

همسران همکار بخوانند



به دلیل رقابت در بازار شغل و وضعیت اقتصادی، افرادی هستند که زندگی خود را وقف کارشان کرده‌اند. این وضعیت، ممکن است افرادی را بین کار و زندگی، دچار سردرگمی کند، به ویژه اگر با همسران همکار باشید.

• کار و خانه را جدا کنید

به گزارش «بیتوته» در این جا، شما باید در محل کار با هم ارتباط حرفه‌ای و شغلی داشته باشید و مهم‌تر از همه، مسائل خانوادگی را از مسائل کاری جدا کنید. بنابراین، هر کاری که در دفتر کار انجام می‌دهید، باید همان جا بماند و لزومی ندارد در خانه با همسران در باره مسائل کاری بحث کنید. این بدان معناست که در خانه باید زن و شوهر باشید و در دفتر کار، مشغول کار کردن، تا بین این دو تعادل ایجاد شود. این برای سلامت ذهنی و شغل شما بسیار حیاتی است. جدا کردن محل کار از زندگی، به ویژه در صورت کار با همسر، برای لذت بردن از زندگی بسیار حائز اهمیت است. این امر، با کار کردن در یک دفتر جداگانه یا بخش‌های مختلف شرکت قابل اجراست.

• به همدیگر احترام بگذارید

برای برقراری یک ارتباط موفق بین همسران در خانه و محل کار، هر دو طرف باید به همدیگر احترام بگذارید.

• هدف مشترک را دنبال کنید

اگر با هم توافق کنید که به سمت یک هدف مشترک پیش بروید، سعی خواهید کرد آن هدف را حفظ کنید. به روزرسانی‌های منظم و ارتباط باز برای تبادل ایده‌ها، به شما کمک خواهد کرد تا قبل از پیدایش موانع، آن‌ها را پیش‌بینی و از موانع اجتناب کنید.

• زمانی را به خود اختصاص دهید

گذراندن زمان بیشتر با همسران این احساس را به شما می‌دهد که همیشه با هم هستید. بنابراین، باید زمانی را به تنهایی و خوداندیشی اختصاص دهید. زمانی را برای سرگرمی‌های خود اختصاص دهید. بهتر است در فعالیت‌های متنوع مانند پیاده‌روی، رفتن به باشگاه، دوچرخه سواری و... شرکت کنید و گاهی نیز با دوستانان قرار بگذارید.

• نتیجه‌گیری

اگر با همسران یک کار مشترک دارید، این کار باید به اندازه رابطه شخصی شما قوی باشد. بنابراین، شما به تلاش و زمان نیاز دارید تا یک پایه ذهنی قوی را که بتواند شما را به موفقیت برساند، ایجاد کنید. روی هم رفته، پذیرای همدیگر باشید، به هم توجه کنید و بدون قید و شرط و با دنبال کردن راهنمایی‌های بالا، از نیازهای همدیگر حمایت کنید.

تربیت فرزند پسر

نحوه تربیت فرزند پسر بسیار حائز اهمیت است. پرورش فرزند پسر برای والدین یک چالش محسوب می‌شود چرا که سعی در تربیت فرزند متفکر و خلاق دارند. بعضی از آن‌ها هنگام بازی، اعمال پر خاش جوانانه و خشونت آمیزی از خود بروز می‌دهند. اگر کودک شما هم این گونه است نگران نباشید. «اکایران» در زیر روش‌هایی در این زمینه ارائه می‌کند. مسئولیت‌هایی برای کودک: در برنامه او وظایف کوچکی قرار دهید تا در کارهای خانه شما را همراهی کند. این دستورالعمل سبب افزایش سطح مسئولیت‌پذیری در او می‌شود. اجازه ابراز احساسات: وقتی پسران ناراحت است، قبل از این که احساساتش از کنترل خارج شود، از او بخواهید که احساساتش را بیان کند تا ضمن آرام شدن، کنترل خشم را بیاموزد. آموزش راه‌های اخلاق خوب: پس از آن که به حالت عادی بازگشت در باره احساساتش با او صحبت و او را در مبارزه با مشکلات جسمی، روحی و عصبانیت یاری کنید. محبت‌فیزیکی: کودکان علاوه بر محبت زبانی به محبت فیزیکی والدین نیز نیاز دارند. در حالی که مطالعات حاکی از آن است، پدر و مادران محبت‌فیزیکی را بر دختران مقدم می‌شمارند و به پسران کمتر توجه می‌کنند. پس سعی کنید پسران را در خلوت کوتاه و سریع در آغوش بگیرید و نوازش کنید.



قرص ویتالاکت چیست؟



قرص ویتالاکت (Vitalact) حاوی مقادیر بالایی از پروبیوتیک‌های مفید و انواع ویتامین هاست که مصرف آن املاح ضروری بدن را برآورده می‌سازد. به گزارش «اکایران»، ویتامین‌ها و املاح موجود در این مکمل مفید، به متابولیسم و بهبود سلامت عمومی افراد کمک می‌کند. توجه داشته باشید که این محصول مکمل غذایی است و برای تشخیص، پیشگیری یا درمان مفید نیست. مقدار مصرف روزانه دارو با توجه به شرایط شما توسط پزشک تجویز می‌شود. به طور معمول روزانه یک عدد قرص توصیه می‌شود و بهترین زمان مصرف، پس از غذاست. هنگام مواجه شدن با عوارضی مانند خراش پوستی، خارش، سرگیجه، سرخه و دیگر مشکلات تنفسی، به پزشک مراجعه کنید.

چی بپزیم؟



• مواد لازم

مرغ: به تعداد نفرات - رب گوجه‌فرنگی: دو قاشق غذاخوری - گوجه‌ننده و تفت داده شده: سه عدد - نمک و فلفل: کمی - زردچوبه و ادویه: به میزان لازم - گل‌کلم: یک عدد کوچک - پیاز ریز خرد شده: یک عدد

• طرز تهیه

پیاز را سرخ و مرغ را تفت دهید. بعد ادویه‌ها را اضافه کنید. رب گوجه را اضافه و سرخ و گوجه‌ننده و تفت داده شده را اضافه کنید. روی مواد مقداری آب بریزید و بگذارید خورش پخته شود. گل‌کلم خرد شده را در کمی روغن تفت دهید. به گزارش «اکایران»، کمی بعد، در حین تفت خوردن به آن آب لیمو و نمک و فلفل قرمز اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید. نمک خورش را اضافه کنید و نیم ساعت قبل از خاموش کردن خورش، گل‌کلم‌ها را در آن بریزید. (مدت زمان طبخ کلم بسته به این که کلم‌ها را نرم‌تر و پخته‌تر بخواهید یا زنده‌تر). اگر تری خورش اندازه نیست، کمی آب لیمو اضافه کنید.

درمان پوست چرب



سبزیجات سبز مانند اسفناج، کلم پیچ و بروکلی حاوی هیچ روغنی نیست اما غنی از فیبر است و به تمیز کردن پوست کمک و تولید روغن را تنظیم می‌کند. به گزارش «نمناک»، یک فنجان اسفناج حاوی ۱۶۴ گرم آب است. پوست برای سالم ماندن به آب نیاز دارد و بدون آب کافی، بدن خشک، سفت و پوسته‌پوسته خواهد شد. کلم بروکلی نیز مغذی و حاوی ویتامین ث، منیزیم و ویتامین «ا» است که از مسدود کردن منافذ پوست جلوگیری می‌کند. همچنین ضد التهاب و تسکین‌دهنده پوست است و به کنترل تولید چربی کمک می‌کند و خطر آکنه و دیگر مشکلات پوستی را کاهش می‌دهد.

گل و گیاه

اکسالیس

گیاه اکسالیس یا گل عشق دارای برگ‌های بنفش یا سبز ساده و گاهی با مرکز ارغوانی است. برخی از اقلام آن نیز دارای گل‌های پر گلبرگ زرد رنگ است. به گزارش «ام‌گل»، در فاصله بین دو آبیاری باید سطح خاک خشک شود. آبیاری زیاد و ماندن آب در خاک سبب پوسیدگی ریشه و از بین رفتن گیاه می‌شود. دمای مطلوب آن ۱۵ درجه است و در روزهای گرم باید آبیاری منظم انجام شود تا گیاه خشک نشود. در هوای سرد آبیاری زیاد و نامنظم منجر به پوسیدگی ریشه و در نهایت مرگ گیاه می‌شود.



آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم سمانه مهجور فرزند ابراهیم برابر درخواست وارده به شماره ۴۱۲۳/۰۶۰۰۸۰۰۱۷۰۲۱۷۰۱۳۹۷ - ۹۷/۹/۲۷ منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ۱۵۴۳۷ فرعی از ۱۴۷۵۰ فرعی از یک اصلی بخش فردوس که متعلق به وی می‌باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت شماره ۳۶۰۹۲ در صفحه ۲۳۹ دفتر ۲۱۳-املاک به نام آقای سید حسین وزیری محبوب ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده سپس به موجب سند قطعی شماره ۱۵۹۱۷ مورخ ۹۳/۳/۴ دفتر اسناد رسمی ۱۴ فردوس به متقاضی انتقال و پس از ابطال سند اولیه سند مالکیت جدید کاداستری به شماره سریال ۶۷۸۱۰۴ صادر و تسلیم گردیده است که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد وی می‌باشد یا معامله نسبت به آن انجام داده، می‌بایست تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

حسن رضاندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

تاریخ انتشار ۹۷/۱۰/۴

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی

آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی منتشره، و به موجب ماده ۱۳ آیین نامه قانون مذکور و ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود اختصاصی شماره زیر:

پلاک ۱۸۶۲۳ فرعی از ۴۱۱۱ فرعی واقع در اراضی بلده ۱- اصلی بخش یک فردوس آقای ابراهیم خاتمی فر، شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی در تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۶ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می‌گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاعی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت، معترضین می‌بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت متقاضی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می‌دهد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱۰/۰۴

حسن رضاندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۹۷۱۵۰۴۶۹

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می‌باشند

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: ۳۲۲۳۸۸۸۸ - ۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

تلفن: ۳۲۴۴۵۰۹۰ - ۳۲۴۴۱۸۹۰

شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷