سلامتکده

خطر مصرف بیسکویت آماده

از مصرف بیسکویت یا خمیر پیتزای آماده خودداری کنید. به گزارش «آکا ایران»، بیشتر مواقع اسیدهای چرب ترانس برای تولید ترکیبات بیسکویت یا خمیر پیتزای آماده استفاده می شود.
اگر چه بیشتر اسیدهای چرب ترانس ممنوع بوده یا حذف می شود، اما هنوز استفاده می شود.
این اسیدها سبب کوچک شدن مغز، التهاب و ایجاد اختلال در سیستم انتقال عصبی می شود و می تواند آسیب بسیار جدی به مغز وارد کند.

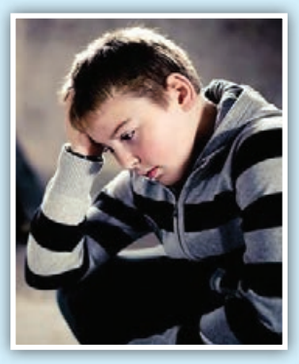
نی نی کده

پدران و آرامش کودکان

آرام کردن کودک همیشه بر عهده مادر نیست و لازم است پدر هم در این زمینه کمک کند.
گاهی کودکانی که بسیار گریان هستند، وقتی به آغوش پدر می روند، آرام می شوند. گاهی ممکن است کودک به این دلیل آرام شود که به آغوش پدر و محبت او نیاز دارد.
به گزارش «بیتوته»، برخی مردان وقتی کودک گریان است ترجیح می دهند سریع بچه را به مادرش بدهند تا شیر بخورد، اما باید بدانید اگر مادر کودک در دسترس نیست و به تنهایی آرام کردن کودک را بر عهده دارید و از پس این کار بر نمی آیید، می توانید از یک شیشه شیر خشک و لرم یا شیری که مادر کودک دوشیده و در یخچال گذاشته است، استفاده کنید. این نوشیدنی می تواند آرامش کودک را وقتی او را در آغوش دارید، بیشتر کند.

کودکانه

نشانه های کمبود محبت



اگر کودك در مدرسه یا خانه بسیار لجبازی می کند، شاید به دلیل کمبود محبت است.
به گزارش «برترین ها»، ممکن است چند فرزند در خانه باشند و کودك توجه کافی دریافت نکند و ترجیح دهد به هر نحوی حتی به قیمت دریافت توجه منفی، جلب نظر کند.
بسیاری از مشکلات با تغییر اصلاح رفتار مادر و توصیه های روان شناس قابل تغییر است.
تنها در شرایطی که کودك در مراحل حاد است، لازم است پای روان پزشك و دارو وسط بیاید.
گاه ممکن است دلایل ژنتیك یا بیماری های خاص باشد که در دوران کودکی با نشانه هایی مانند شیطنت بیش از اندازه و رفتارهای نامناسب نمایان می شود.

بدبینی را کم کنید

برای کاهش بدبینی، زودرنجی و افزایش مثبت اندیشی و بردباری، اول از همه باید تلاش های جدی داشت و سعی کرد توصیه هایی را که ارائه می شود به دقت اجرایی کرد. به گزارش «بیتوته»، باید مطمئن باشید که می توان روحیه خود را تغییر داد، ولی برای نتیجه گیری عجول نباشید، بلکه با خود فکر کنید که باید حداقل یك سال روی رفتارهای خود کار کنید تا موفق شوید.
حساسیت بیش از حد را کاهش دهید: در هر موضوعی، ابتدا از دیگران انتظار بدترین برخورد را داشته باشید و خود را برای تحمل آن آماده کنید.
ورزش تقویت کننده اراده: از تفریحات سالم و تقویت کننده اراده مانند کوهنوردی، شنا، دو و پیاده روی، گردش در طبیعت و ... استفاده کنید.
مشورت با افراد عاقل: در تصمیم گیری ها، تا حد امکان با افراد عاقل و پخته مشورت کنید و از اقدامات عجولانه و مطالعه نشده بپرهیزید.
معاشرت با افراد خوش خلق: بیشتر با افراد خوش خلق و غیر عصبی معاشرت کنید.
دوری از افراد بدبین: از افراد بدبین دوری کنید. افراد منفی باف و بدبین را از زندگی تان بیرون کنید، زیرا ممکن است تحت تاثیر آن ها قرار گیرید.
بی توجهی به رفتارهایی که سبب عصبانیت می شود: به برخی رفتارها و حالاتی که از افراد سر می زند و شما را به عصبانیت دعوت می کند، توجه نکنید.
مطالعه و تفکر: سطح شناخت خود را با مطالعه و تفکر از زشتی، ناپسند بودن و غیر قابل جبران بودن اعمال پرخاشگرانه بالا ببرید.
توجیه رفتارهای خلاف انتظار: برای رفتارهای خلاف انتظار که از دیگران سر می زند، توجیه مناسبی داشته باشید و آن ها را مقصر تلقی نکنید.
احترام به عقاید دیگران: به نظرها و عقاید دیگران احترام بگذارید و به دیده احترام به آن ها بنگرید و محترمانه با آن ها رفتار کنید.
قضاوت عادلانه: همیشه خود و رفتارتان را درست و صحیح تلقی نکنید و احتمال خطا در کارهای خود را بدهید.
مراوده با افرادی که سلیقه آن ها را نمی پسندید: سعی کنید به عنوان تمرین گاهی با افرادی که سلیقه آن ها را نمی پسندید برخورد کوتاه مدت داشته باشید.
کشف مهارت ها و استعدادها: ببینید چه نکاتی برای زندگی شما خوب و مناسب است و توانایی ها، مهارت ها و استعدادهایتان را کشف کنید. تفکرات مثبت را همیشه جلوی مغزتان بگذارید تا تفکرات منفی دیگر اجازه غلبه کردن بر شما را پیدا نکنند.

همسرانه

زوج خوشبخت باشیم

برای آن که خوشبخت باشید کافی است موارد زیر را در زندگی به کار گیرید. کار کردن روی روابط: یکی از ویژگی های زوج های خوشبخت این است که با منطق به رفع مشکلات شان می پردازند و آن ها را رفع می کنند.
پذیرفتن این که برخی مشکلات را نمی توان رفع کرد: زوج های خوشبخت به جای مخالفت و موافقت کردن و صرف انرژی تلاش می کنند تا موضوع را به گونه ای که رضایت هر دو در آن است، رفع کنند.
خبردار شدن از یکدیگر: زوج های خوشبخت بی خبر از یکدیگر نیستند. آن ها به هر بهانه ای شده است جویای حال همسرشان می شوند. کنار هم بودن در مقابل دیگران: یکی از مهم ترین رمزهای موفقیت زوج های خوشبخت این است که در هیچ شرایطی پشت یکدیگر را خالی نمی کنند و اجازه نمی دهند که دیگران درباره زندگی شان تصمیم بگیرند. آن ها تلاش می کنند که مشکلات شان را خودشان رفع کنند چرا که بهتر از هر کسی می دانند که چه راه حلی برای رفع آن خوب است یا بد.
قدردان بودن: سپاسگزاری و قدردانی کردن از خصلت هایی است که زوج های خوشبخت از آن برخوردارند و کوچک ترین چیز را بهانه می کنند تا از طرف مقابل تشکر کنند اما بسیاری از زوج ها در پرده عادت ها گرفتار می شوند و می گویند ما محبت مان را با عمل نشان می دهیم در حالی که تأثیر کلام به ویژه در خانم ها بسیار بیشتر از عملی است که انجام می دهید.

درمان آکنه

جوش شیرین یکی از بهترین گزینه ها برای درمان آکنه است. این عنصر پوست را لایه برداری می کند و سموم مسدود کننده منافذ آن را بر می دارد. همچنین جوش شیرین حاوی فاکتورهای ضد التهابی است که به کاهش تورم و قرمزی پوست کمک می کند.

به گزارش «بیتوته»، روغن زیتون برای درمان آکنه مفید است. به این منظور یک قاشق چای خوری جوش شیرین را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به خوبی ترکیب کنید. صورت را با آب تمیز شست و شو دهید و ترکیب را به پوست مرطوب بزنید و با حرکات چرخشی انگشتان دست آن را ماساژ دهید. بعد از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، با آب ولرم صورت را بشویید و خشک کنید. این روش را هر روز تکرار کنید.

دوش گرفتن بیش از اندازه

اگر جزو افرادی هستید که هر روز دوش می گیرید، بدانید که به پوست تان آسیب می رسانید.
در واقع شست و شوی زیاد پوست، روغن های طبیعی آن را از بین می برد و سبب خشکی آن می شود. علاوه بر تعداد دوش هایی که می گیرید، شما باید به دمای آن نیز توجه کنید.
آب داغ پوست تان را خشک می کند، از این رو از آب ولرم استفاده کنید.

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

آگهی مزایده پرونده اجرایی کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۰۸۲۸۰۰۰۰۲۳۴
شعبه اجرای ثبت اسناد واملاک فردوس

با عنایت به این که مدیریت شعب بانک مهر اقتصاد خراسان جنوبی جهت وصول مطالبات خود از آقای مهدی ضرغامی به موجب سند رهنی شماره ۸۸۳۰-۹۳/۸/۰۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره یک فردوس مبادرت به صدور اجرائیه نموده است که به همین منظور پرونده ای تحت کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۰۸۲۸۰۰۰۰۲۳۴ در شعبه اجرای اداره ثبت اسناد و املاک فردوس تشکیل و مراتب به بدهکار ابلاغ گردید .و از آنجا که تاکنون نسبت به پرداخت بدهی متعلقه اقدامی نشده است لذا با توجه به تقاضای بستانکار مبنی بر ارزیابی و مزایده ششدانگ اعیان یک باب مغازه پلاک ثبتی سه هزارو هشتصدو هفده فرعی از دو اصلی بخش یک فردوس واقع در خیابان امام خمینی – نبش امام خمینی ۷ به مساحت چهل و هشت متر مربع که در صفحه ۴۸۳ دفتر املاک جلد ۶۱ ثبت و سند مالکیت جدید کاداستری به شماره سریال ۲۸۸۸۸۲ بنام آقای مهدی ضرغامی صادر و تسلیم شده است ، (مورد وثیقه سند رهنی فوق الذکر) در قبال مطالبات بانک مهر اقتصاد کل عرصه و اعیان مورد وثیقه توسط هیات کارشناسان رسمی دادگستری به مبلغ ده میلیاردو هفتصدو ده میلیون ریال ارزیابی و با توجه به قطعیت ارزیابی مذکور ملک فوق الذکر در ساعت ۹ الی ۱۲ روز پنجشنبه مورخ ۹۷/۹/۱۵ به مزایده گذاشته می شود حدود مورد مزایده عبارت است : شمالاً دیواریست بطول چهار متر به راهرو شرقاً دیواریست مشترک بطول دوازده متر به پلاک یکهزارودویست و چهل وپنج فرعی جنوباً جای درب و دیواریست بطول چهار متر به حاشیه خیابان غرباً دیواریست بطول دوازده متر به کوچه. ضمنا عرصه ملک موقوفه می باشد (موقوفه حمام ارگ بتصدی اداره اوقاف و امور خیریه فردوس) و با ملک مجاور در اجاره بانک توسعه تعاون قراردارد. مزایده از مبلغ ارزیابی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. ضمنا ملک در حال حاضر به صورت سند عادی شماره ۲۲/۲۸۹۷-۹۵/۸/۸ به مدت سه سال در اجاره بانک توسعه تعاون قرار دارد و سند رهنی مربوطه بیمه نمی باشد .لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به 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 و حق مزایده نقداً وصول می گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۹۷/۰۸/۲۹
حسن رضا ندائی –رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس
۹۷۱۳۲۴۲۰/ج

خراسان روزنامه صبح ایران
باویژه نامه های
محل فروش: در بیش از ۲۲۰ شعبه فروش در سطح شهر
بایت ورزشی جیم
آدرس دفتر سرپرستی: بیرجند ، شهید باهنر غربی (بیست متری سوم شرقی مدرس)
۳۲۴۴۸۰۵۲

قابل توجه ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت
برای درج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:
۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰
*تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا
*تابلوسازان *حکاکان *گل فروشی ها *پارچه نویسان
*فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف
۹۷۱۳۲۴۸۰۹/