

## آلاچیق | ۷



### چی بیزم؟

## خوراک بادمجان

#### مواد لازم

روغن زیتون، هشت قاشق سوپ خوری  
پیاز بزرگ (خلال شده): یک عدد  
بادمجان: ۴۵۰ گرم  
کدو سبز: ۲۲۵ گرم  
نمک و فلفل: به مقدار لازم  
تخم مرغ: پنج عدد  
خامه: یک پیمانه  
پنیر پارمیزان: یک پیمانه

#### طرز تهیه

فر را از قبل روی ۳۲۵ درجه فارنهایت یا ۱۶۰ درجه سانتی گراد بگذارید. در یک تابه به قاشق روغن زیتون بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. وقتی روغن داغ شد، پیاز را درون آن بریزید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تفت دهید تا پیازها نرم و طلایی شود. آن را از درون روغن بیرون بیاورید و کنار بگذارید. به گزارش کدبانو بادمجان‌ها را به صورت مربع‌های کوچک خرد کنید و چهار قاشق روغن دیگر درون تابه بریزید. سپس بادمجان‌ها را درون روغن بریزید و حدود ۴ دقیقه سرخ کنید. کدو را حلقه حلقه کنید و درون تابه بریزید. سبزیجات را با هم خوب مخلوط کنید و بعد از ۵ دقیقه وقتی کمی نرم شد، آن را از روغن خارج کنید و به ظرفی که پیازها را در آن ریخته بودید، بیفزایید. نمک، فلفل و ادویه دلخواه را به آن اضافه کنید و کنار بگذارید تا خنک شود. تخم مرغ‌ها را درون یک کاسه بشکنید. یک قاشق روغن، خامه و دو سوم پنیر با کمی نمک و فلفل به تخم‌مرغ‌ها اضافه و خوب با هم مخلوط کنید تا حالت کره‌ای به خود بگیرد. حالا آن را به سبزیجات سرخ شده درون ظرف اضافه و مخلوط کنید. ظرف فر را روغن باقی‌مانده چرب و مواد را به‌طور کامل درون ظرف فر پخش و سطح آن را صاف کنید. روی آن را با فویل بپوشانید و درون فر بگذارید تا ۳۵ دقیقه بپزد. سپس ظرف را از فر بیرون بیاورید و بقیه پنیر را روی آن بریزید. دیگر فویل را روی ظرف نگذارید و آن را دوباره درون فر بگذارید تا ۱۰ دقیقه دیگر نیز بپزد. وقتی روی آن طلایی شد، غذای شما آماده است. ظرف را از فر خارج و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کمی خنک شود. سپس آن را به‌طور دلخواه برش بزنید و در ظرف سرو کنید.



## چگونه با همسر حرف بزنید

بیتوانند چند کار را با هم انجام دهند. آنان هنگامی که روزنامه می‌خوانند، تمام حواسشان به خواندن روزنامه است و حتی متوجه بوی سوختن غذا هم نمی‌شوند، چه برسد به این که به کلام همسرشان توجه کنند. وقتی می‌خواهید با شوهرتان صحبت کنید، نترسید، اول تلویزیون را خاموش کنید و با یک ظرف میوه، چای یا حداقل یک لیوان آب باروبیی خوش و لیخند به سرغاش بروید. این که چه چیزی می‌گویید مهم نیست، چگونه گفتن مهم است. اگر می‌خواهید همسرتان گوش دل به کلامتان بسپارد، رفتار غیر کلامی خود را تقویت کنید. نحوه بیان یا چگونه ادا کردن کلمات بسیار مهم است، کلام خود را ترکیبی و آهنگین و با زیر و بم کردن صدایتان توجه او را جلب کنید. متنوع، کود کانه و... این دیگر هنر خودتان است در ضمن آراستگی ظاهری و نظم و هماهنگی شما بسیار تاثیر گذار است. مردان هم در نظر داشته باشند هنگام صحبت کردن با همسرشان، به چشم هایش نگاه کنند و همه توجه خود را با او بدهند.

بسیاری از آقایان صحبت عادی همسرشان را غرزدن تلقی می‌کنند و عقیده دارند که همسرشان دایم در حال غرزدن است، اما زنان اعتقادشان بر این است که غر نمی‌زنند و فقط در حال صحبت و مطرح کردن خواسته هایشان هستند. جالب است بدانید زنان با حرف زدن خستگی‌ها و ناراضیاتی‌های خود را تخلیه می‌کنند و آرام می‌شوند. حال چرا مردان، حرف زدن زنان را به غر زدن تعبیر می‌کنند؟  
تکنه این که صدای زنان بر خلاف صدای بم مردان نازک و ظریف است و اگر پشت سر هم شنیده شود، طرف مقابل را عصبانی می‌کند. می‌توانیم از بروز این دلخوری‌ها که ناشی از کنترل نشدن ذهنمان است، به راحتی جلوگیری کنیم. به گزارش «بیتونه» بهتر است زنان وقتی همسرشان در حال تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه یا هر کار دیگری است او را به حال خود بگذارند و به کارهای دیگرشان برسند و پس از اتمام کار با او صحبت کنند. زنان باید توجه داشته باشند، مردان مثل زنان قادر نیستند که

#### نسخه

### خنک شوید

داشته باشید. به گزارش پارسینه، نعناع به هضم غذا کمک، حرارت و دمای بدن را کنترل می‌کند و علائم تهوع را کاهش می‌دهد. این گیاه تابستانی همچنین با خستگی، استرس ذهنی و افسردگی مبارزه می‌کند. برای گرفتن بهترین نتیجه، یک دسته از برگ‌های تازه نعناع را به یک طرف آب سرد اضافه کنید و به‌طور منظم آن را جرعه جرعه بنوشید. شما همچنین می‌توانید آن را به صورت چای نعناع یا به شکل کد کتل با طعم‌های جالب مصرف کنید. برای تسکین پوست و رفع کبودی آن هم می‌توانید از برگ‌های له‌شده نعناع کمک بگیرید.



#### داروخانه

#### شریت سانستول

شریت سانستول (Sanastol) از مکمل‌های حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است و در دو نوع همراه با آهن و بدون آهن در بازار عرضه می‌شود. از این مکمل غذایی به منظور بهبود رشد کودک، رفع کم‌خونی و افزایش اشتها استفاده می‌شود. تقویت سیستم ایمنی بدن یکی دیگر از فواید مصرف این شربت است. بهره‌مندی از یک سیستم ایمنی قوی تا حد چشمگیری از ابتلا به عفونت‌های پیشگیری می‌کند. به گزارش «ستاره»، مصرف این مکمل در رشد ناخن و مو، تقویت حس چشایی و بویایی، افزایش انرژی و کاهش استرس تاثیر زیادی دارد. اگر چه مصرف شربت سانستول با محدودیت سنی همراه نیست و همه افراد در هر سنی می‌توانند از آن استفاده کنند، اما به دلیل مزه‌ای که دارد بیشتر برای کودکان تجویز می‌شود.



#### سلامتکده

#### درد پاشنه پا

اگر از پاشنه پای خود بیش از حد استفاده کنید یا آسیب ببینید، ممکن است درد پاشنه پا را حس کنید. این درد ممکن است خفیف باشد یا گاهی ناتوان‌کننده شود. اگر درمان‌های ساده خانگی درد را تسکین ندهد، لازم است برای تشخیص علت به پزشک مراجعه کنید. روش‌هایی که برای درمان درد پاشنه پا در خانه می‌توانید استفاده کنید عبارت است از استراحت تا حد ممکن، استفاده از یخ روی پاشنه پا دو بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، استفاده از یک وسیله خاص که هنگام خواب پارامی‌کشد و استفاده از پاشنه کف کش برای کاهش درد. اگر این روش‌های خانگی موثر نبود، لازم است به پزشک مراجعه کنید. به گزارش پارسینه، پزشک با معاینه جسمی و پرسیدن سوال‌هایی درباره زمان شروع علائم، کار درمان را شروع می‌کند. ممکن است پزشک از شما بخواهد تصویری یا اشعه ایکس از پای خود بگیرید تا علت درد مشخص شود. زمانی که دلیل دقیق مشخص شود، درمان مناسب برای درد انتخاب خواهد شد. در بسیاری از موارد پزشک فیزیوتراپی را توصیه می‌کند.



#### عطاری

#### خواص طباشیر

خواص طباشیر شامل تسکین وحشت و غم و اندوه، بهبود زخم‌های دهانی، درمان کیست، تقویت بینایی، قلب و... می‌شود اما مضراتی نیز دارد و باید آن با پزشک مشورت شود. به گزارش «ستاره»، مکیدن طباشیر در دهان به درمان بوی بد دهان کمک می‌کند و اگر در آب حل شود برای درمان جراحت و زخم‌های دهان به‌ویژه اطفال مفید است و اگر گرد آن در دهان گذاشته شود، تاثیر بیشتری دارد. خوردن طباشیر از سفید شدن موی سر جلوگیری می‌کند و در طب ایرانی برای درمان ناراحتی‌های ویار استفاده می‌شود. طباشیر که با نام‌های بامبو سیاه، بامبو هندی، بامبو تیغ دار، بامبور سمی، بامبو طلایی و نی هندی نیز شناخته می‌شود گیاهی از تیره غلات یا گندمیان و دارای چند گونه مختلف است.



#### کودکانه

#### کودکی که ناسزا می‌گوید

کودک مانند طولی هر چه را که بشنود تکرار می‌کند و گاه در این تکرار کردن‌ها معنای آن را نمی‌داند. یک کودک سه یا چهار ساله بیشتر از کلمات ناسزا استفاده می‌کند و البته متوجه نیست و نمی‌داند که فحش دادن چه اثری دارد و چگونه ممکن است بزرگ‌تر خود را عصبانی و ناراحت کند. کودک در این سن، سخت در مقابل قدرت بزرگ ترها مقاومت می‌کند و عکس العمل آن‌ها را می‌سنجند. به گزارش کودک پرس، در این شرایط عکس العمل نشان دادن پدر و مادر اشتباه است، چرا که سبب می‌شود کودک احساس کند کار مهمی انجام داده است. بهترین عکس العمل، بی‌تفاوت ماندن و اعتنا نکردن است و اگر پدر و مادر قبول کنند که کودکشان مفهوم حرفش را نمی‌داند راحتر می‌توانند با بی‌تفاوتی برخورد کنند. والدین برای این که الگوی خوبی برای کودکشان باشند باید قوانین مربوط به حرف بد را بگذارند و برای فحش دادن کودک خود عواقبی در نظر بگیرند. اگر فرزند شما حرف بدی را به زبان می‌آورد، هنگام عصبانیتش به او آموزش بدهید که چگونه می‌تواند خودش را آرام کند. هرگز به ناسزاگویی کودک نخندید و طوری رفتار کنید که او متوجه زشت بودن کارش شود.

## آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای مهدی ناظری، احدی از ورثه مرحوم احمد ناظری فرزند محمدحسین به موجب گواهی حصر وراثت ۱۸۶-۹۸۰۹۹۷۵۶۵۹۱۰۰-۹۸/۰۳/۲۱ شورای حل اختلاف حوزه یک فردوس و برابر در خواست وارده به شماره ۱۵۲۳-۱۳۹۸۲۱۷۰۸۰۰۶۰۰-۹۸/۳/۲۶ منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده در خواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ۱۲ فرعی از ۵۰۰-اصلی واقع در بخش یک فردوس که متعلق به مورث وی می باشد به علت آتش سوزی مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت شماره ۱۳۵۸۷ در صفحه ۳۵۱ دفتر بنام آقای اسداله دوغ آبادی ثبت و سند مالکیت به شماره مسلسل۴۷۸۴۰۸ صادر و تسلیم گردیده سپس بموجب سند قطعی شماره ۱۴۵۴۶ مورخ ۵۴/۳/۲۲ دفتر اسناد رسمی ۳۵ فردوس به آقای احمد ناظری انتقال گردیده است که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد وی می‌باشد یا معامله نسبت با آن انجام داده، میبایست تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

#### حسن رضاندایی

#### رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

تاریخ انتشار: ۹۸/۳/۲۷

## هنر سادگی

## در این نیست که چه اندازه تبلیغ را

## کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر

## واقعی آن است که چگونه تبلیغ را

## کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به

## کوتاه کردن نباشد

### صورت مجلس افراز قسمتی از پلاک ۶۴۰ فرعی از ۱۲۴ – اصلی بخش ۲ بیرجند مورد تقاضای آقای احمد ریحانی شوکت آباد

و مساحت قطعه افرازی و باقیمانده بشرح ذیر تعیین می گردد. الف)حدود قطعه اول افرازی که در سهم متقاضی افراز آقای احمد ریحانی شوکت اباد قرار می گیرد: شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی و مشجر به مساحت ۱۸۵۵ مترمربع پلاک ۲۵۹۶ فرعی از ۱۲۴ اصلی-مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۴۰ فرعی از اصلی مذکور واقع دراراضی دشت چهکنند بخش ۲ بیرجند با حدود شمالا : بطولهای ۴۸/۱۱ متر و ۷/۱۰ متر که غربی است و ۴۸/۸۹ متر خط مفروضی است به باقیمانده ۶۴۰ فرعی شرقا : بطول ۲۵/۷۰ مترمرزی است بجوی عام جنوبا : بطول ۹۰ متر به دیوار پلاک ۶۹۶ فرعی غربا : بطول ۱۵/۹۲ مترمرزی است به راه خاکی حقوق ارتفاقی ندارد. ب)حدود قطعه باقیمانده که در سهم سایر مالکین مشاعی قرار می گیرد شش‌دانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۱۹۷۵ مترمربع پلاک ۲۵۹۷ فرعی از ۱۲۴- اصلی مجزی شده از پلاک ۶۴۰ فرعی از اصلی مذکور با حدود شمالا: بطول ۹۴ متر مرزی است به راه نارصنح شرقا: بطول ۱۴۹/۳۰ متر مرزی است بجوی عام جنوبا:بطولهای ۴۱/۸۹ متر و ۷/۱۰ مترکه شرقی است و ۴۸/۱۱ متر خط مفروضی است به پلاک ۲۵۹۶ فرعی (قطعه اول افرازی) غربا : بطول ۱۱۹/۰۸ مترمرزی است به راه خاکی . نماینده ثبت : محمد مهدی عطائی نقشه بردار : عبداللهی      متقاضی سهام مشاعی افرازی: احمد ریحانی شوکت آباد

تصمیم مستول واحد ثبتی:با مطالعه محتویات پرونده و گزارش نماینده و نقشه بردار ثبت به شرح فوق و با عنایت به نامه شماره ۹۸/۲/۷۷۰۰۰ مورخ ۹۸/۳/۱۸ جهاد کشاورزی بیرجند با افراز به شرح صورت جلسه تنظیمی به شرط تجميع با پلاک ۶۹۶ فرعی از ۱۲۴-اصلی بخش ۲ بیرجند موافقت می گردد لذا مراتب به متقاضی و سایر مالکین مشاعی ابلاغ می گردد که چنانچه به تصمیم مذکور اعتراضی دارند ظرف مهلت ده روز از تاریخ ابلاغ دادخواست خود را به دادگاه محل وقوع ملک تسلیم و گواهی آن را به اداره ثبت بیرجند تحویل در غیر اینصورت نسبت به ادامه عملیات ثبتی بنام متقاضی افراز اقدام خواهد گردید.

**علی فضلی –رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند**

در اجرای دستور مورخه ۹۸/۳/۴ ریاست محترم اداره متبوعه ذیل آگهی اخطار افراز قسمتی از پلاک ۶۴۰ فرعی از ۱۲۴ – اصلی اراضی دشت چهکنند بخش ۲ بیرجند موضوع در خواست کتبی وارده به شماره ۱۰۰۱۹۷۳ – ۹۸/۲/۴ – آقای احمد ریحانی شوکت اباد مالک ۱۸۵۵ سهم مشاع از شش‌دانگ پلاک مذکور مبتنی بر افراز سهام مشاعی نامبرده موضوع آگهی افراز شماره ۹۸/۲/۹ – ۳۰۱/۹۸/۱۱۳۳ – ۹۸/۲/۹ – مندرج در روزنامه شماره ۲۹۸۰ – ۹۸/۲/۱۰ خراسان جنوبی اینجانبان محمد مهدی عطائی نماینده و آقای احمد عبداللهی نقشه بردار ثبت بیرجند به اتفاق متقاضی افراز (آقای احمد ریحانی شوکت اباد) در تاریخ ۹۸/۳/۴ ساعت ۱۰ صبح به محل وقوع ملک مورد افراز عزیمت و پس از بازدید و معاینه محل و بررسی پرونده و سوابق ثبتی مربوطه و ملاحظه سند مالکیت مشاعی صادره مشاهده گردید که سند مالکیت ۱۸۵۵ سهم مشاع از ۱۳۸۳۰ سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی و مشجر به مساحت ۱۳۸۳۰ مترمربع بصورت تک برگی و به شماره سریال ۰۰۹۰۰۸ ج – ۹۷ بنام آقای احمد ریحانی شوکت آباد صادر و تسلیم گردیده است نسبت به سایر سهام مشاعی برابر اسناد صادره متعدد بنام اشخاص دیگر صادر و تسلیم گردیده است نامبرده برابر درخواست کتبی فوق سایر مالکیت مشاعی را بیشتر از ۶۰ نفر اعلام نموده و اظهار داشته چون امکان ابلاغ به تک تک آنها میسر نیست از طریق درج آگهی روزنامه ابلاغ گردد که مراتب آگهی اخطار افراز در روزنامه شماره ۲۹۸۰ – ۹۸/۲/۱۰ خراسان جنوبی چاپ و منتشر گردیده است با توجه به بازدید انجام شده نقشه افرازی سهمی متقاضی توسط نقشه بردار و بدون متصرف شدن قطعه افرازی بصورت مجزی و با معرفی متقاضی توسط نقشه بردار تهیه و ترسیم گردیده است تصویری از نقشه ترسیمی نقشه بردار طی شماره ۹۸/۲/۵۸۸ – ۳۰۱/۹۸/۲۱۸ – ۹۸/۳/۱۸ به مدیریت جهاد کشاورزی بیرجند ارسال و مدیریت جهاد کشاورزی طی نامه شماره ۹۸/۲/۷۷۰۰۰ – ۹۸/۳/۱۸ مراتب را به این اداره اعاده و اعلام نموده است که با عنایت به صراحت قانون جلوگیری از خرد شدن اراضی کشاورزی امکان افراز پلاک ۶۴۰ فرعی از ۱۲۴ – اصلی وجود ندارد لذا در صورت الحاق به پلاک ۶۹۶ فرعی از ۱۲۴ – اصلی اراضی مجاور بنام نامبرده از نظر این مدیریت بلامانع خواهد بودعلیهذا با توجه و عنایت به مراتب ذکر شده فوق حدود