

مشاوره

اگر همسرتان رازدار نیست

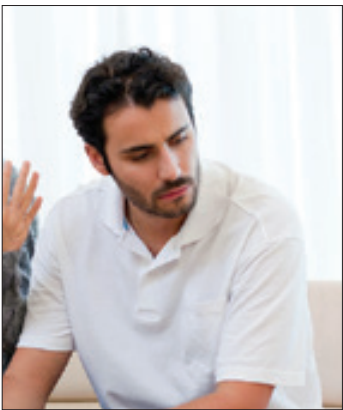
زندگی ناشویی، محیطی امن است که زن و مرد می‌توانند به‌طور کامل، خوش‌شان باشند. در همین محیط، اگر یکی از طرفین را از ریزش یا پیکارد و مسائل خصوصی بین او و همسرش را به دیگری یاد دیگران بگوید، آن‌گاه دیگر اوضاع به سادگی قابل نخواهد ماند. به گزارش «ستاره»، اگر همسران از دارا نیست باشند، برای همسران از آن‌ها متخرب نبود از داری بگویند و از او بخواهید که مسائل را با خود شما در میان بگذارد و اگر زمانی احساس کرد به نفر سومی برای قضاوت یا تصمیم گیرنده است، زوج در مانی از فضاوت داشته باشد.

شنونده خوبی باشید:

مهم‌ترین چیزی که فرد در بازگو کردن مسائل به دنبال آن است، آرام گرفتن و تخلیه هیجانات منفی است. اگر شنونده خوبی برای او باشید بسیاری از مشکلات خود به خود رفع خواهد شد.

انتقادپذیر باشید:

به همسر خود اجازه دهید از شما انتقاد کند و به نظرهایش گوش دهید. در صورتی که در مقابل انتقادهای همسرتان، گارد داشته باشید، او دیگر قادر نخواهد بود به شما از مشکلات گلایه کند و برای یافتن آرامش و حمایت، صحبتهایش را به خارج از چارچوب خانواده خواهد برد.



نسخه

تسکین درد با کمپرس سرد

کمپرس سرد برای آبین بدن در دموثر است چرا که به تنگ شدن رگ های خونی در منطقه درد کمک و این گونه درد کاهش پیدا می کند از طرفی در کاهش تورم و التهاب بدن موثر است. به گزارش «پارسینه» راه استفاده از این روش، یک کیسه یخ را بر مدت ۲۰ دقیقه در منطقه آسیب دیده نگه دارید و می توانید هر چند ساعت یک بار این روش را تکرار کنید. همچنین کیسه های چای نعنای برابری خنثی کردن درد استفاده می شود، این انجام این کار، قبل از اعمال کیسه چای به منطقه آسیب دیده، یک کیسه چای را گرم کنید یا یک کیسه چای نعنای را بر این چند دقیقه در فریز قرار دهید و سپس این روش را در محل درد تکرار کنید.



کدبانو

پاک سازی کف اتو

اتوی برقی بخار پس از کار زیاد، طبیعی است که قسمت پائینی و فلزی آن، جرم می گیرد و دچار مشکل می شود. به گزارش «بیتهو» و برای رفع این مشکل مقداری از خمیر دندان را به فک اتو مالید. سپس با یک پارچه مرطوب اقدام به پاک سازی آن کنید. (مطمئن شوید که اتو خارج از برق است و خشک باشد.) پس از کار، با یک دستمال خشک، اقدام به پاک سازی نهایی و خشک کردن فک اتو کنید. از روش می توان برای پاک سازی اتوهای موی نیز استفاده کرد.



* تربیت فرزند، کار سختی است، چه برسد به این که
 بخواهید با دالالت دیگران در تربیت فرزندتان همدان
 شوید. به روشید. هرگز از «ستاره»، اگر والدین خودتان
 با همسرشان یا دوستان و خوشان، سعی می کنند
 به شما شاگردی چگونه کودکان را تربیت کنند یا به
 شما تصمیم می گیرند، لازم است اقدام کنید یا نه

متوقف کردن دخالت‌ها

❖ قوانین خانه خود را بیان کنید. احتمال دارد که قوانین دیگر افراد در تربیت فرزند شما به این دلیل باشد که خود را حاکم در خانه واضح و روشن نیست. خودتان را کمتر کنه احساساتی بودن هنگام صحبت در بار تفاوت های تربیتی، نه با والدین این قبل از شروع و خودتان آرام کنید. ❖ با همسر خود یک جبهه متحد تشکیل دهید. اگر خانواده ای شما هستند، متوجه هر گونه رد گیری کنید و شما و همسرتان شوند، ممکن است آن را استفاده کنند و شما را در مسائل فرزندتان تضعیف کنید.

ترفند

۲ تمرین برای درمان سردرد

دست‌های خود را به سمت بالا و نام‌ف‌سم عمیق کشید. دست‌های خود را به سمت بالا و نام‌ف‌سم عمیق کشید. دست‌های خود را به سمت بالا و نام‌ف‌سم عمیق کشید.



نی نی کده

بازی تخیلی برای کودکان

شکل های ساده ای مانند قلب یا دایره را می کشد و به سبب زمینی را از وسط برش زینید و نصف آن بتراشید. اجازه دهید قلب کوچک نرمی سبب زمینی را در پودر زلاتین فرو برد و آن را مانند مهر فرو کاغذ بزند. این کار یک روش ساده و رسمی برای یادگیری شکل های ساده را می دهد. به گزارش «پینتو» اجازه دادن به کودکان برای کشیدن استیکرهای برچسب های روزان را کاغذ یا ششپایه کاغذی و تطابق و هماهنگی دست و چشم و افزایش می دهد و به ایجاد استقلال و خلاقیت در او کمک می کند. اما نشان دهید چگونه می تواند از استیکرهای استفاده کند تا شکل هایی مانند دایره، مربع و حتی خانه یا درخت را درست کند. یک تخته نمایی که کودک بتواند شما را در این به نهایت می دهد.



عطاری

دمنوش گلپر

دمشوش گلپر تقویت کننده حافظه، قلب و عروق، اشتها آور، کمک کننده به هضم غذا، ضد نفخ، ششها را برای بیماری برونش یا سگازن کبد و معده صاف می‌کند. به گوارش «بی‌بوت» از این دمشوش می‌توان به عنوان ضد سرخ‌قوی، ضد تشنگی آب و معده و جلوگیری از تنگی نفس استفاده کرد. البته مصرف زیاد آن برای ایجاد تشنگی قلب و سینه ضعیف می‌شود. برای تهیه این دمشوش یک قاشق مرباخوری را در یک لیوان آب جوش بریزید و ظرفی را روی آن قرار دهید، سپس اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه مانند آب به رنگ زرد درآید. در این زمان برگ‌ها و پشته‌ها را گیاه گلپر برای درمان کوبک، سبزه زخم، زخم‌های معمولی، زخم‌های مزمن و کسرات و دمشوش گلپر در آب‌های جوش و دمل به کار می‌رود.

زیباکده

تیرگی های پوست

ترب کوهی یکی از گیاهانی است که به شما کمک می کند از شر لکه های قهوه ای خلاص شوید و صورت شما بدون لکه شود. می توانید از پودر آن، صابون کنید و روی صورت خود استفاده کنید. به گزارش «آلامتو» می توانید آن را رانده و با سرکه سیب یا دوغ در ظرف شیشه ای مخلوط کنید و به مدت دو هفته آن را کنار بگذارید. بعد از گذشت دو هفته ترب کبیر از آن صابون دهید و دوباره آن را روی صورت خود بمالید. از این ماسک سه روز در هفته و به مدت یک ماه استفاده کنید. ترب کبیر سرشار از ترب کبیبی به نام گلوکوزینولات است. این ترکیب در شاخه و پرتاج نیز وجود دارد و طعم تند و تیز به این سرچشمه می دهد.

گروه مهندسی پارسیان سقف

مركز خانه های پیش ساخته

طراح و مجری:

سازه های سبک با پوشش UPVC

پارکینگ اداری و مسکونی، کانکس و سوله دگوراسیون داخلی سقف کاذب، دکوراتیو

فروش ورق ها PVC و UPVC – KNAUF و SIDING

مدیریت: بزرگانی

تلفنکس: ۰۵۶-۳۴۲۴۴۹۹

شماره تماس: ۰۹۱۵۳۱۱۶۱۱

حاشیه فلکه چهارمیان - بالاتر از کاوشی فوراد




آگهی ابلاغ اجرائیہ کلاسہ :

۱۳۹۷۰۴۰۰۸۲۸۱۰۰۰۰۰۹/۱

بدینوسیله به غلامحسین صولتی فرزند علی به کد ملی ۰۸۵۸۸۶۰۷۱۶ بدهکار پرونده کلاسہ ۱۳۹۷۰۴۰۰۸۲۸۱۰۰۰۰۰۹/۱ که برابر گزارش مامور ابلاغ پاسگاه مصعبی شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج به شماره سریال ۸۵ ب ۱۴۲۱۲۲ بین شما و خانم حسنیہ نجات سه قلعه مبلغ یکصد و چهل میلیون ریال (۱۴۰۰۰۰۰۰) ریال «مبلغ مندرج در عقد نامہ» بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیہ نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیہ صادر و بکلاسہ فوق در این مطرح می باشد لذا طبق مادہ ۱۹ / ۱۸ آیین نامہ اجرائی مقاد اسناد رسمی بشما ابلاغ میگردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیہ محسوب است فقط یک نوبت در روز نامہ درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر اینصورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرایی طبق مقررات علیہ شما تعقیب خواهد شد.

محمود جهانی مهر

ریس اداره ثبت و اسناد و املاک سرایان

۹۸۰-۲۲۲۴۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی
اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان قاین

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آراء شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۰۶۷ و ۱۳۹۸۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۰۶۸ و کلاسه شماره های ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۸۰۰۲۰۰۰۰۱۱ و ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۸۰۰۲۰۰۰۰۴۴ مورخه ۱۳۹۸/۰۲/۱۶ و همچنین رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۰۵۲ و کلاسه شماره ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۸۰۰۲۰۰۰۰۳۳ مورخه ۱۳۹۸/۱۲/۱۴ صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی قاین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

شهر قاین

آقای سید معصوم ناصری (از محل مالکیت آقای سید اسماعیل ناصری) فرزند سید محمد علی صادره از قاین به شماره شناسنامه ۵۷۰۴ و کد ملی ۰۸۸۸۲۴۶۰۴۸ در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۲۱۹.۴۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۷۷۰- اصلی واقع میدان هفت تیر-کوچه قدی خریداری شده (مع الواسطه) از آقای سید اسماعیل ناصری مالک رسمی

قطعه مفروزه مزرعه شاهیک پلاک ۱۲۶۹- اصلی

خانم طاهره اسلامی محمدی (از محل مالکیت محمد علی حسین زاده) فرزند محمد صادره از قاین بشماره شناسنامه ۵۳۵۱ و کد ملی ۰۸۸۸۲۴۲۵۱۴ در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۳۹۴.۷۸ مترمربع در تمامی پلاک ۹۴ فرعی واقع در مزرعه شاهیک خریداری شده (مع الواسطه) از آقای محمد علی حسین زاده مالک رسمی

قطعه مفروزه مزرعه خیر آباد پلاک ۱۵۸۸- اصلی

خانم طاهره حجتی (از محل مالکیت آقای سید ابراهیم اسحاقی نژاد مقدم) فرزند سیدمرتضی صادره از قاین به شماره شناسنامه ۳۵ و کد ملی ۰۸۸۸۹۴۷۴۱۰ در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۲۱۷.۶۰ مترمربع در تمامی پلاک ۱۸۲ فرعی از ۵۹ فرعی واقع در خیابان قائم ۳- پلاک ۲۳ خریداری شده (مع الواسطه) از آقای سید ابراهیم اسحاقی نژاد مقدم مالک رسمی

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۳/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۳/۲۳

علی صفایی فر
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات