

مجردی یا متاهلی؟



چوان هایی که به سن از دواج می رسند گاه در دو دلی در این که مجردی بهتر است یا متاهلی می مانند. قدیمی ها می گفتند آدم های متاهل نسبت به مجرد ها هم سالم ترند و هم بیشتر عمر می کنند، حالا هم تحقیقات نشان داده که احتمالاً این باور قدیمی درست است و درباره اکثریت آدم ها صدق می کند. بنا به گزارش «اکاپاران» افراد متاهل شادترند، باید در زمینه شاد بودن در زندگی متاهلی نکاتی را مدنظر داشت که با وجود سختی هایی عواقب و نتایجی عالی به دنبال خواهد داشت.

• رفتار و اخلاق سلامت:

متاهل ها شیوه سالم تری را برای زندگی انتخاب می کنند و روابط و کار های کم خطر تری انجام می دهند. مثلاً کمتر درگیر مواد مخدر و ... می شوند، با دقت تر زندگی می کنند، بی بند و باری کمتری دارند و در کل سالم تر زندگی می کنند.

• سیستم حمایتی:

متاهل ها نسبت به افراد مجرد از حمایت بیشتری برخوردار و دارای یک سیستم حمایتی هستند به ویژه مردان متاهل بیشتر حمایت می شوند. افراد مجرد معمولاً تنها هستند و به همین سبب بیشتر دچار بیماری های اضطرابی و افسردگی می شوند و مشکلات جسمی آن ها به همین دلیل بیشتر از افراد متاهل است.

• الگوی بهتر:

بیشتر افراد متاهل از همسر خود الگو برداری می کنند. همسران در بیشتر مواقع سعی می کنند الگوی رفتاری مناسبی برای یکدیگر باشند و رژیم غذایی مناسبی برای همسر خود تدارک ببینند و توصیه های پزشکی را به آن ها بگویند. افراد متاهل به این دلیل که نیمه گمشده خود را یافته اند عمر طولانی تر نسبت به افراد مجرد دارند.

سلامت و به تعویق افتادن بروز برخی بیماری های مهم می شود.

افراد مجردی که هنوز فرد مدنظر خود را پیدا نکرده اند و به دنبال شریک زندگی خود می گردند، رفتار بهتر و زندگی سالم تری نسبت به افراد مجردی دارند که به دلیل مشکل ارتباطی یا مشکل شخصیتی مجرد هستند و کمتر دچار بیماری و دیگر مشکلات می شوند.

افراد متاهل به طور معمول هدفمندتر و منظم تر از افراد مجرد هستند و به دلیل همسر و فرزندان شان نیز به سلامت خود اهمیت می دهند و بیشتر از خودشان مراقبت می کنند، این افراد شادتر زندگی می کنند و دیرتر از افراد مجرد به بیماری قلبی دچار می شوند.

اما این ها همه ثمره یک ازدواج موفق است. متاهل بودن به ویژه اگر همراه با احساس رضایت باشد، باعث بالا رفتن سطح

مشاوره



اجازه دهید کودک اشتباه کند

هیچ کس دوست ندارد شاهد شکست فرزند خود باشد اما باید این نکته را در نظر داشت که اشتباه کردن بخشی از زندگی است و کودکان از اشتباه هایشان درس می گیرند. به گزارش «بیوتوته» بهتر است والدین به کودک اجازه و فرصت اشتباه کردن بدهند تا بتوانند از اشتباهات شان درس بگیرند.

به طور مثال اجازه دهید دهان شویه را روی دست شویی بریزد، زانوهایش را زخم کند، توپش را در حیاط همسایه بیندازد یا جواب خیلی از سوالات را نداند، البته به این نکته دقت کنید که درباره کار های خطرناک صحبت نمی کنیم و در صورت وجود کوچک ترین خطر برای کودک باید وارد عمل شوید اما اشتباهات ساده، فرصت کسب تجربیات ارزشمندی را به کودک می دهد.

خروسک



«خروسک» در بیشتر موارد دلیل ویروسی دارد. این ویروس سبب تنگ شدن حنجره و نای شده و معمولاً با یک سرما خوردگی ساده شروع و بعد از چند روز کودک دچار سرفه های خشک، خشن و صد آدار می شود. شدت بیماری در شب هاست، تنفس نندتر و پوست شکم و دنده ها حالت فرورفته پیدا می کند و گاهی کیبودی لب هانیز دیده می شود. به گزارش «نی نی سایت» وقتی تنفس صد آدار و به سختی انجام می شود نیاز به عکس برداری و بستری کردن کودک است. در مواقع خفیف، بخور سرد کمک کننده و حتی بردن کودک با پوشش گرم در هوای آزاد و سرد به کاهش التهاب کمک می کند.

چی بپزم؟

سوپ جو با دلمه

• مواد لازم

گوشت چرخ کرده: ۴۵۰ گرم - روغن زیتون: دو قاشق غذا خوری - نمک و فلفل سیاه: به میزان دلخواه - پیاز خرد شده: یک عدد - فلفل دلمه ای قرمز خرد شده: سه چهارم فنجان - فلفل دلمه ای سبز خرد شده: سه چهارم فنجان - گوجه خرد شده: ۴۰۰ گرم - رب گوجه: یک فنجان - آب گوشت: دو فنجان - جعفری خرد شده: دو قاشق غذا خوری - برگ ریحان خشک شده: یک دوم قاشق چایخوری - پونه کوهی خشک شده: یک چهارم قاشق چایخوری - برنج: یک فنجان - سرخ خرد شده: دو حبه

• طرز تهیه

قابلمه بزرگی را روی حرارت متوسط قرار دهید و دو قاشق روغن داخل آن بریزید. پیاز خرد شده را اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید تا نرم شود. بعد گوشت چرخ کرده را اضافه و با نمک و فلفل آن را مزه دار کنید. گوشت را تفت دهید تا قهوه ای شو. فلفل دلمه ای سبز و قرمز، سیرو و گوجه خرد شده را نیز به گوشت اضافه کنید و تفت دهید. به گزارش «پارسینه» رب گوجه فرنگی، آب گوشت، جعفری خرد شده، ریحان و پونه خشک شده را داخل سوپ بریزید. در قابلمه دیگری برنج را با دو لیوان آب روی حرارت قرار دهید تا برنج نرم شود، سپس برنج را به سوپ اضافه کنید و هم بزنید. زمانی که سوپ به جوش آمد، حرارت را کم کنید و اجازه دهید سوپ به مدت ۳۰ دقیقه آرام بپزد و جابیفند. وقتی سوپ آماده شد آن را در ظرف مناسب بریزید، روی آن را با پنیر و جعفری خرد شده تزیین کنید.

ترفند



بهترین همسایه برای پیاز

اگر پیاز و سیب زمینی را در یک جا قرار دهید، پیاز ها سبب پلاسیدگی سیب زمینی ها می شود. بهتر است که آن ها را به طور جداگانه در سبزی رو باز و در محیطی سرد و تاریک قرار دهید. به گزارش «برترین ها» اگر آن ها در معرض رطوبت قرار گیرند، نرم شده و زودتر خراب می شوند. بهترین همسایه برای پیاز، سیر است.

پيله آ



پيله آ گیاهی همیشه سبز و چند ساله است و جنه کوچکی دارد و حدود ۳۰ سانتی متر رشد می کند. به گزارش «چیدانه» فرم برگ های این گیاه به صورت بیضی نوک تیز با نقش خاکستری رنگ بوده و ۷-۵ روز یک بار به آب، نور پنجره آفتاب گیر و دوبار در هفته به اسپری نیاز دارد.

گل و گیاه

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

سوپر شادی

۳۲۴۴۴۶۰۴



آدرس: بین غفاری ۱۰ و ۱۲

نام سوپر	نشانی
رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶
اکرمی	خ صدف ۸
ایلیا	خ غفاری، خ نارنج
همشهری ۲	نبش معلم ۵۴
لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱
ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶
فروشگاه معلم	نبش معلم ۵
ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳
شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲
جردن	نبش معلم ۴۲
فروغ	نبش معلم ۴۳

نام سوپر	نشانی
دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
قدس	نبش پاسداران ۱۰
پرستو	نبش ۴۰ متری کاوه
الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
پانیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
سوپر ۷۲۴	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه
دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
قدس	نبش پاسداران ۱۰
پرستو	نبش ۴۰ متری کاوه
الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
پانیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین

نام سوپر	نشانی
دکه معلم	بین عدل ۱۸ و ۲۰
شکوه ۱	خ قدس بین قدس ۵ و ۷
قدس	خ پاسداران نبش باهنر شرقی
پرستو	پاسداران چهارراه شهدای گمنام
الغدیر	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران
پانیزان	نبش پاسداران ۱۵

تحلیل های روز را رصد کنید

www.Rasad.org

۹/۹۷۱۵۹۲۶۶

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 ۱۳۹۷/۰۹/۲۹-۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۴۵۰۷ 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 مجتبی الوانی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۲۸۲۰ و شماره ملی ۱۹۴۶۷۷۸۰۶۵۱ نسبت به شش دانگ یک باب منزل به مساحت ۱۵۹/۸۷ متر مربع قسمتی از ۱۳۹۶- اصلی از محل مالکیت محمدحسین دستگردی 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: ۱۳۹۷/۱۰/۰۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۱۰/۲۲

علی فضلی- رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

۹/۹۷۱۵۱۵۷۴

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا

* تابلوسازان * حکاکان * گل فروشی ها * پارچه نویسان

* فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف

برای دچ آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰

۹/۹۷۱۵۹۲۶۶

۹/۹۷۱۵۹۲۶۶