همسرانه

حل مشکلات زندگی مشترک با ۱۰ پیشنهاد

هر فردی که روابط عاشقانه را تجربه کرده باشد می‌داند که اختلاف نظر و دعوا غیرقابل اجتناب است. این اختلاف نظرها ممکن است بزرگ یا پیش پاافتاده باشد. به ۱۰ نکته‌ای اشاره می کنیم که کمکتان می کند راه حل های سازنده برای مشکلاتتان پیدا کنید.

*زُک باشید: بعضی وقت ها آدم ها نمی توانند صاف و پوست کنده بگویند که چه چیزی اذیتشان می کند و درعوض از روش‌های غیرمستقیم برای بیان ناراحتی‌شان استفاده می کنند. فقدان صراحت باعث می‌شود مشکل بدون راه‌حل بماند.

*بدون سرزنش کردن، درباره احساستان حرف بزنید : جملاتی که به صورت مستقیم شخصیت طرفتان را زیر سوال می برد برای رابطه بسیار مضر است.

* هیچ وقت نگویید «هیچ وقت» یا «همیشه» : وقتی درباره یک مشکل صحبت می کنید باید سعی کنید از کل گویی درباره همسرتان اجتناب کنید. به هیچ‌عنوان نباید کاری کنید که همسرتان وارد حالت دفاعی شود.

*موضوع بحث را انتخاب کنید: اگر می خواهید بحثی سازنده داشته باشید، باید هر بار روی یک موضوع مشخص بحث کنید. زوج‌های ناراضی معمولاً در طول بحث‌ها موضوعات مختلفی را وسط می کشند. وقتی می خواهید مشکلات شخصی‌تان را حل کنید، هیچ وقت از این استراتژی استفاده نکنید.

*واقعاً به حرف های همسرتان گوش دهید : وقتی وسط حرف همسرتان می‌پرید یا تصور می کنید که می‌دانید به چه فکر می کند، شانس این را که بتواند حرف‌های دلش را به زبان بیاورد از او می گیرید.

* اتوماتیک وار به شکایت‌های همسرتان اعتراض نکنید : وقتی از شما انتقاد می کنند خیلی سخت است که حالت دفاعی به خودتان نگیرید. ولی این رویکرد دردی را دوا نمی کند. خیلی مهم است که درست به حرف طرفتان گوش دهید و واقعاً آن را مدنظر قرار دهید.

*رویکردتان را تغییر دهید: علاوه بر گوش دادن به حرف‌های همسرتان، باید دیدگاه او را مدنظر قرار دهید و سعی کنید بفهمید این دیدگاه از کجا ناشی می‌شود. آن هایی که می‌توانند از دیدگاه طرفشان به مسئله نگاه کنند معمولا کمتر در مشاجرات عصبانی می‌شوند.

*همسرتان را تحقیر نکنید : از میان تمام حرف‌های منفی که می‌توانید در یک دعوا به زبان آورید، بدترین آن حرف‌های تحقیرآمیز است. حرف‌های اهانت‌آمیز و تحقیرکننده حرف‌هایی هستند که همسرتان را کوچک می کنند.

*خودتان را با منفی گرایی پُر نکنید: سخت است که رفتار بد همسرتان را با رفتار بد پاسخ ندهید. ولی این کار فقط مشکلتان را حادتر می کند.

* بدانید کِی وقت توقف است : اگر می بینید دچار منفی گرایی شده‌اید در بحث و دعوایتان وقفه بیندازید. حتی یک وقفه کوتاه که در آن بتوانید چند نفس عمیق بکشید می‌تواند برای آرام کردنتان کافی باشد.

قوانینی که والدین باید در برخورد با نوجوان بدانند

قانون اول؛ نپرسید چته؟ لحن این پرسش تأثیر زیادی دارد پس این سوال را با لحنی بپرسید که نوجوانتان متوجه شود که هدفتان فهمیدن مشکلی است که او با آن درگیر است. با این سوال حس خشم پدر و مادر ناشکیبا را به فرزندتان منتقل نکنید.

قانون دوم؛ صدایتان را بالا نبرید. با بالا بردن صدایتان احساس قلدری به شما دست می‌دهد. شاید به تصور بعضی پدر و مادرها ساده‌ترین راه نشان‌دادن به نوجوانان مبنی بر این که مشکلی وجود دارد، از کوره در رفتن است! در حالی که این بدترین راه است چون تنها به نوجوانتان می‌آموزید که فریاد زدن پاسخ مناسبی است و در ادامه این چرخه منفی که به راه انداخته‌اید، کسی که در معرض فریاد قرار می گیرد، نهایتا خودتان هستید.

قانون سوم؛ نوجوان را به حال خود رها نکنید. هر چه زمان کمتری با آن ها بگذرانید آن ها بیشتر احساس «غریبگی» می کنند و رفتارشان بدتر خواهد شد. در برخورد با مسائل نوجوان بهتر است از خودش کمک بگیریم؛ یعنی این واقعیت را بداند که نخستین مسئول حل مشکل او، خودش است.

قانون چهارم؛ آن ها را با نوجوانی خودتان مقایسه نکنید. برای والدینی که خودشان در شرایطی پرورش پیدا کرده‌اند که هیچ نافرمانی تحمل نمی‌شده و چاره‌ای جز پذیرش بدون چون و چرای قوانین خانه نداشته‌اند، سخت است که مبارزه‌طلبی‌های نوجوان را تحمل کنند؛ زیرا خودشان هیچ‌گاه فضایی برای ابراز مخالفت نداشته‌اند.

قانون پنجم؛ باب گفت و گو را باز کنید. برای اجرایی کردن این قانون باید از دوران کودکی تلاش کنید تا بتوانید با فرزندتان صمیمانه گفت‌وگو کنید تا در دوران نوجوانی فرزندتان با پذیرش بیشتری بتواند مشکلاتش را با شما مطرح کند.

قانون ششم؛ توپ و تشر ممنوع. هر چند چنین رفتارهایی در دوران کودکی هم نامناسب و مخرب بوده‌اند اما در نوجوانی آسیب‌های بیشتری برای فرزندتان در پی خواهد داشت؛ زیرا در این سنین او دارای توانایی لازم برای مقابله و فریادکشیدن متقابل است که بیشتر باعث می‌شود تا رابطه شما مخدوش شود.

قانون هفتم؛ دوران نوجوانی را به او بشناسانید. او را از ویژگی‌های دوران نوجوانی آگاه سازید تا با بینش صحیحی بتواند با مشکلات و تغییرات مواجه شود. قانون هشتم؛ نظارت غیرمستقیم اما همیشگی. نظارت دورادور خود را بر روابط عاطفی، اجتماعی و مجازی او تداوم دهید تا چنان چه با مشکلی مواجه شد، به موقع او را راهنمایی کنید.

قانون نهم؛ اصرار و پافشاری فقط در مسائل مهم. برای هر اشتباه کوچکی جایگاه والدگری خود را برای جدل با او خدشه‌دار نسازید؛ بلکه از تذکرهای کوتاه و تأثیرگذار استفاده کنید.

قانون دهم؛ از راهنمایی‌های مشاور غافل نشوید. چنان چه تغییرات خلقی شدید مثل غمگینی، تحریک‌پذیری، کناره‌جویی و ... متفاوت از دیگر همسالان، فرهنگ خانوادگی و ارزشی شما را نشان می‌دهد از کمک‌های تخصصی یک روان شناس یا یک روان‌پزشک استفاده کنید.

وقتی گرسنه‌اید این‌ها را نخورید

همه ما روزانه چندین مرتبه گرسنه‌مان می‌شود. گرسنگی یک احساس عادی است که نشان می‌دهد بدن به خوبی کار می کند اما این بدین معنا نیست زمانی که گرسنه می‌شوید هر چیزی دم دستتان بود را میل کنید.

اولین اشتباهی که خیلی از ما در زمان گرسنگی مرتکب می‌شویم نوشیدن آب میوه است. واقعیت این است که احساس گرسنگی با کاهش قند خون و همچنین ترشح هورمونی به نام گرلین در ارتباط است.

هجوم زیاد قندهای زود جذب به بدن به جای سیر کردن شما نتیجه عکس دارد و میزان قند خون به شدت افت می کند و مجدداً نیاز به مصرف مواد غذایی شیرین پیدا می کنید.

واقعیت این است که شکلات‌ها قند و چربی زیادی وارد بدن می کنند، از سویی بعد از خوردن چند تکه شکلات میل به خوردن بقیه نیز بیشتر می‌شود. مشکل مصرف این بمب‌های کالری این است که به هیچ عنوان سیر کننده نیستند و هر تکه کوچک آن نیز حاوی میزان زیادی کالری است.

نان و پنیر بدون شک ایده خوبی برای میان وعده است. با این که نان و پنیر حاوی مواد مغذی زیادی هستند و پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده دارند اما زمانی که گرسنه‌اید (به خصوص عصرها و قبل از وعده شام) احتمال این که نصف یک پنیر و تمام باگت را میل کنید زیاد است. بنابراین در این جا صحبت از غذای ناسالم در میان نیست بلکه مشکل به زیاده‌روی برمی گردد. یادتان باشد که پنیر حاوی نمک است که حس چشایی را تحریک کرده و میل به زیاده‌روی را بالا می‌برد.

کافی است که نگاهی به ترکیبات کیک یا شیرینی بیندازید. بدون شک میزان پروتئین موجود در این قبیل محصولات که به صورت پررنگی روی بسته بندی درج می‌شود چشم نواز است.

میزان پروتئین برخی از این محصولات حدود ۹ تا ۱۰ درصد است که بدون شک برای رفع گرسنگی عالی است اما این قبیل محصولات نیز برای افرادی که دغدغه وزن دارند انتخاب مناسبی محسوب نمی‌شود.

فرقی نمی کند که سرکار باشید یا در منزل! میل به ریزه خواری در برخی افراد زیاد است و گاه ممکن است که عامل دیگری غیر از گرسنگی مانند خستگی، استرس، بی حوصلگی یا حتی شکمو بودن در آن دخیل باشد. بنابراین بهتر است علایم گرسنگی (خستگی فیزیکی و ذهنی، سر و صدای شکم، سرگیجه، لرز و حتی حالت تهوع در زمان افت قند خون) را بشناسید.

چی بپزم؟

ته چین تن ماهی

مواد لازم : برنج سه پیمانه ، روغن ۱/۲ پیمانه ، زعفران دم کرده ، ماست یک پیمانه ، تخم مرغ پنج عدد و نمک به مقدار لازم

مواد میانی : تن ماهی یک قوطی ، سبزی (گشنیز و شنبلیله) ۱/۵ پیمانه ، زردچوبه به مقدار لازم ، سیر دو حبه ، پیاز متوسط یک عدد

ابتدا برنج را با نمک و روغن دم می کنیم و کمی زودتر از اجاق برمی داریم و کنار می گذاریم.

زعفران دم کرده و ماست و تخم مرغ ها را در ظرفی جداگانه ریخته و خوب مخلوط و به برنج اضافه می کنیم و خوب با قاشق مخلوط می کنیم تا کاملا یکدست شود. روغن را نیز اضافه می کنیم و هم می‌زنیم.

برای مواد میانی ابتدا پیاز را خرد کرده و سرخ می کنیم سپس سیر را اضافه کرده و تفت می دهیم.

زردچوبه را اضافه می کنیم و تفت می دهیم و سپس سبزی را با آن خوب تفت می دهیم تا سرخ شود، تن ماهی را به مواد میانی اضافه می کنیم و از روی گاز برمی داریم.

در یک ظرف نچسب کمی روغن ریخته و نصف مخلوط برنج زعفرانی را اضافه می کنیم و سطحش را صاف می کنیم.

مواد میانی را روی لایه اول برنج کمی از لبه های ظرف دورتر می ریزیم و سپس باقی برنج را اضافه کرده و صاف می کنیم و آن را در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۴۰ دقیقه قرار می دهیم تا طلایی شود.

سلامتکده

برای رفع سوزش سر دل چه بخوریم

برای این که ناراحتی مربوط به سوزش سر دل را تسکین دهید می توانید این موارد را در برنامه غذایی خود جای دهید اما به خاطر داشته باشید نیازهای فردی در هر شخص متفاوت است.

مصرف محصولات حاوی زنجبیل علاوه بر تسکین سوزش سر دل می تواند التهاب معده، حالت تهوع، سوء هاضمه و زخم معده را نیز بهبود ببخشد.

مانند زنجبیل، موز نیز مزایای مختلفی برای گوارش دارد. موز به سادگی هضم می شود و خطر سوزش سر دل را نیز افزایش نمی دهد.

ملون ها نیز از میوه هایی هستند که اسید بسیار کمی دارند و برای آن هایی که دچار سوزش سر دل هستند مناسبند. تمام انواع ملون ها از هندوانه گرفته تا طالبی و عسلک همگی مناسب اضافه شدن به برنامه غذایی هستند.

بلغور جو دوسر و دیگر غلات کامل خطر سوزش سر دل را افزایش نمی دهند. بلغور جو دوسر می تواند جایگزین مناسبی برای غلات صبحانه شیرینی باشد که هم قندشان بالاست و هم فیبر کمی دارند.

انتخاب پروتئین های کم چرب از راه های اصلی پیشگیری از سوزش سر دل است. قسمت های کم چرب گوشت مانند سینه مرغ را انتخاب کنید.

مصرف رازیانه شاید در برنامه های غذایی امروزی زیاد متداول نباشد اما از سبزیجات خوش طعم است و از همه مهم تر به کاهش سوزش سر دل کمک می کند.

مشاوره

خوراکی‌هایی برای مقابله با خستگی صبحگاهی

عوامل بسیاری می‌توانند در احساس خستگی صبحگاهی نقش داشته باشند. این شرایط اغلب به‌واسطه استراحت شبانه ناکافی یا بیش از حد سخت کار کردن در روز رخ می‌دهند.

کمبود برخی مواد مغذی ضروری نیز می‌تواند به احساس خستگی صبحگاهی منجر شود. محتوای آهن عدس و پروتئین با کیفیت بالای آن به پیشگیری از هر گونه عوارض جانبی منفی کم‌خونی کمک می‌کند. مصرف عدس گردش خون را بهبود می‌بخشد. مصرف ۲۰ تا ۳۰ گرم شکلات تلخ می‌تواند به بهبود عملکرد شما در طول روز کمک کند. انواع مختلفی از دانه‌های خوراکی وجود دارند که می‌توانند با خستگی صبحگاهی مقابله کنند. دانه‌های چیا و دانه‌های کتان، آفتابگردان، کدو تنبل و کنجد از گزینه‌هایی هستند که می‌توانید مدنظر قرار دهید. کربوهیدرات‌ها و قندهای طبیعی موجود در موز انرژی و عملکرد انسان را بهبود می‌بخشند. جوی دوسر یک ماده غذایی مقوی با ارزش تغذیه‌ای بالاست. جوی دوسر حاوی فیبر غذایی فراوان است که این ماده مغذی به بهبود گوارش و تنظیم اشتها کمک می‌کند.

تراکم بالای ویتامین‌های B و اسیدهای چرب مفید در مغزهای خوراکی برای سیستم عصبی مفید است که به تقویت تمرکز و سلامت روانی کمک می‌کند. افرادی که به تحمل نکردن لاکتوز مبتلا نیستند، می‌توانند از فواید مصرف شیر بهره ببرند زیرا این نوشیدنی از احساس خستگی هنگام صبح پیشگیری می‌کند.

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)

آگهی مزایده اموال غیر منقول (رهنی) پرونده اجرایی کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۰۸۰۲۹۰۰۰۰۶۲ اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۹۶۰۰۰۶۳ از ناحیه بانک ملت علیه آقای غلامرضا غلامی فرزند محمد به عنوان(راهن) و خانم مریم غلامی فرزند غلامرضا بعنوان وام گیرنده و با توجه به تقاضای بستانکار مبنی بر ارزیابی و مزایده ششدانگ یکباب منزل به شماره پلاک چهل و نه فرعی از پنج فرعی از دویست و بیست و دو اصلی واقع در بخش سه بشرویه به مساحت چهارصد و پنجاه و هفت متر و پنجاه و دو سانتی متر مربع (۴۵۷.۵۲)بشرویه –ارسک– خیابان امام رضا(ع) که سند آن ذیل ثبت ۳۸۹۲ دفتر ۲۶ صفحه ۲۵ بنام آقای غلامرضا غلامی فرزند محمد صادر و تسلیم گردیده است و حدود برابر سند مالکیت:شمالا اول به طول ۲۰ سانتی متر دوم به طول ۱۴.۸۰ متر پی به پی پلاک ۴۸ و ۵۰ فرعی از مورد ثبت شرقا به طول ۳۰.۴۰ متر جای درب و دیواریست به میلان احداثی در مورد ثبت جنوبا به طول ۱۵.۱۰ متر جای درب و دیواریست به میلان احداثی در مورد ثبت غربا به طول ۳۰.۴۰ متر پی مشترک با پلاک ۴۷ فرعی از مورد ثبت حقوق ارتفاقی و انتفاعی ندارد به مزایده گذاشته می شود ملک فوق برابر نظر کارشناس رسمی دادگستری به صورت یکباب منزل واقع در بشرویه– ارسک –خیابان امام رضا(۴) روبروی دبستان شهید مدرس و دبستان دخترانه بنت الهدی می باشد که در زمینی به مساحت چهارصد و پنجاه و هفت ممیز پنجاه و دو متر مربع(۴۵۷.۵۲)و با زیربنای مجموع یکصد و هفتاد و پنج متر مربع در طبقه همکف که سیستم ساختمان با دیوار باربر و سقف طاق ضربی بوده ملک مورد نظر بالغ بر ۲۵ سال قدمت داشته و دارای سیستم سرمایشی کولر آبی و سیستم گرمایشی بخاری گازی و دارای انشعابات منصوبه گاز،آب و برق بوده و در حد ساختمان های معمولی می باشد مالک قسمتی از ملک را با ایرانیت پوشانده و کف حیاط و داخل ساختمان موزاییک می باشد ملک فوق طبق سند رهنی شماره ۲۰۹۳۴-۱۳۹۵/۰۲/۱۱ دفترخانه ۴۶ بشرویه در قبال مبلغ ششصد و هشتاد میلیون ریال(۶۸۰.۰۰۰.۰۰۰)ریال در رهن و وثیقه بانک ملت بشرویه واقع گردیده و با توجه به عدم انجام تعهد از سوی مدیونین ،بانک ملت بشرویه مستند به ماده ۳۴ اصلاحی قانون ثبت از دفترخانه تنظیم سند ،تقاضای صدور اجرائیه به مبلغ پانصد و هفتاد و پنج میلیون و دویست و هشتاد و شش هزار و هشتصد و سی و شش ریال(۵۷۵۲۸۶۸۳۶)(اصل و تاخیر و غیره) را نموده است لذا اجرائیه علیه نامبردگان صادر و پرونده اجرائی تحت کلاسه فوق در این اداره تشکیل گردیده و پس از ابلاغ اوراق اجرائیه وفق مقررات مورد رهن برابر نظر کارشناس رسمی به مبلغ هشتصد و پنجاه و دو میلیون و سیصد و هشتاد و هشت هزار ریال (۸۵۲۳۸۸۰۰۰) ریال ارزیابی شده است و پلاک فوق الذکر با مشخصات فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز یک شنبه مورخ ۹۷/۰۶/۱۱ در اداره شعبه اجرای اداره ثبت اسناد و املاک بشرویه در قبال مطالبات بانک به انضمام حقوق دولتی متعلقه از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ هشتصد و پنجاه و دو میلیون و سیصد و هشتاد و هشت هزار ریال(۸۵۲۳۸۸۰۰۰ریال)شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب و برق وگاز اعم از حق انشعاب ویا حق اشتراک ومصرف در صورتی که مزایده دارای آنها و نیزبدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم آن قطعی شده یا نشده باشد بر عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر وحق مزایده نقدا وصول می گردد برابر پاسخ شماره ۴۸۳۳/۰/۳۸۵-۹۷/۰۵/۰۴ بانک ملت مورد رهن تا تاریخ ۹۹/۰۲/۱۲ تحت پوشش بیمه آتش سوزی شرکت بیمه ایران می باشد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روزاداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۵/۲۱

سید رضا صفائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

۹۷۰۸۱۵۸۶/ج