

# یک همسر خوب، چه کسی است؟



به گزارش آکا ایران، یکی از مهم ترین اتفاقات در زندگی، انتخاب همسر مناسب است که برای هر فردی تعاریف خاص خود را دارد اما اصولی وجود دارد که باید در همه یکسان باشد. همیشه می خواهد دعوا را متوقف کند: اگر همواره بین شما دعواست و او فر دی است که می خواهد دعوا را آرام کند، می توانید او را یک همسر خوب بدانید. هیچ سری از شما پنهان نمی کند: اگر فکر می کنید همسر شما در باره مواردی که به عنوان راز از همه پنهان و با شما درباره آن ها صحبت می کند، پس به شما اعتماد دارد و بدون شک شما را دوست دارد. او آینده خود را با شما تصور می کند: اگر او درباره این که چگونه شما دو نفر با هم برای چند دهه کنار هم خواهید بود، صحبت می کند و این که زمان باز نشستگی چه نوع خانه ای خواهید داشت و ...، او آینده خود را با شما تصور می کند و یک همسر خوب است. وقتی نیاز به پشتیبانی دارد، سراغ شما می آید: یک همسر خوب در شرایطی که نیاز به درددل دارد نه پیش دوستانش می رود و نه کار دیگری انجام می دهد، فقط روی شما حساب می کند. احترام و محافظت از شما: یک همسر خوب در همه حال، شما برایش محترم هستید و حواسش به شماست و دوست دارد از شما

مراقبت کند تا از نظر ذهنی، جسمی و ... احساس امنیت کنید. کمک تان می کند بهترین همسر دنیا باشید: یک همسر خوب به شما کمک می کند نقش همسری تان را به بهترین شیوه ایفا کنید و بهترین همسر دنیا باشید. وفاداری: یکی از ویژگی های همسر خوب، وفاداری و خیانت نکردن است. شوهر ایده آل به دلیل ارزشی که برای شما و تعهدی که به رابطه تان دارد به شما خیانت نمی کند حتی اگر گاهی وسوسه شود. حمایت از اهداف و آرزوهایتان: یک همسر خوب همیشه دوست دارد شما به هدفتان برسید و در این راه به شما کمک می کند. عذرخواهی کردن: اگر اشتباهی را مرتکب شود یا رفتار نادرستی با شما داشته باشد، از شما عذرخواهی می کند. پذیرفتن نقاط ضعف شما: او شما را انسان بدون نقصی نمی داند و نقاط ضعف شمارا می داند و با این موضوع مشکلی ندارد. کمک در کار خانه: همسر خوب، فردی است که در انجام کارهای خانه به شما کمک می کند و انجام این کارها را فقط وظیفه شما نمی داند. عاشق شادی شماست: یک همسر خوب همیشه دوست دارد که شما را شاد و با لبخند ببیند و برای خندانند شما هر کاری می کند.

## نسخه

## قرص را با شیر و چای نخورید



آکا ایران- بسیاری از افراد داروهای خود را همراه شیر می خورند. این افراد فکر می کنند که کلسیم شیر، به جذب قرص کمک می کند و شیر می تواند عوارض قرص ها و دارو ها را از بین ببرد اما کارشناس ارشد سازمان غذا و دارو از افراد خواسته است از مصرف دارو همراه چای یا شیر و حتی آب میوه خودداری کنند. به گفته دکتر «محمد حسینی»، مصرف مواد دارویی با مایعاتی به جز آب، در مواردی که بدون تجویز پزشک یا توصیه داروساز انجام شود، می تواند اثر قرص ها را از بین ببرد. همچنین مصرف برخی قرص ها بدون آب سبب ایجاد مشکلات زیادی در بیمار می شود بنابراین بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص ها، آب معمولی است.

## کودکانه

## ساده ترین روش ها برای آرایشگاه رفتن کودکان



نی نی سایت- شاید فرزند شما همیشه هنگام رفتن به آرایشگاه برای کوتاه کردن موهایش گریه می کند و جیغ می کشد و با تکان دادن سر به آقا یا خانم آرایشگر اجازه کار نمی دهد. در این زمینه ممکن است دلایل عصبانیت شما، کلافگی آرایشگر و در نهایت موهایی نه چندان یکدست باشد. برای رفع این مشکل یکی از اولین کارها این است که فرزندتان حس کند شما طرف او هستید، در غیر این صورت رفتارهای او بدتر شده است و یک کوتاهی ساده موی می تواند برای خودش، شما و آرایشگر، به یک شکنجه تبدیل شود. سعی کنید از آرایشگری مهربان و صبور کمک بگیرید که با روحیه بچه ها آشنایی دارد و زود عصبی نمی شود. زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنید. به طور معمول هنگام تماشای کارتون یا بازی، موقعیت مناسبی برای این کار است. از جایزه استفاده کنید که برایش جذابیت داشته باشد.

## سلامتکده

## رنگ پوست کودکان



ببینو ته- رنگ پوست کودک شما هر چقدر تیره یا روشن باشد، این رنگ با توجه به ژن مشخص می شود. هر کاری که در دوران بارداری یا زمان حال انجام دهید ممکن است رنگ پوست کودک شما را غیر طبیعی کند. اگر کودک به طور مرتب در برابر خورشید قرار می گیرد، پوست او تیره تر می شود و اگر کودک به ندرت در برابر تابش خورشید قرار گیرد، این امر به درخشان تر شدن پوست کودک شما منجر خواهد شد. نوزادان بیشتر هنگام تولد روشن تر به نظر می رسند و بیشتر والدین تصور می کنند این رنگ پوست حقیقی کودکشان است اما پوست نوزاد تیره می شود چون بیشتر رنگدانه های طبیعی، رنگ داده و تولید ملانین می کنند بنابراین چهره کودک شما پس از مدتی از تولد به طور خود کار تغییر رنگ می دهد. نگه داشتن کودک کان دور از آفتاب برای داشتن چهره روشن تر در دست نیست، همچنین قرار دادن بیش از حد نوزاد در تابش خورشید هم خطرناک است. اگر کودک شما با زردی پوست مواجه است، ممکن است پزشک از شما بخواهد هنگام صبح به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کودک خود را در برابر تابش خورشید قرار دهید. بسیاری از مادران سعی می کنند رنگ پوست فرزندشان را با استفاده از ماسک ها یا کرم ها تغییر بدهند اما استفاده از این نوع مواد نه تنها رنگ پوست کودک را تغییر نمی دهد، بلکه ممکن است برای آن ها ضرر داشته باشد.

## چی بپزم؟

### آبگوشت بامیه



• مواد لازم  
گوشت گوسفند: ۴۰۰ گرم  
پیاز خرد شده: دو عدد متوسط  
بامیه: ۴۰۰ گرم  
گوچه رنده شده: سه عدد  
نمک، فلفل، ادویه، زردچوبه: به میزان لازم  
رب گوجه: دو قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

گوشت و پیاز را با هم تفت دهید، سپس همراه کمی زردچوبه بگذارید تا کمی بپزد. مقداری آب به مواد اضافه کنید، بعد از نیم پز شدن گوشت، گوجه های رنده شده، نمک، فلفل، ادویه و رب را به همراه بامیه ها به گوشت اضافه و صبر کنید تا به طور کامل بپزد.

### 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 ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۳۳۸۴/۱۰۰۳۰۸۰۳۰۸۰۱۳۹۶۶-۱۳۹۶/۱۰/۳۰ 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 سورگی فرزند حسن به شماره شناسنامه ۷ صادره از بیرجند و شماره ملی ۰۶۵۲۳۹۴۸۵۱ نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی و مشجر به مساحت ۱۲۰۲/۴ مترمربع به پلاک ۶۳۲ فرعی از ۶۶۸- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت آقای محمدتقی جانباز 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: ۱۳۹۷/۰۸/۱۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۸/۲۶

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

۰۹۷۱۲۳۳۵۰/ح



### مفقود شده

### سند کمپانی اتومبیل پراید

اینجانب محمود فکور ، مدل ۱۳۷۵ به رنگ سفید و پلاک ۵۲- ۳۹۸ ط ۴۹ به شماره موتور ۱۴۰۷۶۶۹ و شماره شاسی ۲۲۸۵۷۶۸۰۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

۰۹۷۱۲۰۲۶۸/ح

### کبد چرب و درمان آن

آکا ایران- کبد چربی یکی از بیماری های رو به افزایش است که به دلیل عادت های بد غذایی و کاهش تحرک در افراد ایجاد می شود. عواملی مانند کلسترول و فشار خون بالا، چاقی، دیابت نوع دو، هپاتیت ویروسی، مصرف بیش از حد الکل، کاهش وزن سریع و سوء تغذیه می تواند در بروز کبد چرب موثر باشد. هر چند ممکن است علایمی مانند دردهای شکمی، احساس خستگی، کاهش اشتها... در برخی افراد مبتلا به کبد چرب ظاهر شود اما به طور معمول این بیماری در ابتدا علائم خاصی ندارد اما راهکار های طبیعی برای درمان آن وجود دارد. لیموترش: ویتامین C بالایی دارد و با خاصیت سم زدایی، به عنوان درمان خانگی کبد چرب شناخته می شود. خاکشیر: این گیاهی یکی از بهترین گیاهان دارویی برای درمان و پاکسازی کبد چرب است، به این منظور باید خاکشیر را با ترنجبین مخلوط کرد. تر کبب خاکشیر با ترنجبین به ویژه در درمان سودا و بلغم تأثیر بسزایی دارد. همچنین این تر کبب، بهترین نرم کننده مزاج های خشک مانند صفرا و سودا است. سیر: سیر به کبد کمک می کند تا پدین را از آلودگی جیوه، بعضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند. برای ارتقا دادن سلامت کبد، از سیر تازه به جای سیر چرخ شده یا پودر سیر استفاده کنید. زنجبیل: یکی دیگر از شیوه های کاهش جذب چربی در جریان گردش خون و اندام های داخلی، گنجاندن زنجبیل در برنامه غذایی هفتگی است. افرادی که زنجبیل را درون یک کاسه ماست رنده و آن را پس از صرف وعده های غذایی میل کنند. مصرف دمنوش زنجبیل یا ماست که چرب حاوی زنجبیل نیز به ویژه در وعده هایی که غذای چرب مصرف کرده اید، بسیار اهمیت دارد. مصرف سبزیجات: مصرف سبزی هایی مانند اسفناج، کلم بروکسل و کلم پیچ علاوه بر کمک به درمان کبد چرب، می تواند در کاهش وزن نیز موثر باشد. مصرف ماهی: ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین، تونا و قزل آلا منبع غنی از اسید های چرب امگا ۳ است. این اسیدها سبب کاهش سطح چربی کبد و کاهش تورم می شود. گریپ فروت: گریپ فروت دارای مقادیر زیادی ویتامین C و آنتی اکسیدان هاست که روند طبیعی پاکسازی کبد را بهبود می دهد.

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

تلفن: ۰۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰

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: ۰۳۲۲۳۸۸۸۸-۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷