

همسرانده
<span></span>
<div><b>آتش عشق را تند تر کنيد</b></div>
برترین ها—بی‌شک هیچ عمل خوبی، هر چند کوچک، از یاد نمی‌رود. اگر شریک زندگی تان حال خوشی ندارد و می‌خواهید او را شاد کنید یا این که در حال اثبات عشق تان هستید، در هر صورت می‌توانید با انجام کارهای کوچکی دل او را به دست آورید. روز شریک زندگی تان را با یک دسته گل یا حتی شاخه گلی، به زیباترین شکل بسازید.
برایش بنویسید که دوستش دارید، حتی اگر عشق تان برایش ثابت شده است. بدون این که از شما در خواستی داشته باشد، برایش کاری انجام دهید. قبل از خروج از خانه برای او نوشته‌ای بگذارید. به عنوان مثال روی برگه‌ای کاغذ یک قطعه شعر بنویسید و آن را به آینه اتاقش بچسبانید. اگر عکسی دیدید یا نوشته‌ای خواندید که شمارا یاد او می‌اندازد، آن را برایش ارسال کنید. اگر آهنگ مورد علاقه او را می‌دانید، آن را برایش بفرستید یا با صدای بلند پخش کنید. از خودتان یک فیلم خنده‌دار بگیرید و آن را، آن زمان که احساس می‌کنید شریک زندگی تان خسته و دگر است، برایش بفرستید. خاطرات خوب تان را یادآور کنید. این کار خنده را بر لبان هر دویتان می‌نشانند. تماس‌های غیر قابل انتظار ثابت می‌کند که شما همیشه به شریک زندگی تان فکر می‌کنید.
گاهی اوقات با پییک یا غیر حضوری گل و یا هدیه‌ای برای او بفرستید و سورپرایزش کنید. برای او جوک تعریف کنید یا کارهایی که او را می‌خنداند انجام دهید. تصویر این لحظات خوش تا همیشه در خاطر او خواهد ماند.
مشاوره
<div><b>هنر عذر خواهی</b></div>

عذر خواهی کردن برای ما سخت است، چون احساس می‌کنیم عذر خواهی یعنی اقرار به شکست و اشتباه، عذر خواهی یعنی کم‌آوردن. حالا واقعا این طور است؟ راستش را بخواهید هم بله، هم نه! بله، اگر ناشیانه و ناپجا عذر خواهی کنیم و نه، اگر عذر خواهی مان قشنگ و به‌جا باشد و این یعنی هنر؛ هنری که باید یادش گرفت. چیزی که خیلی وقت‌ها مانع از معذرت‌خواهی ما می‌شود، محق دانستن خودمان در مساله پیش‌آمده است. اگر یک لحظه خودمان را با تمام توقعاتمان، جای طرف مقابلمان بگذاریم و همان‌طور رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود، قضیه خیلی فرق خواهد کرد. اشتباه است که فکر کنیم عذر خواهی کردن، نسخه خوبی است که دائماً باید پیچیده شود. حواسمان باشد قبل از این که به سناریوی قشنگ عذر خواهی کردن فکر کنیم، کاری نکنیم که بخوایم با بش عذر خواهی کنیم.

جبران کردن، بهترین عذر خواهی است. در ک وضعیت پیش‌آمده و پذیرش منصفانه مسئولیت آن، حداقل انتظاری است که فرد مقابل از شما دارد و کاملاً هم بجاست. برای این کار، کافی است خود را در موقعیت او قرار دهید. بدانیم کجا باید عذر خواهی کنیم . جایی که خطایی انجام‌نداده‌اید، در عوض عذر خواهی، سعی کنید با محبت و توضیح ملایم و منطقی موقعیت پیش‌آمده، قضیه را از دل مخاطبتان در آورید. برای عذر خواهی، وقت‌شناس باشید: انتخاب شرایط زمانی و مکانی مناسب و توجه به وضعیت روحی و مخاطب شما در شرایط مختلف، راه را برای انتخاب بهترین موقعیت، باز می‌کند. استفاده از شگردهای خوشایند، خصوصاً هایی که به‌صورت غیر منتظره می‌توان به کارشان برد، خیلی وقت‌ها غوغا می‌کند.

کودکانه
<span></span>
<div><b>وزن کودک خود را بالا ببرید</b></div>
برای کود کان نوپا و پیش دبستانی که زیر وزن نرمال هستند، شیر، آب میوه‌های پر کالری و یا استاندارد می‌تواند منبع خوبی از انرژی باشد و افزایش وزن را سرعت ببخشد. <p>به کودک خود غذایی بدهید که از نظر کالری و مواد مغذی غنی باشد. این نوع غذا می‌تواند برای عضله سازی و همچنین ذخیره چربی برای انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن کودک را مهیا کند. غذاهای پر انرژی شامل مواد مغذی مانند ویتامینها، مینرال ها و فیبر هستند. به کودک خود مقدار زیادی میوه، سبزیجات و لبنیات بدهید زیرا این مواد سرشار از کالری های مفید و مواد مغذی هستند و به رشد کودک کمک می‌کنند. غذاهای سالم و پر کالری بسیار به افزایش وزن سالم کودک شما کمک می‌کنند اما باید مدیریت شوند مثلا برای هر سه وعده به کودک خود ما کارونی ندهید و یا هر میان وعده و او نباید یک کاسه تخمه آفتابگردان باشد.</p> چند نمونه از مواد د مغذی: آجیل ها، ما کارونی با گوشت، استفاده از روغن کانولا و روغن زیتون برای پخت و پز، میوه های خشک شده و آب میوه های طبیعی. می‌توانید با اضافه کردن چیزهایی به وعده اصلی یا میان وعده کودک خود کالری غذای دریافتی کودک خود را بدون آنکه متوجه شود غذایش بیشتر شده بالا ببرید. بسیاری از چاشنی ها دارای کالری هستند. این چاشنی ها عبارتند از: کره، مربا، کره بادام زمینی، پنیر خامه‌ای و دیگر چاشنی ها. سعی کنید وعده های اصلی را منظم به کودک خود بدهید تا با میان وعده ها تداخلی نداشته باشند.



# فیلترهای ذهنی که باعث تخریب شمامی شوند



تا فرد احساس بیگانه‌ای نسبت به سایر افراد پیدا کند و همین حس، باعث بروز مشکل در شکل‌گیری و حفظ روابط سالم با آن‌ها می‌شود.

این افراد حاضر نیستند جلوی ضرر را همین‌اکنون بگیرند. آن‌ها به‌طور وحشتناکی، آینده خود را متحمل هزینه‌های گزاف می‌کنند.

تصور این که یک واحد سنجش یکسان برای اندازه‌گیری تمام پدیده‌ها وجود دارد، از فیلترهای ذهنی است که موجب تحریف واقعیت می‌شود، زیرا که در دنیای واقعی عملاً این روش جواب نمی‌دهد.

برخی افراد، توانایی خودشان را در مواجهه با رویدادهای منفی

تبیان – منفی‌گرایی، نتایج نگران‌کننده‌ای را به همراه دارد. این فیلتر ذهنی نه تنها در چهره فرد تاثیر مخرب می‌گذارد، بلکه می‌تواند سبب افزایش تمایلات فردی به اعتیاد، آشفتگی، اختلالات ذهنی، اختلالات بی‌خوابی، و ناراحتی‌های قلبی شود.

ازپیش‌بدین‌آینده، آن هم به منفی‌ترین شکل ممکن سبب می‌شود زمان حال و اکنون شما تبدیل به یک زمان پر از تنش و استرس شود.

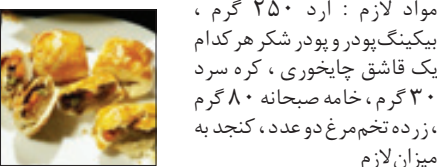
سختگیری شدید: اینگونه افراد، طرز تفکری دارند که برای جلوگیری از یک فاجعه یا حادثه ذهنی، شروع به استاندارد سازی‌های سخت‌وسنگین می‌کنند و هر عملی را با وسواس بسیار زیاد انجام می‌دهند، در حالی‌که این وسواس، نه تنها باعث هدر رفت انرژی و زمان بلکه سبب از دست‌دادن فرصت‌هایم‌شود.

افکار سیاه و سفید: این فیلتر ذهنی باعث می‌شود همه چیز را یا سفید یا سیاه ببینید. به معنایی هیچ چیزی در باره موفقیت و یا چیزی اضافه بر این در ذهن وجود ندارد. این تفکر یک قطبی باعث می‌شود که فرد به ذهن خود در باره وجود راه دیگری اجازه ورود ندهد.

قوانین استوار همیشگی: یک فرد با چنین فیلتر ذهنی تصور می‌کند، همیشه همه باید به یک شکل رفتار کنند. در نتیجه هنگامی همه چیز طبق خواسته‌وی پیش‌نرود، دچار مسائلی مانند خشم، ناامیدی، اعتراض و حس‌گناه می‌شود.

تصعب‌های خود خواهانه: برای بسیاری از افراد خوب بودن از اهمیت بیشتری برخوردار است در مقایسه با احساس یا حقیقت وجودی شخص مقابل. داشتن چنین فیلتر ذهنی سبب می‌شود

### کلوچه قارچ و ماهی



مواد لازم :
آرد ۲۵۰ گرم ،
بیکینگ پودر و پودر شکر هر کدام یک قاشق چایخوری ، کره سرد ۳۰ گرم ، خامه صبحانه ۸۰ گرم ، زرده تخم‌مرغ دو عدد ، کنجد به میزان لازم
مواد مایانی:
کره ۳۰ گرم ، پیاز ریز خرد کرده یک عدد ، قارچ و فیله ماهی هر کدام ۲۰۰ گرم ، پودر سیر یک قاشق چای خوری ، جعفری خرد کرده یک قاشق سوپخوری ، پنیر خامه‌ای ۵۰ گرم
آرد ، بیکینگ پودر و پودر شکر را در کاسه مناسبی بریزید و کره را با ر د مخلوط کنید تا به صورت خرده نان در آید و بعد خامه را اضافه و مخلوط کنید تا به شکل خمیر در آید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال استراحت دهید. تهیه مواد مایانی: کره را روی حرارت آب کنید و آن گاه پیاز را پنج دقیقه در آن تفت دهید. قارچ را اضافه کنید و پیوسته آن را هم بزئید سپس فیله ماهی، پودر سیر و جعفری را افزوده قدری دیگر تفت دهید. اینک پنیر خامه‌ای را اضافه و با مواد مخلوط کنید. خمیر را با ور د نه به ضخامت نیم سانتیمتر باز کنید و با برشگر مستطیل‌هایی به ابعاد ۳×۴ سانتیمتر برش زنید. سپس یک قاشق سوپ خوری از مواد روی خمیر بگذارید و یک لایه خمیر دیگر روی آن قرار دهید. سپس اطراف خمیر را با چنگال بهم بچسبانید و روی آن زرده تخم‌مرغ بمالید و کنجد بپاشید و در سینی فر چپ‌چینید و با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد به مدت تقریبی ۳۰ دقیقه بپزید.

## خراسان جنوبی

زندگی، نادیده می‌گیرند. این ذهنیت افرادی است که قبلاً هیچ گاه دل به آتش حوادث نزده اند و نمی‌دانند تا چه حد توانایی بالایی دارند.

افرادی که با فیلتر حق تقدم برای خودشان دنیا را نظاره می‌کنند، تصور می‌کنند قوانینی که برای دیگران باید قابل اجرا باشد برای خودشان نیازی به اجرا ندارد. این افراد، خود خواهی عجیبی دارند.

به تعویق انداختن کار ، باعث تمام شدن مهلت انجام آن کار می‌شود و انتظار نتیجه دیگری متفاوت از آن کاملاً غیر منطقی است.

داشتن برداشت‌های شخصی، فیلتر ذهنی است که سبب ایجاد تحریف در افکار مان می‌شود و ممکن است تصور کنیم، هر فردی صحبتی کرد یا کاری انجام داد منظورش مستقیماً ما بوده‌ایم. به یاد داشته باشید که همیشه نمی‌توانید همه را ارضی نگه دارید.

سرزنش کردن دیگران، یک فیلتر ذهنی است که بر عکس برداشت‌های شخصی که خودمان را مرتباً سرزنش می‌کردیم، این بار دیگران را سرزنش می‌کنیم و مسئول تمام ناگامی‌ها و مشکلاتمان می‌دانیم.

بر این باور اشتباه استواریم که باز یاد فکر کردن و نگران بودن می‌توانیم مشکلی را حل کنیم در حالی که نشخوار فکری سبب تخریب توانایی ما برای حل مشکلات می‌شود

مسئولیت انجام چندین کار هم‌زمان: با این عمل مرتباً در حال انجام یک کار و انجام کار دیگر هستید و در عمل هیچ کاری را به سرانجام نمی‌رسانید.

عطاریاشی

### دمنوش های گیاهی برای گلو درد



دمنوش های گیاهی می‌توانند به سه طریق گلودرد را تسکین دهند: گیاه مورد نظر ممکن است لعاب دار باشد و پوششی برای مخاط ایجاد کرده و پروسه التیام را سرعت دهد، گیاه ممکن است دارای خواص ضد التهابی باشد یا سیستم ایمنی را تقویت کند. گیاهانی چون ریشه شیرین بیان، اکالیپتوس، نعنا فلفلی و ریشه مارشالو می‌توانند در درمان گلودرد مؤثر باشند.

انواع دمنوش های تند، خاصیت آنتی باکتریال و ضد قارچی دارند؛ نو ت شحات را قیق و نرم می‌کنند که همه این‌ها می‌توانند مقداری از در س‌های گلودرد کم کنند. ادویه‌هایی چون دارچین، ریشه زنجبیل، سیر و میخک نمونه‌هایی از این دست هستند. چای‌های معمولی حاوی کافئین هستند و از گیاه کاملیا سنسیس گرفته می‌شوند مانند چای سیاه، چای سفید، چای سبز و چای اولانگ. تولید کننده‌ها ممکن است انواع چای‌ها را با هم ترکیب کنند. طبق اعلام مرکز اطلاعات چای، بسیاری از چای‌های سنتی حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی هستند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. عسل و مرکبات، عناصری هستند که نه تنها طعم چای را خوشایندتر می‌کنند، بلکه خاصیت هم دارند. مثلاً عسل می‌تواند از التهاب گلو کم کند و مرکباتی مانند لیموترش و پرتقال نیز غنی از ویتامین C هستند که تقویت کننده سیستم ایمنی است.

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی**

**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند**

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

آگهی موضوع مادهٔ ۳ قانون و مادهٔ ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۸۰۴۱۰۱۰۰۳۰۸۰۱۳۹۶۶-۱۳۹۶/۱۲/۲۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد فرشیدی نسب فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۳ صادره از بیرجند و شماره ملی ۰۶۵۲۴۴۳۹۲۳ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی و مشجر به مساحت ۵۳/۷۵ مترمربع تمامت پلاک ۱۶ فرعی از ۱۵۰- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت آقای علی کاسه سنگی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

**تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۶/۲۲**

**تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۷/۰۸**

**علی فضلی**

**رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند**

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی**

**اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند**

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

آگهی موضوع مادهٔ ۳ قانون و مادهٔ ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۸۰۴۱۰۱۰۰۳۰۸۰۱۳۹۶۶-۱۳۹۶/۱۲/۲۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اصغر کاسه سنگی فرزند رضا به شماره شناسنامه ۳ صادره از بیرجند و شماره ملی۰۶۵۲۴۵۱۸۷۰۲ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی و مشجر به مساحت کل۲۰۰۲/۸۵ مترمربع از پلاک ۲۶ فرعی از ۱۵۰- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت آقای علی کاسه سنگی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

**تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۶/۲۲**

**تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۷/۰۸**

**علی فضلی**

**رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند**

<div><b>به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل دشهر بیرجند</b></div>
<div><b>آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشد</b></div>
<div><b>دفتر مرکزی:خیابان مدرس—بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳</b></div>
<div><b>شعبه ۱: حاشیه میدان اول توحید پلاک ۸۵    قلندری    تلفن: ۳۲۴۲۱۴۵۸-۳۲۴۴۸۰۷۱</b></div>
<div><b>شعبه ۲:مدرس ۱۹ پ ۷    مطلبی پور    تلفن: ۳۲۲۳۸۸۸۸-۳۲۲۲۹۹۲۲</b></div>
<div><b>شعبه ۳:علیپور مقدم ۳۶۲۲۴۲۶-۰۹۱۵۳۶</b></div>