

افسردگی پنهان



• خشم‌زودرنجی

اگر فردی مدام در بر خورد با افراد مختلف دچار خشم و زودرنجی می‌شود، باید به وجود افسردگی پنهان در او شک کرد.

خاطر، احساسات و عواطف دیگرشان به شدت غلیظ و پر شور ابراز می‌شود.

• بهانه‌تراشی

و پنهان شدن پشت نقاب شادی

افراد مبتلا به افسردگی، تمایل چندانی به معاشرت با دیگران ندارند و فقط در مواقع ضروری با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. همیشه بهانه‌ای برای به هم زدن قرار شام، شرکت نکردن در مهمانی و رفت و آمد با دیگران مطرح می‌کنند.

فلسفه بافی‌های غیر عادی: احتمال دارد به سراغ موضوع هایی مانند معنای زندگی یا دستاوردهای خود در زندگی بروند؛ حتی ممکن است به مقوله‌ای مانند خودکشی هم پیردازند و مثلاً از افکار گاه به گاه‌شان درباره آسیب‌زدن به خود مردن صحبت کنند.

درخواست کمک و سپس پس گرفتن این

بسیاری از افراد می‌کوشند افسردگی‌شان را پنهان کنند. به گزارش «چطور»، این افراد پشت نقابی از شادی و خوشحالی، چهره افسرده خود را می‌پوشانند. مبتلایان به افسردگی پنهان نمی‌خواهند، شدت مشکل خود را بپذیرند.

• نشانه‌ها

بروز عادت‌های جدید و غیر عادی در خواب و خوراک: چنان چه شخصی از اطرافیان تان به‌خوبی نمی‌خوابد؛ یعنی یا نمی‌تواند به خواب برود یا بیش از حد معمول در طول روز می‌خوابد، احتمال دارد که دچار افسردگی پنهان شده باشد.

• ابراز احساسات

به شکلی اغراق آمیز و شدید

افراد می‌کوشند تا احساسات ناشی از افسردگی خود را به طور شدید کنترل کنند و به همین

ترفند



نگهداری سبزیجات

سبزیجات برگ سبز مانند کاهو و اسفناج تازه را در یخچال نگه دارید و از هر گونه رطوبتی دور و در کنشوی یخچال ایمن نگه دارید. به گزارش «نمناک» بهترین کار این است که آن‌ها را کاملاً شست و شو دهید و سپس در بسته بندی پلاستیکی بایک حوله نخی در کنشوی یخچال نگهداری کنید.

چی بپزم؟



پای سیب زمینی

• مواد لازم

سیب زمینی بزرگ خرد شده: سه عدد
پیاز رز د خرد شده: دو عدد
خامه سنگین: دو قاشق غذاخوری
کره: دو قاشق غذاخوری
فلفل سیاه: یک دوم قاشق چای خوری
نمک: یک دوم قاشق چای خوری
پنیر چدار رنده شده: ۲۰۰ گرم

• طرز تهیه

فر را روی دمای ۴۰۰ درجه گرم کنید. یک قابلمه آب را همراه با نمک بجوشانید. سپس سیب زمینی و پیاز را اضافه و کمی صبر کنید تا نرم شود. سپس آبکشی کنید و داخل ظرف بزرگی بریزید. خامه، کره، فلفل و نمک را اضافه و له کنید تا کاملاً نرم شود. به گزارش «آلامتو»، سپس نصف پنیر را اضافه کنید و خوب هم بزنید. مواد را در ظرفی دیگر و بقیه پنیر ها را روی آن بریزید و به مدت ۲۵ دقیقه در فر قرار دهید.

عطاری



ار گانو

ار گانو، گیاهی دارویی از ویژگی های آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد میکروبی، ضد نفخ، ادرار آور، معرق و خلط آور بهره می برد. از این گیاه می توان برای درمان سرماخوردگی، رفع گرفتگی بینی، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود سلامت قلب، کاهش خستگی آدرنال و مبارزه با دندان درد استفاده کرد. ار گانو در پیشگیری و درمان قند خون بالا نیز موثر است. به گزارش «بیوتونه» برای تهیه چای ار گانو سه قاشق چای خوری برگ ار گانو را در یک فنجان آب داغ بریزید و اجازه دهید پنج تا ۱۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

گل و گیاه



دیفن باخیا

دیفن باخیا گیاه چند ساله و همیشه سبز برگ هایی دارد که زیبایی طرح و نقش آن سبب محبوب شدنش شده است. با بالارفتن سن این گیاه، ساقه قطور تر و برگ ها هم بزرگ تر می شود. برگ نوک تیز بزرگ دارای لکه های سفید تازرد در دو طرف و به آبیاری چهار تا هفت روز یک بار (در تابستان هفته ای دو بار و در زمستان هفته ای یک بار) و نور غیر مستقیم و اسپری برگی روزانه نیاز دارد.

تربیت صحیح کودک



مشاوره

ثبات قدم و استمرار: وقتی مقرراتی

را برای کودکان تعیین می کنید، نباید آن را به سادگی تغییر دهید.

برقراری روال معین: مهم ترین اصل

در برقراری روال معین در زندگی؛ تعیین وقت دقیق خوابیدن، بیدار شدن و غذا خوردن است.

حد و حدود و خط قرمزها: با تعیین حد و حدود

برای فرزندان مشخص می کنید، از وی چه انتظاری دارید و محدوده آزادی عمل او تا کجاست.

تذکر: هرگز نباید نظم را با استفاده از خشونت و تنبیه برقرار کنید.

هشدارها: در هشدار نوع اول برنامه بعدی روزانه را به اطلاع کودک می رسانید. در هشدار

نوع دوم رفتار نامناسب فرزندان را به او گوشزد می کنید، در واقع به او فرصت می دهید تا رفتار خود را تصحیح کند.

انتظارات: بهتر است به فرزندان بگویید چه انتظاری از او دارید و چه رفتاری را می پسندید.

محدودیت ها: خونسرد و بر اعصاب خود مسلط باشید. نافرمانی را نباید با خشم و فریاد پاسخ دهید، همچنین اجازه ندهید، کودکان به سهولت با اعصابتان بازی کنند.

منبع: اکا ایران

خانه داری



اشتباه های بزرگ در پاک کردن پنجره

روز آفتابی را انتخاب می کنید:

بهتر است یک روز ابری و بدون بارش را انتخاب کنید. اما اگر هوا آفتابی

است از پنجره های سمت سایه شروع کنید.

گردگیری نمی کنید: اگر ابتدا گردگیری نکنید و به طور

مستقیم مایع تمیز کننده را روی پنجره ها اسپری کنید تنها لکه های گلی به وجود می آید.

همیشه قبل از شروع، قاب و شیشه ها را گردگیری کنید.

به اندازه کافی از مایع تمیز کننده استفاده نمی کنید: از اسپری کردن مایع روی شیشه

نترسید. اگر شیشه ها به شدت کثیف است، به چند تمیز کننده مختلف نیاز دارید تا کثیفی

ها را از بین ببرید. با سخاوت اسپری کنید تا به تمیزی دلخواه برسید.

از روزنامه برای خشک کردن استفاده می کنید: اگر می خواهید راحت باشید دستمال های

میکرو فایبر پیشنهاد می شود که علاوه بر نداشتن پرز و جذب بودن، قابل شست و شوست.

از دستمال نوال های نازک استفاده می کنید: اگر از دستمال نوال استفاده می کنید از

مدل های ضخیم و مناسب استفاده کنید. هیچ تلاشی بیهوده تر از پاک کردن با دستمالی

که تکه تکه می شود و روی شیشه خط به جامی گذارد نیست.

منبع: بیوتونه

آگهی مزایده

باستناد ماده ۱۱ آئین نامه اجرایی قانون تشکیلات و اختیارات سازمان اوقاف و امور خیریه- اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان طبس قصد دارد **یک باب مغازه** با امکانات مربوطه، متعلق به موقوفه امیر حسنخانی از پلاک ثبتی ۴ - اصلی بخش یک طبس واقع در طبس حاشیه میدان امامزاده را از طریق مزایده با شرایط ذیل به اجاره واگذار نماید داوطلبان می توانند ضمن بازدید از محل مذکور پیشنهاد خود را به صورت مکتوب در پاکت سر بسته از روز **شنبه مورخ ۹۷/۱۰/۲۲ لغایت روز دوشنبه مورخ ۹۷/۱۱/۶** به اداره اوقاف و امور خیریه طبس تحویل نمایند پیشنهادات واصله راس **ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۷/۱۱/۷** در حضور اعضاء کمیسیون مزایده باز و قرائت خواهد شد.

شرایط

- ۱- اجاره بهای پایه مغازه فوق طبق نظریه کارشناس و خبره محلی ماهیانه مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰ ریال تعیین گردیده است.
- ۲- مدت اجاره از زمان تنظیم اجاره نامه به مدت یک سال خواهد بود.
- ۳- برنده مزایده کسی خواهد بود که بالاترین مبلغ اجاره بهای سالیانه موضوع بندیک را پیشنهاد نماید.
- ۴- داوطلبان بایستی به اداره اوقاف و امور خیریه مراجعه و با دریافت فیش بانکی مبلغ سه میلیون و ششصد هزار ریال (۳۶۰۰۰۰۰ ریال) به عنوان سپرده جهت شرکت در مزایده بحساب سازمان اوقاف و اریز و فیش آنرا به همراه پیشنهاد کتبی خود در پاکت سر بسته به دبیرخانه اداره اوقاف و امور خیریه تحویل نمایند.
- ۵- برنده مزایده پس از انجام مزایده حداکثر ظرف پنج روز بایستی نسبت به تنظیم سند اجاره اقدام و در صورت عدم اقدام در مهلت تعیین شده به عنوان انصراف تلقی و سپرده وی به نفع موقوفه ضبط و سپس با نفر دوم و در صورت عدم آمادگی نفر دوم با نفر سوم با همان شرایط نفر اول ،سند اجاره تنظیم خواهد شد.
- ۶- هنگام تنظیم سند اجاره برنده مزایده بایستی کلیه هزینه های کارشناسی، نشر آگهی و غیره را به حساب سازمان اوقاف و اریز و فیش آن را به اداره اوقاف تحویل نماید.
- ۷- کلیه هزینه های احتمالی اعم از هزینه تنظیم سند اجاره -مالیات -عوارض- هزینه مصرف برق و غیره از تاریخ تنظیم اجاره نامه به عهده مستاجر خواهد بود.
- ۸- کمیسیون مزایده در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۹- سایر شرایط پیش بینی نشده طبق ضوابط و مقررات اوقافی عمل خواهد شد.

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان طبس

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی

شعبه اجرائیات اداره ثبت اسناد و املاک فردوس



بدین وسیله به آقای علیرضا عبیری فرزند ابراهیم شناسنامه شماره ۳۵۱۷ و شماره ملی ۰۸۵۹۹۰۱۴۴۰ صادره و ساکن فردوس ابلاغ می شود که بانک کشاورزی به استناد قرارداد بانکی شماره ۸۲۰۶۷۷۹۴۴-۱۳/۳/۹۶ جهت وصول مبلغ ۴۷۲.۴۷۵.۲۲۲ ریال تا تاریخ ۹۷/۹/۱۵ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل پدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۹۷۰۰۳۱۲ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مامور ،محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده ،لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد نسبت به پرداخت پدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

حسن رضا ندائی- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

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