج بریزید و پهن کنید تا همه سطح برنج را بپوشاند. • مقداری دارچین روی مرغ و هویج بپاشید. • حالا نوبت بقیه برنج آغشته به مایه ته‌چین است. • آن را روی بقیه مواد بریزید و با پشت قاشق یک دست و کمی فشرده کنید. • اجازه دهید ته‌چین دم بکشد.

• **خواص هویج**
هویج خام‌ورده شده را می‌توانید برای بهبود سریع روی خم، بریدگی‌ها و التهاب بگذارید. • خواص ضد التهابی هویج به بهبود کیفیت پوست کمک می‌کند.

نظر به اینکه خانم بی بی معصومه کزیم زاده مسور برابر و کتابخانه شماره ۱۳۷۷۴۱ مورخ ۱۳۸۱/۷/۱۵ دفترخانه ۱۰ شهید و وکالت از طرف آقای مهدی قادری سنگانی باستاند ۲ برگ فرم شناسنامه به منضم به فرم تعهد جهت دریافت سند مالکیت المثبتی نوشت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ امیان یک باب منزل به شماره پلاک ۲۲۰۲۲ فرعی از ۱۳۳ اصلی بخش ۹ شهید که متعلق به نامبرده می باشد به علت سهل انگاری مدفود گردیده است با بررسی دفتر املاک مدفود سند شش دانگ مالکیت نزد خود می‌باشد، باسنادی طرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آهی اعتراضی کسی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثبتی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. م الف ۲۷- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد مقدس- محمد تقیعی

• **آهی قفدان سند مالکیت** -خطری به اینکه خانم بی بی معصومه کزیم زاده مسور برابر و کتابخانه شماره ۱۳۷۷۴۱ مورخ ۱۳۸۱/۷/۱۵ دفترخانه ۱۰ شهید و وکالت از طرف آقای مهدی قادری سنگانی باستاند ۲ برگ فرم شناسنامه به منضم به فرم تعهد جهت دریافت سند مالکیت المثبتی نوشت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ امیان یک باب منزل به شماره پلاک ۲۲۰۲۲ فرعی از ۱۳۳ اصلی بخش ۹ شهید که متعلق به نامبرده می باشد به علت سهل انگاری مدفود گردیده است با بررسی دفتر املاک مدفود سند شش دانگ مالکیت نزد خود می‌باشد، باسنادی طرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آهی اعتراضی کسی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثبتی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. م الف ۲۷- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد مقدس- محمد تقیعی

• **آهی قفدان سند مالکیت** -خطری به اینکه خانم بی بی معصومه کزیم زاده مسور برابر و کتابخانه شماره ۱۳۷۷۴۱ مورخ ۱۳۸