

همیشه حق با ما نیست

در این زمینه انرژی زیادی از شما می گیرد.

• همیشه منتقد نباشید

سعی نکنید همیشه از کسانی که با شما تفاوت دارند انتقاد کنید. همه ما بایدکدیگر تفاوت داریم اما در این زمینه ها مشترک هستیم. می خواهیم شاد باشیم، از سوی دیگران در ک شویم، دوست داشته شویم و دوستدار دیگران باشیم پس ابزارهایی را که دیگران برای رسیدن به این هدف انتخاب می کنند قضاوت نکنیم.

• از زندگی نترسید

ترس چیزی نیست جز یک احساس و هیجان که آن را در ذهن خود می پرورانیم. به عبارت دیگر ترس وجود واقعی ندارد بلکه ما آن را خلق می کنیم. ترس فقط در ذهن ما وجود دارد.

• با نظر دیگران زندگی نکنید

بسیاری از افراد در شرایطی زندگی می کنند که زندگی شان متعلق به خودشان نیست. آن ها سعی می کنند طبق آن چه که به نظر دیگران درست است، زندگی کنند. اجازه ندهید عوامل دیگر شما را از مسیری که در آن حرکت می کنید منحرف سازند.

• مقاومت نکنید

بسیاری از ما بارها خواسته ایم در زندگی مان تغییر ایجاد کنیم اما نتوانسته ایم و در نهایت همه چیز و همه کس را مقصر دانسته ایم جز خودمان. تغییرات به ما کمک می کند تا قدم به قدم به جلو حرکت کنیم و شرایط زندگی خودمان و اطرافیان مان را بهبود ببخشیم. شاید همه تغییر ها جنبه مثبت نداشته باشد اما آن چه باید خودمان را به آن عادت دهیم مدیریت مقاومت در برابر تغییر است، این که

• همه چیز در کنترل نیست

سعی کنید این تمایل که همه آن چه را در اطراف تان می گذرد کسانی که در اطراف تان هستند، موقعیت ها و شرایطی را که پیش می آید و اتفاق هایی که می افتد، در کنترل داشته باشید، کنار بگذارید.

• شاکی نباشید

این که همیشه از افراد، شرایط و موقعیت ها شاکی باشید شما را ناراحت و افسرده می کند اما به خاطر داشته باشید که فرد یا موقعیتی شما را ناراحت نمی کند مگر این که خودتان این اجازه را به آن ها دهید.

• دیگران مقصر شکست ما نیستند

سعی کنید این تمایل که دیگران را به خاطر داشته ها و نداشته هایتان مورد ملامت و سرزنش قرار می دهید، رها کنید. فکر کردن

عطاری



استوقودوس

در رایحه درمانی، روغن استوقودوس در کاهش استرس و افزایش آرامش بسیار مفید است. استوقودوس به عنوان دمنوش گیاهی خواب آور نیز قادر است زمان به خواب رفتن را کم کند. همچنین به عنوان دمنوش، می تواند برای چرت زدن مفید باشد. این گیاه معطر، از خواص ضد اضطراب، ضد افسردگی و ضد درد نیز برخوردار است و می تواند در درمان میگرن نیز تاثیر مثبت داشته باشد.

ترفند

نظافت در خانه داری

• برای تمیز کردن قسمت های کم عرض خانه می توانید از لوله دستمال توالت استفاده کنید چون می توانید آن را هر چقدر که لازم باشد مچاله کنید.

• برای تمیز کردن میل های چرم از واکس کنش استفاده کنید. واکس کنش خراشیدگی های روی میل را محو می کند.

• تورفتگی های روی فرش یا موکت را بعد از جابه جایی میل ها یا بخ از بین ببرید. یخ ها را روی تورفتگی های فرش قرار و اجازه دهید یخ ها آب شود. فرش آب را جذب می کند و تورفتگی های آن از بین می رود.

• برای تمیز کردن در و دستگیره های چوب کابینت از روغن نارگیل و جوش شیرین استفاده کنید. روغن نارگیل و جوش شیرین را با هم مخلوط کنید و با اسفنج یا مسواک روی قسمت های کثیف کابینت بمالید.

• برای از بین بردن لکه های سفید روی فرش به ترکیب آب گرم و آمونیاک و اتو احتیاج دارید. محلول را روی لکه بریزید یک عدد دستمال روی آن قرار دهید و روی دستمال اتو بکشید. بعد از چند مرتبه تکرار، لکه کاملاً از فرش جدا می شود.

چی بپزیم

تاس کباب بادمجان و به

• مواد لازم:

گوشت گوساله، نیم کیلو - به، چهار عدد - بادمجان، سه عدد - سیب زمینی، دو عدد - گوجه فرنگی، چهار عدد - هویج، سه عدد متوسط - آلو خورش، ۸ - ۱۰ عدد - رب گوجه فرنگی، دو قاشق غذاخوری - آب یا آب گوشت، یک لیوان - لیمو ترش، یک عدد - کوچک - سیرنده شده یا پودر سیر، یک قاشق سوپ خوری - فلفل چیلی، یک عدد - نمک به مقدار لازم و فلفل سیاه و فلفل قرمز، هر کدام نصف قاشق چای خوری

• طرز تهیه:

پیاز را نگینی خرد کنید و در روغن به مدت پنج دقیقه تفت دهید سپس گوشت را اضافه کنید و حدود پنج دقیقه تفت دهید. مقداری آب روی گوشت بریزید و به مدت یک ساعت بپزید. بادمجان ها را پوست بگیرید و به قطعات مربعی شکل یا دایره ای برش و به مدت نیم ساعت داخل آب و نمک قرار دهید تا تلخی بادمجان ها گرفته شود و سپس آبکش کنید. پیاز، سیب زمینی و گوجه فرنگی و به را حلقه حلقه برش دهید. داخل یک قابلمه متوسط پیاز، گوشت خرد شده و هویج و بادمجان را کف قابلمه به ترتیب ردیف ردیف بچینید. یک لایه به خرد شده روی آن ها بچینید، سپس یک ردیف سیب زمینی روی آن قرار دهید. گوجه فرنگی حلقه حلقه شده را روی سیب زمینی ها بچینید و نمک، فلفل و پودر سیر روی هر لایه به مقدار دلخواه بریزید. بدون این که آب اضافه کنید قابلمه را روی حرارت خیلی ملایم به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید تا کمی آب بیندازد. در این فاصله دو قاشق رب گوجه فرنگی را همراه با یک لیوان آب گوشت یا آب معمولی مخلوط و یک عدد فلفل چیلی اضافه کنید و روی حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. سپس آن را روی مواد داخل قابلمه بریزید تا به مدت ۲۰ دقیقه بپزد. بعد از ۲۰ دقیقه پخت، آلو خورش را روی تاس کباب بریزید و اجازه دهید حدود نیم ساعت بپزد.

ناخن جویدن کودکان

دیگر از عوارض ناخن جویدن این است که ممکن است عفونت ها و باکتری ها را از راه ناخن به دهان و در نتیجه بدن منتقل کند. به طور کلی، ناخن جویدن یک وضعیت حاد و تکران کننده نیست و در مان غیر دارویی معمولاً مداخلات رفتاری در و سوسه ناخن جویدن در نظر گرفته می شود. با این حال، تغییر عادت، زیربنای در مان رفتاری بوده و اجزای اصلی تغییر عادت عبارت است از آموزش، آگاهی، آرام سازی، پاسخ رفتاری و جایگزینی. روش های معمول دیگر هم شامل اعمال ماده بد طعم روی ناخن، مجازات یا یادآوری کودکان برای متوقف کردن ناخن جویدن است که ممکن است موثر باشد؛ اما این روش احتمال دارد که اضطراب را افزایش دهد. مشغول کردن کودک یا ترغیب او به انجام کار های دستی مانند نواختن موسیقی، تمرین و فعالیت های ورزشی یا استفاده از توب های کوچک مخصوص می تواند موثر باشد.

عادت ناخن جویدن در کودکان ساز و کاری برای مقابله با شرایط استرس زاست و از طرف دیگر نبود فعالیت مناسب (فعالیت کم، خستگی)، گرسنگی یا پایین بودن اعتماد به نفس ممکن است سبب این کار شود. بیماری های روانی که اغلب در باره ناخن جویدن کودکان و نوجوانانی که به در مانگاه بهداشت ارجاع داده می شوند، شامل اختلال کمبود توجه، بیش فعالی، اختلال اضطراب جدایی، اختلال نومور، اختلال وسواس فکری، عقب ماندگی ذهنی، اختلال افسردگی حاد، اختلال اضطراب عمومی و اختلال هراس گزارش شده است. دیگر اثر های فیزیکی ناخن جویدن مربوط به دهان و دستگاه گوارش است. به ثورات پوستی، ناراحتی سیستم گوارش، مشکلات دندان و ترک های کوچک در ناخن ها از عوارض این عادت نامناسب است. همچنین ناخن جویدن ممکن است سبب آسبه شود و به لته آسیب برساند. یکی

تحلیل های روز را رصد کنید

پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

www.Rasad.org

خوب سوال کردن یکی از مهارت های مهم

نروندگان حرفه ای است

آگهی تغییرات شرکت به آب کشاورز باقران شرکت سهامی خاص

به شماره ثبت ۵۲۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۸۹۳۷۴

به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای حسین مسعودی به شماره ملی ۰۶۵۳۳۶۶۸۱۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم فاطمه فرزانه به شماره ملی ۰۸۵۰۰۵۱۰۵۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و خانم زینب سلم آبادی به شماره ملی ۰۶۵۰۱۴۳۶۷۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. ۲- کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک و سفته و قراردادها و اوراق عادی و اداری با امضای خانم فاطمه فرزانه مدیرعامل یا آقای حسین مسعودی رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند

شناسه آگهی: ۲۸۴۴۶۵

آگهی تغییرات شرکت صنایع سنگ زمر دجم با مسئولیت محدود

به شماره ثبت ۱۹۸۵۰۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۴۰۳۲۳۳

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آدرس مرکز اصلی شرکت به آدرس: استان خراسان جنوبی - شهرستان طبس - بخش مرکزی - شهر طبس - پنجه علی - کوچه شهید فرهمند - خیابان شهید فرهمند - پلاک ۱۰ - طبقه همکف کدپستی ۸۱۳۹۸۹۵۶۵۳ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه شرکت اصلاح گردید و شماره ثبت شرکت به ۱۲۷۸ تغییر یافت.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری طبس

شناسه آگهی: ۲۸۴۵۴۱

آگهی تغییرات شرکت به آب کشاورز باقران شرکت سهامی

خاص به شماره ثبت ۵۲۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۸۹۳۷۴

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای حسین مسعودی به شماره ملی ۰۶۵۳۳۶۶۸۱۷ و خانم فاطمه فرزانه به شماره ملی ۰۸۵۰۰۵۱۰۵۳ و خانم زینب سلم آبادی به شماره ملی ۰۶۴۰۱۴۳۶۷۹ به سمت اعضای اصلی هیات مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند. ۲- آقای رسول پردل نوقابی به شماره ملی ۰۹۱۰۰۶۵۷۹۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای یونس سالخوره به شماره ملی ۰۶۵۳۳۱۹۰۲۹ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند

شناسه آگهی: ۲۸۳۲۷۹

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشد

دفتر مرکزی: خیابان مدرس - بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳

شعبه ۱: قلندری تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ - ۳۲۴۴۸۰۷۱

شعبه ۲: مدرس ۱۹ مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۲۹۹۲۲ - ۳۲۲۳۸۸۸۸

شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

تلفن: ۳۲۴۴۵۰۹۰ - ۳۲۴۴۱۸۹۰

شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷