خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

رفع ماتی چراغ های جلوی ماشین

پس از گذشت چند سال از خرید خودرو با مشکل مات شدن چراغ های جلو یا خش افتادن آن ها رو به رو می شویم.
این مسئله علاوه بر زشت کردن ظاهر خودرو باعث می شود چراغ ها در شب نور مناسبی نداشته باشند. با روش زیر می توانید با کمترین هزینه ممکن این مشکل را برطرف کنید.
وسایل مورد نیاز: مقداری چسب به همراه روزنامه، پنبه، آب، سمباده (شماره ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰ یا ۳۰۰۰) و پولیش نرم.
بهتر است چراغ های ماشین را در بیاورید تا همه قسمت ها یکدست شود، اما اگر این کار را نمی کنید حتما دور چراغ در قسمت بدنه ماشین را با روزنامه و چسب بپوشانید تا بر اثر اشتباه سمباده به بدنه ماشین برخورد نکند. ابتدا کار را با سمباده ۲۰۰ شروع می کنیم و در ادامه سنباده ۴۰۰ و سپس سمباده ۸۰۰ را می کشیم و سپس از سمباده ۳۰۰۰ استفاده می کنیم.
در پایان دو دست پولیش نرم با پنبه به اندازه کف دست می زنیم.
تمام مراحل سایش همراه با آب انجام می شود و هنگام خرید مراقب باشید به اشتباه سراغ سنباده های چوبی یا آهنی نروید.

چند سرگرمی برای تعطیلات نوروز بچه ها

تعطیلات نوروز زمان خوبی است تا وقت بیشتری را با فرزندانتان بگذرانید. می توانید با انجام فعالیت های مختلف آن ها را سرگرم کنید و تجربه های تازه ای به آنان آموزش دهید.
به کودکتان اجازه دهید که باغچه خود را درست کند. باغبانی نه تنها درس های تازه ای در مورد گل و گیاه به او خواهد داد بلکه به او یاد می دهد که مدام به باغچه اش سر بزند و از آن مراقبت کند.
در زمانی که هوا برای بیرون رفتن از خانه مساعد است، فعالیت های گروهی مانند فوتبال یا بسکتبال برای آن ها بسیار مفید و هیجان انگیز است.
گاهی لازم است که حساسیت ها را دور بریزید و با طبیعت یکی شوید. به عنوان مثال با فرزندتان روی چمن ها دراز بکشید و به آسمان و ابرهایی که در رفت و آمدند خیره شوید. این کار به هر دوی شما آرامش می دهد.
به مکان های هیجان انگیزی چون شهر بازی بروید و یک روزتان را به سر خوردن، تاب بازی و چرخیدن اختصاص دهید.
حباب بسازید، راحت ترین روش برای این کار آن است که یک دوم فنجان مایع ظرفشویی را با دو فنجان آب و دو قاشق غذاخوری شکر مخلوط کنید و حباب خود را بسازید.
غذای مورد علاقه فرزندان تان را درست کنید و به همراه لوازم مورد نیاز به پیک نیک بروید.

آدم های آزار دهنده

بیتوته–اگر از شما بپرسند که آزار دهنده ترین آدم زندگیتان کیست و چقدر طول می کشد تا آدم مورد نظر خود را پیدا کنید؟ بعضی از ما به محض این که چنین سوالی از ما پرسیده شود حداقل سه یا چهار نفر را به ذهن می آوریم که روزانه با آن ها درگیر هستیم.
با این حال تشخیص آدم آزار دهنده همیشه کار ساده ای نیست چون شما ممکن است به خاطر حضور دایمی او متوجه آزارهایی که ذره ذره روح و روان شما را خدشه دار می کند نشوید. این نوع آدم ها می توانند انرژی و توان شما را بگیرند و با بی احترامی و بدرفتاری و ایجاد انواع ناراحتی بدترین احساسات را در درون شما به وجود بیاورند.
برای این که بفهمید آیا واقعا با یک آدم آزار دهنده سر و کار دارید باید به دنبال رفتارهای نفرت انگیز به ویژه آن هایی که با قصد انجام می شوند یا بی ادبانه هستند باشید. راه دیگر تشخیص این افراد حرف زدن با دیگران برای گرفتن تایید احساسات شماست.
یادتان باشد که بین فردی که گاهی آزار دهنده به نظر می رسد و کسی که یک آزارگر واقعی است تفاوت وجود دارد. همه ما در شرایط مختلفی می توانیم از روی ناآگاهی، آزارگرانه و نامناسب رفتار کنیم. اگر آدم مورد نظر شما، آدمی آزارگر و خشونت طلب هم هست یا اگر تعداد زیادی از آدم ها را آزار می دهد و باعث ایجاد یک مشکل بزرگ شده در این صورت لازم است که چنین فردی را از زندگی خود به طور کامل حذف کنید.
اولین قدم برای این کار این است که بفهمید در مقابل آن ها چه قدرتی دارید. آیا می توانید او را اخراج کنید؟ آیا می توانید باعث شوید که دیگر در گروه دوستان و جمع خانوادگی دعوت نشود؟ گاهی اوقات این که از مواجهه با یک شخص اجتناب کنید راحت تر از درگیری و دعوا با او یا تلاش برای مجاب کردن دیگران است. اگر قدرت شخصی برای مواجهه با چنین شخصی ندارید ممکن است بتوانید با قرار گرفتن در یک گروه چنین قدرتی را پیدا کنید.

حال دلمان را خوب کنیم

افراد مثبت اندیش و موفق کسانی هستند که توانسته اند بین اندیشیدن به مشکلات و مثبت ماندن تعادل ایجاد کنند، آنان در عین حال که به چالش ها و شکست هایشان فکر می کنند هرگز اجازه نمی دهند مشکلات، انگیزه و کارایی مثبت آن ها را از بین ببرد. عادت کنید که در زندگی به جای تمرکز بر آن چه که نمی خواهید یا آن را سودمند نمی بینید، بر چیزی متمرکز شوید که آن را مفید و مثبت می دانید.
هنگامی که افکار منفی و مخرب به ذهن تان هجوم می آورند، سعی کنید آن ها را به افکار مثبت و مطلوب تبدیل کنید. در مورد خودتان بیش از دیگران کنجکاوی کنید، هنگامی که مشکلی برایتان پیش می آید، دیگران را مقصر ندانید، بهتر است به درون خودتان رجوع کنید.

همبرگر خانگی

مواد لازم: گوشت چرخ کرده (نیم کیلو)، نان باگت (۳ عدد)، پیاز بزرگ (یک عدد)، زردچوبه، فلفل و نمک، دارچین و پودر سیر به میزان لازم
گوشت و پیاز را سه بار چرخ می کنیم و بعد نان باگت را با میکسر میکس می کنیم و به گوشت اضافه می کنیم.
سپس ادویه ها را اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم.
بعد به اندازه مورد علاقه برمی داریم و بین پلاستیک فریزر می گذاریم و به شکل همبرگر پهن می کنیم و در فریزر قرار می دهیم. سپس موقع استفاده داخل ماهی تابه با روغن کم آن را سرخ می کنیم.
نکته برای تهیه همبرگر: ادویه مهم همبرگر دارچین است بنابراین از آن استفاده کنید. از سیر تازه هم می توانید در تهیه آن استفاده کنید فقط آن را فریز نکنید چون همه مواد غذایی شما بوی سیر می گیرد.

اسموتی کیوی و اسفناج

اسموتی اسفناج و کیوی، نوشیدنی چربی سوز و خوشمزه ای است که اگر در وعده صبحانه میل کنید تاثیر بسزایی در تناسب اندام و لاغری خواهد داشت.
مواد لازم: برگ اسفناج (سه پیمانه)، کیوی (پوست کنده و خردشده دو عدد)، شکر (۱۰۰ گرم)، آب لیمو (سه قاشق سوپ خوری) و یخ خردشده (۱۰۰ گرم)
ابتدا کیوی و اسفناج را به همراه آب لیمو و شکر داخل مخلوط کن بریزید و آن ها را با هم ترکیب کنید. در دستگاه را ببندید و مواد را تا حدی که نرم و یکدست شود با هم مخلوط کنید. سپس در مخلوط کن را باز کنید و قطعات یخ را به آن بیفزایید و مجدد مخلوط کن را روشن کنید تا جایی که یخ ها خرد شود. اسموتی کیوی و اسفناج را داخل سه لیوان بریزید و برای تزیین آن ها از توت فرنگی یا هر میوه دلخواه دیگری استفاده کنید.

کاپتوپریل

ممکن است کاپتوپریل برای کاهش فشار خون بالا، درمان نارسایی قلبی، محافظت از قلب و عروق در برابر آسیب ها و حمله قلبی و محافظت از کلیه ها در افراد دیابتی تجویز شود. بهتر است اولین مصرف دارو را شب پیش از خواب داشته باشید زیرا امکان سرگیجه در اولین نوبت مصرف وجود دارد. پس از اولین نوبت، دارو را در هر زمان در روز که راحت تر هستید می توانید مصرف کنید.
این دارو با غذا تداخل خاصی ندارد و می توان آن را قبل یا بعد از غذا مصرف کرد. برای کنترل فشار خون و اثر مناسب تر این دارو، بسیار مهم است که در مدت درمان از یک رژیم غذایی و سبک زندگی مناسب پیروی و از مصرف نمک های حاوی پتاسیم خودداری کنید.

آگهی تحدید حدود اختصاصی
حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی منتشره وبه موجب ماده۱۳ آیین نامه قانون مذکور و ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدیدحدوداختصاصی شماره زیر:

پلاک ۱۷۸۴۸ فرعی از ۴۱۱۱ فرعی واقع در اراضی بلده ۱-اصلی بخش یک فردوس آقای محمد نقی رضائیان اول،ششدانگ یکباب منزل مسکونی

در تاریخ ۱۳۹۶/۰۱/۰۸انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد ؛ که در روز و ساعت مقرر بالا درمحل 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 که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت، معترضین می بایست، از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.

تاریخ انتشار:۱۳۹۶/۱۲/۱۴

حسن رضا ندائی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

ج/۹۶۲۴۷۴۰۲

آگهی فقدان مدرک تحصیلی مدرک فارغ التحصیلی اینجانب مهر انگیز میرزایی فرزند یداله به شماره شناسنامه ۱۸ صادره از بیرجند مقطع لیسانس رشته دبیری زبان و ادبیات فارسی صادره از واحد دانشگاهی فردوس با شماره ۳۱۱۳۵۵ تاریخ ۸۳/۱/۶ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس به نشانی فردوس -خیابان همافران ارسال نمایید.

ج/۹۶۲۳۶۸۶۴

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سندرسمی
حوزه ثبتی شهرستان فردوس

نظر به دستور مواد یک و سه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده۱۳ آیین نامه قانون فوق الذکر املاکی که در هیئت مندرج در قانون مذکور مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهر فردوس مورد رسیدگی و رای آن صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد.

آقای حمید کاظمی خانکوک فرزند ذبیح اله ششدانگ یکباب ساختمان مسکونی به مساحت ۱۲۶/۷۲ مترمربع ،از ۳۴۸۳ فرعی از یک- اصلی بخش یک فردوس انتقال مع الواسطه از آقای غلامرضا افتاده محل وقوع ملک شهرستان فردوس،باغشهر اسلامیه- خیابان مسلم بن عقیل

به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی این آگهی نسبت به املاک فوق الذکر به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه کثیرالانتشار و محلی آگهی و درصورتی که اشخاص ذی نفع به آراء صادره اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل تحویل دهد و رسید اخذ نماید،معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهند،در این صورت اقدامات ثبت ،موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است ،در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگرددیا معترض ،گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند،اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۶/۱۱/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: :۱۳۹۶/۱۲/۱۴

حسن رضا ندائی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

ج/۹۶۲۳۶۵۹۹

در تبلیغ باید تصاویر، کلمات و مفاهیم روشن و گویا باشند

ج/۹۶۲۴۷۶۶۶

نهال فروشی خسروی
عرضه انواع:
نهال پیوندی لیبل دار ✔ درختهای تزئینی
زیرنظر سازمان نظام مهندسی و نامه قرنطینه و نامه بهداشت
آدرس : بیرجند - ابتدای بلوار صیاد شیرازی از سمت چهار راه پاسداران
همراه: ۰۹۱۵۹۶۱۰۱۸۷ - ۰۹۱۵۳۶۲۳۹۹۲ - ۰۹۱۵۸۶۳۱۴۸۲

ج/۹۶۲۳۸۸۹۴

مصالح ساختمانی سلمان
(کلی، جزئی)
تخفیف ویژه پایان سال...!!!
فروش کلی و جزئی مصالح ساختمانی
(سیمان-گچ-پودرسنگ-آهک
خاک گچ-ملات آماده-آجر-قیر
انواع دیوارهای پیش ساخته-لوله سیمانی
بلوک سیمانی و...)
اول قیمت بگیرین بعد سراغ ما بیاین
اجرای صفر تا صد پیمانکاری ساختمان
خیابان مفتح - مفتح ۳۴ * ۳۲۴۳۹۷۰۹ - ۰۹۱۵۵۶۱۷۸۵۷ حسین پور

ج/۹۶۲۲۰۱۲۱

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

ج/۹۶۲۴۷۶۵۹