

بد خلقی کودکان



آهنگ بگذارید و وقتی تمام شد، بگویید: «وقت رفتن است» و مطمئن شوید که همه کارها را قبل از رفتن انجام داده‌اید.

• **موقع نق زدن:**
«حتما می‌توانیم فلان کار را انجام دهیم وقتی که با صدای معمولی از من بخواهی. صبر می‌کنم». نق زدن معمولاً تلاش کودک برای برقراری ارتباط است. سعی کنید با تماس برقرار کردن با او نشان دهید که به حرفش گوش می‌دهید و آن چهره‌ای می‌گوید می‌شنود. بنابراین او نیازی ندارد دایره‌یافت استراتژی‌های منفی توجه شما را جلب کند.

• **وقت مرتب و جمع و جور کردن:**
«آن را زمین نگذار، سر جایش بگذار». با این کار به فرزند خود یاد می‌دهید که هر اسباب بازی باید سر جای خودش باشد. «وقت مرتب کردن است. دوست داری وقتی می‌خواهیم اتاق را جمع و جور کنیم چه موزیکی گوش دهیم؟»

• **برای بیرون از خانه رفتن:**
«تا پنج دقیقه دیگر از خانه می‌رویم و این آهنگ تمام می‌شود» یک

جمله‌هایی هست که می‌تواند والدین را در کنترل بد خلقی‌ها و متوقف کردن خشم و لجبازی کودکان کمک کند. به گزارش «بیوتونه» بهتر است گفتن این جمله‌ها با لبخند به بچه‌ها همراه باشد.

• **هنگام خواب:**
وقت خواب است. می‌خواهی تا اتاق تو را روی دست‌هایم بگیرم و ببرم یا این که روی پاهایمان راه برویم؟ انتخاب با خودت است!

• **مسواک زدن:**
وقت این است که چشم‌هایمان را مسواک بزنیم (حرکت مسواک زدن را جلوی چشم‌هایمان انجام دهید و منتظر این جمله... ماما! چشم‌ها نه! باشید) بعد بگویید، اوه راست می‌گویی، وقت مسواک زدن گوش‌هاست! (بچه دوباره فریادی زنده نه نه نه!) بعد بگویید اصلاً نمی‌دانم، وقت چیست؟ (با لبخند) اومی گوید: مسواک دندان‌ها!

• **برای امنیت:**
به جای این که بگویید «ندو!» یا «آرام‌بدو» بگویید «راه برو». می‌توانید حتی با نشان دادن آرام‌راه رفتن، کودک را نسبت به این که دست‌از-دویدن برادر ترغیب کنید. به جای این که بگویید فلان چیز را «برتر نکن» بگویید: «سطل آشغال یا جای‌پرت کردن آشغال پایین‌پله‌ها یا بیرون خانه است.»

• **برای خوردن:**
«چه چیز دیگه‌ای باید به این غذا اضافه کنیم تا خوشمزه‌تر شود؟» اگر بچه شما غذایی را که به او داده‌اید نمی‌خواهد بخورد این جمله را به کار ببرید.

• **برای شستن دست‌ها:**
«وقتی دست‌هایت با صابون شسته شد، آن موقع می‌فهمم که

عطاری



جوز هندی و درمان بی خوابی

راه‌های زیادی برای استفاده از جوز هندی وجود دارد که شما بتوانید برای خلاص شدن از شر بی خوابی از آن استفاده کنید. به گزارش «آکایران»، مقداری پودر جوز هندی را با یک قاشق چای خوری عسل ترکیب کنید و ۱۵ دقیقه قبل از خواب بنوشید. مقداری جوز هندی را در یک لیوان شیر گرم بریزید و قبل از خواب بنوشید. جوز هندی را درون غذاهایی مثل، ماست یا سوپ یا حتی آن را درون یک لیوان آب بریزید و قبل از خواب مصرف کنید. جوز هندی ممکن است با برخی از داروهای خاصی که شما مصرف می‌کنید، واکنش نشان دهد بنابراین قبل از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید.

چی بپزیم؟



• **مواد لازم:**
سیر له شده: یک حبه- قارچ رفته شده: ۳۰۰ گرم- تخم مرغ: دو عدد- خامه: یک دوم فنجان- کره: یک قاشق سوپ خوری- سیب زمینی نازک رفته شده: یک کیلو گرم- پنیر گودا: ۱۵۰ گرم- نمک و فلفل: به مقدار لازم- شیر: دو سوم فنجان

• **طرز تهیه:**
فر را با ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم و با کره و سیر له شده کف ظرف پیرکس را چرب و نرمی از سیب زمینی‌های رفته شده را کف آن پهن کنید. قارچ را روی آن بریزید و با بقیه سیب زمینی روی قارچ را بپوشانید. به گزارش «ویکی کتاب»، تخم مرغ‌ها را هم زده تا خوب مخلوط شود. شیر، خامه، نمک و فلفل را روی غذا بریزید و مدت یک ساعت در طبقه وسط فر بگذارید. پنیر رنده شده را روی غذا بریزید و دوباره به مدت ۲۵ دقیقه دیگر داخل فر بگذارید تا روی آن طلایی شود.

ترفند



نکاتی ساده در خانه داری

• برای پوست کندن و خرد کردن مرغ به جای چاقو از قیچی آشپز خانه استفاده کنید.
• اگر بوقلمون بیش از حد پخته شد، می‌توانید برای حفظ تازگی و آبدار بودن گوشت آن کمی آب مرغ به آن اضافه کنید.
• برای این که نوشیدنی شما سریع‌تر از حالت عادی خنک شود، یک دستمال کاغذی خیس دور بطری بیچید و سپس آن را درون یخچال بگذارید.

سلامتکده

سبزی شگفت انگیز



اسفناج پر خاصیت است و ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار غنی دارد و برای درمان انواع بیماری‌ها و سلامت پوست توصیه می‌شود. اسفناج سرعت تولید سلول‌های پوستی را افزایش می‌دهد و تولید کلانژن را در پوست تحریک می‌کند، کلانژن یکی از مواد سازنده پوست است که در بهبود کئسسانی و زیبایی پوست نقش دارد. به گزارش «آکایران»، فیتونوترینت‌های موجود در اسفناج به سه‌زایی بدن کمک می‌کند و با جلوگیری از رشد انبوه فلورهای میکروسکوپی روده، کارکرد کبد را بهبود می‌بخشد. اسفناج در پیشگیری از دیابت بسیار موثر است، این سبزی حاوی استروئیدهای مفیدی به نام فیتواکسایترئوئید است. این استروئید، متابولیسم گلوکز را افزایش می‌دهد و سطح قند خون پایدار می‌ماند و بالانمی‌رود.

حال خوب



برای بهبود هر شرایطی، ابتدا نیاز داریم نسبت به آن شرایط آگاه باشیم. به گزارش «پارسینه»، اگر می‌خواهیم حال بد خود را مدیریت کنیم، باید نسبت به مشکل مان آگاه باشیم. هیجانات منفی می‌تواند مفید باشد. آن چه مشکل ساز می‌شود تجربه هیجانات نیست، بلکه ماندن طولانی مدت در آن حالت منفی است. کافی است دقتی تهیه و همه حس و حالی را که طی دو هفته آینده تجربه می‌کنید یادداشت کنید. یادگیری غرایز اولیه‌تان را دنبال نکنید. گاهی اوقات ممکن است پیام‌های تنیدی از اطرافیان مان دریافت کنیم. از آن جا که واکنش اولیه ما، همیشه هیجانی است، بهتر است قبل از پاسخ چند لحظه صبر کنید و همه جوانب را در نظر بگیرید. مدیریت خلق و خو کار آسانی نیست؛ مهارتی است که بدون تلاش به دست نمی‌آید. اگر به خودتان زمان بدهید و آن را تمرین کنید، برآن چهره‌ی خلق و خوی‌تان تأثیر می‌گذارد کنترل زیادی به دست می‌آورد. بهترین کاری که می‌توانید هنگام وقوع اتفاق بد انجام دهید، تصور کردن چیزهای خوب است. برای خود هدف تعیین کنید که بیش از ۱۰ دقیقه در حال بد باقی نمانید.

آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت، تحدید حدود شش‌دانگ یکباب ساختمان پلاک ۱۳۱ فرعی از ۱۳۹۶

– اصلی بخش ۲ بیرجند اراضی رحمت اله دهلکوه مورد تقاضای محمدرضا عبدالله زاده در روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم 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 ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱۰/۱۵

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ع/۹۷۱۵۵۱۹

تحلیل‌های روز را رصد کنید

www.Rasad.org پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

ع/۹۷۱۵۵۲۶

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای حسین زحمتکش به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی در خواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت شش‌دانگ پلاک ۱۱۷ فرعی از شماره ۲۲۷– اصلی واقع در بخش دو شهرستان بیرجند که متعلق به وی می باشد به علت نامعلومی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۵۰۲۴۵ صفحه ۵۹ دفتر املاک جلد ۳۳۲ بنام آقای حسین زحمتکش ثبت وسند مالکیت صادر و تسلیم گردیده و برابر سند رسمی شماره ۱۰۳۵۵۷ مورخ ۱۳/۰۶/۱۳۹۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۶ شهر بیرجند تمامت ششصد سهم مشاع از یکهزار و سیصد و سی سهم عرصه و اعیان به مسجد امام حسین (ع) انتقال شده و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد علیهذا مراتب اعلام تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده مراتب به این اداره اعلام فرمایند والا بعد از مدت ۱۰ روز بعد از آگهی مذکور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی برابر مقررات صادر خواهد شد.

علی فضلی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ع/۹۷۱۵۵۲۴

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

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

شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷