

بهترین زندگی فقط در ۵ دقیقه



همه به دنبال ایده آل ترین و بهترین زندگی هستند و اما گاهی اوقات برای رسیدن به بهترین ها باید روش رسیدن به آن را دانست . گاهی رسیدن به حد کمال فقط ۵ دقیقه فرصت کافی است.

در زندگی به موارد ساده و پایه ای فکر کنید و برای مثال شکر گزار خانواده و دوستانی که دارید، باشید.

«نمناک» توصیه می کند که هر شب کمی وقت بگذارید و سه حرکت مثبت انجام شده در طول روز را به همراه توضیح کوتاه در باره دلیل انجام آن یادداشت کنید و سپس شکر گزار آن باشید.

یک جمله در زمینه چیزی را که اگر اتفاق بیفتد در شما احساس خوب، مثبت و منحصر به فردی ایجاد می کند، یادداشت کنید. همین که متوجه شدید که چه چیزی باعث خوشحالی و ایجاد احساس رضایت در شما می شود، برای تحقّقش قدم بردارید. برای پنج دقیقه بنشینید و فکر کنید تا از افکار موجود در ذهنتان دوری کنید.

در ابتدای صبح برای پنج دقیقه هم که شده است پیش از خوردن صبحانه ورزش کنید تا باعث کاهش وزن و ارتقای سطوح انرژی بدن شود.

صرف نظر از این که شما چه مقدار ورزش می کنید، به طور حتم قبل از هر چیزی کمی بدن خود را گرم کنید؛ چرا که عضلات شما بلافاصله پس از بیداری خشک هستند.

مرتّب کردن رختخواب می تواند به افزایش بهره وری شما در طول روز کمک کند. این موضوع به این دلیل است که مرتّب کردن رختخواب عادت خوبی محسوب می شود که می تواند به طور زنجیروار منجر به عادات خوب دیگری هم شود.

نوشتن فهرستی از کارهایی که می خواهید در طول روز انجام

دهید مفید و بدین ترتیب اولویت های شما طی ساعت های باقی مانده از روز مشخص است. به سادگی اهداف کوتاه و بلند مدت خود را تصویر سازی و عزم خود را برای رسیدن به این اهداف جزم کنید.

افراد موفق تلاش زیادی می کنند تا در طول روز جهان پیرامون

خود را برای خود و همکارانشان توصیف کنند. برای مثال آن ها از همکارانشان می خواهند تصور کنند یک مکالمه که قرار است در آینده اتفاق بیفتد، چطور پیش خواهد رفت به این ترتیب آن ها وقتی وارد جلسه می شوند، آمادگی بیشتری برای رویدادهای احتمالی دارند.

سلامتکده

برطرف کردن خستگی عصر گاهی



زمانی که کفش هایتان را در می آورید و روی مبل می نشینید در برابر روشن کردن تلویزیون یا کامپیوتر مقاومت کنید. تلفن همراه خود را در حالت بی صدا قرار دهید و بر اساس استرس های روز زندگی نکنید.

به گزارش «آکالیران» مشتاقانه بر فعالیت های مثبت تمرکز کنید. یک کتاب بردارید، به یک موسیقی مثبت یا کلمات تشویق کننده گوش دهید. یک چرت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای یا یک پیاده روی تند می تواند سطح آدرنالین شما را بالا ببرد و شما را بیدار کند و خط فکری خوبی بسازد.

چی بپزیم؟



خورش ته بیران

• مواد لازم

مرغ: شش تکه کوچک- سبزی (چوچاق، جعفری، نعناع): ۲۰۰ گرم
پیاز: دو عدد متوسط- سیر: چهار حبه- گوجه فرنگی: پنج عدد متوسط
سبب زمینی: چهار عدد متوسط- بادمجان: چهار عدد بزرگ
رب گوجه فرنگی: سه قاشق غذاخوری- آبغوره: نصف استکان
زرچوبه: یک قاشق چای خوری- نمک و روغن: به میزان دلخواه

• طرز تهیه

به گزارش «برترین ها»، پیازها را به صورت خالای خرد کنید و همراه سیرها با زردچوبه تفت دهید. وقتی پیازها به رنگ طلایی درآمد، تکه های مرغ را اضافه کنید و تفت دهید.

سبب سبزی های خرد شده را به آن اضافه کنید و سه لیوان آب داخل قابلمه بریزید. حرارت شعله را ملایم کنید و اجازه دهید محتویات قابلمه به مدت ۳۵ دقیقه با یکدیگر بپزد. داخل تابه مقداری روغن بریزید و بادمجان ها را با حرارت ملایم سرخ کنید.

همچنین سبب زمینی ها را نیز به صورت خالای خرد و در تابه جداگانه ای با حرارت متوسط سرخ کنید. پس از این که ۳۵ دقیقه زمان لازم برای پخت مرغ سپری شد، رب گوجه فرنگی را در مقداری روغن تفت دهید تا رنگ آن کمی تغییر کند. پس از تفت دادن رب، آن را به همراه گوجه فرنگی هایی که پوست گرفته اید به غذا اضافه کنید.

سبب آبغوره و نمک را بیفزایید. در پایان سبب زمینی و بادمجان ها را به خورش اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر تمام مواد با هم بپزد.

ترفند



نکاتی در خانه داری

• اگر کابینت های شما چوبی است برای تمیز کردن لکه های چربی روی آن روغن گیاهی را با جوش شیرین مخلوط کنید و با کمک یک مسواک قدیمی شروع به تمیز کردن کابینت ها کنید.

• برای تمیز کردن لکه های روی فرش می توانید از مخلوط مایع صابون و محلول هیدروژن پراکسید استفاده کنید تا تمام لکه ها در کمترین زمان ممکن از بین برود.

• به گزارش «چیدانه»، اگر تخته گوشت شما بوی نامطبوع گوشت و دیگر مواد غذایی را به خود گرفته است کافی است با کمک یک قطعه لیمو و نمک آن را تمیز کنید و اثرات بوی بد و آلودگی را از آن محو کنید.

فیکوس



گیاهی پرطرفدار با ظاهر جالب برای خانه های آپارتمانی و به ویژه دفاتر کار است. این گیاه ترجیح می دهد از نور غیر مستقیم خورشید بهره ببرد و خاکش مرطوب باشد، همچنین توصیه می شود گاهی با اسپری آن را مرطوب کنید. گل فیکوس برای پاکسازی و تصفیه هوای خانه عالی است. به گزارش «سایت کوکا»، شیره گیاه فیکوس سبب ایجاد حساسیت پوستی در انسان و جویدن برگ این گیاه باعث بروز اسهال و استفراغ در حیوانات خانگی می شود. گل فیکوس گیاهی حساس است که نباید زیاد جابه جا شود.

عطاری



دمنوش کرفس و چای سبز

استفاده از دمنوش کرفس و چای سبز در روند کاهش وزن و افزایش قدرت بینایی افراد تاثیر دارد. به گزارش «بیتونه»، برای تهیه آن یک لیوان را با آب جوش شست و شویید تا گرم شود، سپس نصف قاشق چای خوری پودر برگ کرفس و دو قاشق چای خوری چای سبز را در همان لیوان بریزید و آب هشتاد درجه سانتی گراد را به آن اضافه کنید. لیوان را به دور از حرارت نگه دارید و بعد از پنج دقیقه آن را بنوشید.

کودک را عصبانی نکنید



کافی است با کودک سه ساله تان سر هر رفتار بدی که دارد، دعوا کنید تا تمام روز خود را در حال دعوا کردن و بحث کردن با او بپایید.

به گزارش «آفتاب»، فهرستی از رفتارهای بد که سبب عذاب و ناراحتی شما می شود، بنویسید. این رفتارها از این بابت می تواند بد تلقی شود که خطر آفرین است، یا بی ادبانه و دور از احترام خانوادگی است.

برای آن دسته از رفتارهایی مانند ترک کردن خانه بدون همراهی یک فرد بزرگ تر، قواعد و قوانین مشخصی وضع کنید و تبعات منطقی سرپیچی از آن ها را شرح دهید.

در استفاده از هر شیوه تربیتی همیشه ثبات اراده و عمل داشته باشید، در غیر این صورت کودک را سردرگم می کند و لجبازی و حرف نشنوی را در او برمی انگیزید. در باره بدرفتاری هایی مانند دروغ گفتن، تقلب کردن در بازی... یک سیاست کلی در پیش بگیرید، اما در هر مورد مطابق با شرایط به وجود آمده رفتار کنید.

غذاهای آسیب رسان به کلیه

مادانسته باندانسته، فشار زیادی بار رژیم غذایی، داروها و سموم محیطی به کلیه هایمان وارد می کنیم. نتیجه این فشارها می تواند سرطان کلیه، سنگ کلیه، بیماری کلیه پلی کیستیک یا حتی نارسایی کلیه باشد. به گزارش «تیبان»، مواد غذایی که سبب آسیب به کلیه ها می شود، بهتر است در مصرف آن دقت بیشتری داشته باشید.

مغزها: اگر سابقه سنگ کلیه دارید، مصرف آجیل را خیلی محدود کنید.

کافئین: اگر عادت دارید هر روز صبحتان را با فنجانی قهوه شروع کنید شاید کار خوبی نمی کنید. اگر مشکل در کلیه هایتان دارید نوشابه های گازدار و انرژی زا نیز خطرناک است. کافئین، محرک جریان خون نیز هست، بنابراین فشار خون را بالا می برد.

محصولات لبنی: افرادی که بیماری کلیوی دارند باید مصرف لبنیات را کاهش دهند تا کار کلیه ها سبک تر شود. در این کار نیاز به دیالیز را به تأخیر خواهند انداخت.

نمک: سدیم همراه با پتاسیم، تعادل مایعات بدن را حفظ می کند که برای عملکرد درست کلیه ها مهم است.

گوشت قرمز: حاوی مقدار زیادی پروتئین است. رژیم غذایی پر از پروتئین های حیوانی، احتمال سنگ کلیه را افزایش می دهد.

لبخند نوزاد

لبخندن نوزاد از زمان تولد تا یک ماهگی، هیچ پیام احساسی در بر ندارد. منشأ لبخند نوزاد زیر قشر مغز است و با بلوغ نوزاد، کاهش می یابد؛ به همین خاطر است که نوزادان نارس بیشتر از نوزادان طبیعی که بعد از پایان ۲۷ هفته گی متولد شده اند، لبخند می زنند. به گزارش «نی نی سایت»، حدود یک یا دو ماهگی، نوزادها کم کم واکنش به محیط اطراف را شروع می کنند. اولین لبخند نوزاد شمارد بیداری کامل، بین هفته شش تا ۱۰ اتفاق می افتد. در این سن، مغز نوزاد شمارد حال تکامل است، دیدش هم بهتر می شود کم کم می تواند صورت شما را بشناسد. این باور که «هر چه زودتر لبخند بزند، بهتر است»، درست نیست. اما اگر نوزادی تا سه ماهگی لبخند نزند، باید به متخصص کودکان مراجعه کنید. البته نباید اورد امجور به لبخند کنید اما وقتی این کار را انجام داد، لذتش را ببرید!

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه صدیقه عزیز فرزند علی اکبر برابر درخواست وارده به شماره ۰۴۴۷۱-۰۰۶۰۰۸۰۰۱۷۲۱۳۹۷۲- ۱۳/۱۰/۹۷

منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت شش دانگ پلاک ۶۲۹۸ فرعی از ۶۱۰۴ فرعی از یک اصلی واقع در بخش یک فردوس که متعلق به وی می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت شماره ۲۳۴۶۲ در

صفحه ۳۱۴ دفتر ۱۲۳ به نام آقای سید عزیز جلیلی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده سپس به موجب سند قطعی

شماره ۲۴۶۹۳- ۸۴/۴/۱۲ دفتر اسناد رسمی ۳۵ فردوس به متقاضی انتقال گردیده و سند مالکیت تک برگ به شماره

سریال ۰۷۹۴۴۰ به نام خانم صدیقه عزیز صادر و تسلیم گردیده و بعدا به موجب سند رهنی شماره ۹۵۴۵ مورخ ۱۹/۱۲/۹۳

دفتر یک فردوس و سند رهنی شماره ۴۴۶۸۳ مورخ ۱/۶/۹۴ و سند رهنی شماره ۴۵۸۱۶ مورخ ۱۲/۴/۹۵ دفتر اسناد

رسمی شماره ۱۲ فردوس در رهن بانک کشاورزی قرار گرفته 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 با

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 رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

تحلیل های روز را **احمد** کنید
www.Rasad.org

هنر سادگی

در این نیست که چه اندازه تبلیغ را

کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر

واقعی آن است که چگونه تبلیغ را

کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به

کوتاه کردن نباشد