

ارزش ها برای کودک



بچه‌ها مثل اسفنج می‌مانند. نگاه می‌کنند و هر چه را که در محیط‌شان باشد جذب می‌کنند، به‌ویژه از طریق دیداری و شنیداری. گاهی در میان آموخته‌هایشان مواردی دیده و شنیده

والدین واقعیت را نمی‌گویند. باید به آن‌ها فهماند که رفتار بدشان عواقبی خواهد داشت اما همیشه به دلیل این که شجاعت لازم را برای گفتن واقعیت نداشته‌اند تحسین‌شان کنید. **احترام:** گفتن کلماتی مثل «خواهش می‌کنم»، «لطفاً»، «متشکرم» و «عذر می‌خواهم» در جلوی آن‌ها احترام و ادب ارایه می‌دهد. **قدرشناسی:** به آن‌ها یاد دهید که برای این که زنده هستند و برای خانواده و دوستانشان، غذایی که می‌خورند، لباس‌هایشان، سقف بالای سرشان و سلامتی‌شان قدرشناس باشند. **سخت‌اوت:** وقتی خودتان به نیازمندان لباس و غذا هدیه بدهید، آن‌ها هم در کم می‌کنند که باید بخشنده باشند. **خاص بودن:** آن‌ها را تشویق کنید فردیت خودشان را از طریق علایق‌شان کشف کنند. آن‌ها را با همکلاسی‌ها یا دوستان‌شان مقایسه نکنید و برایشان توضیح دهید که بقیه آدم‌ها هم خاص هستند. **بخشش:** وقتی کسی به آن‌ها صدمه می‌زند، وقتی می‌خواهند دردشان را ابراز کنند، به

حرف‌هایشان گوش دهید اما در آخر برایشان توضیح دهید که کینه‌نگه داشتن از آن فرد فقط سبب تیرگی آن‌ها می‌شود. **شوخی‌طبیعی:** به آن‌ها نشان دهید چطور می‌توانند با خندیدن زندگی‌شان را بهتر و با جوک تعریف کردن برای همدیگر، انجام فعالیت‌های مفرح مثل کتاب خواندن، بازی کردن در پارک یا حرف زدن با همدیگر درباره زندگی، وضعیت خود را بهتر کنند. **نگرش مثبت:** نشان دادن رفتار و نگرش مثبت از طرف شما اهمیت بسیار زیادی دارد زیرا شما الگوی فرزندان‌تان هستید. اگر فقط از شما حرف‌ها یا رفتارهای منفی ببینند، آن‌ها هم همان طور رفتار خواهند کرد و برعکس. **پشتکار:** اگر در سن کم پشتکار داشتن را بیاموزند، در بزرگ سالی افرادی پرتلاش و سختکوش می‌شوند و یاد می‌گیرند که در هر کاری نهایت تلاش‌شان را به کار گیرند. **عشق:** یادداشتن زندگی سرشار از شور و اشتیاق و عشق ورزیدن به فرزندان‌تان، به آن‌ها عشق را بیاموزد.

خوراکی های ممنوعه

نی نی کنده



به کودک زیر یک سال این مواد غذایی را ندهید. **غذاهای نیم پخته:** تخم مرغ، گوشت و ماهی باید به طور کامل پخته شود و نباید تخم مرغ آب‌پز به کودک بدهید. **عسل:** حاوی باکتری‌هایی است که می‌تواند برای کودک زیر یک سال سمی باشد.

نی نی سایت

فلافل ماهی

• مواد لازم

ماهی چرخ‌شده: ۳۰۰ گرم - نخود خیس شده: ۴۰۰ گرم - پودر زیره سبز: یک قاشق مر یا خوری - تخم مرغ: دو عدد - پیاز رنده شده: یک عدد - سیر له شده: دو حبه - گشنیز خرد شده: سه قاشق سوپ خوری - بیکینگ پودر: یک قاشق غذاخوری - نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

• طرز تهیه

ماهی، نخود چرخ‌شده، پیاز رنده شده، سیر له شده و گشنیز ساطوری شده را با هم مخلوط و سپس پودر زیره، نمک، بیکینگ پودر، فلفل و زردچوبه را به مواد اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مخلوط شود. به گزارش «ویکی‌کتاب»؛ سپس از مواد به اندازه یک گردو بردارید و در روغن سرخ کنید. این غذا را می‌توانید همراه نان باگت، خیارشور، کاهو و گوجه‌فرنگی سرو کنید.

ترفند



خط و خش اجاق گاز

بعد از پاک کردن گرد و خاک مقدار کمی خمیر دندان سفید کننده روی نوک انگشت خود بگذارید. برای هریک از خطوط از خمیر دندان استفاده کنید. بگذارید خمیر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی آن باقی بماند. به گزارش «نمناک»، یک پارچه نرم دور انگشت خود بپیچید. خمیر دندان را به صورت دورانی و سریع دو یا سه دقیقه روی خط‌ها بمالید. از شیشه‌شور برای تمیز کردن سطح شیشه استفاده کنید. باقی‌مانده خمیر دندان را با یک پارچه تمیز پاک کنید.

سلامتکده



کاهش وزن فلفل

نوشتن جای لیموی داغ حاوی فلفل قرمز در وعده صبحانه می‌تواند میزان انرژی را افزایش دهد و سوخت‌وساز بدن را در طول روز تسریع کند. به گزارش «اکایران»، برای شروع سعی کنید نصف قاشق‌چای خوری پودر فلفل قرمز را به جای لیمو اضافه کنید. اگر طعم آن خیلی برایتان تند نبود می‌توانید نصف قاشق‌چای خوری دیگری به آن بیفزایید. برای بهتر شدن طعم جای می‌توانید کمی زنجبیل هم اضافه کنید.

خانه‌داری



یخ‌زدایی غذا

برای این که مطمئن شوید غذای کودک شما به خوبی یخ‌زدایی و آماده مصرف می‌شود، یکی از روش‌های زیر را به کار ببرید. غذای یخ‌زدایی‌شده را حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد از یخ‌زدایی مصرف کنید و اضافه غذا را دور بریزید.

یخ‌زدایی در یخچال: غذای یخ‌زده کودک را از شب قبل داخل یخچال قرار دهید تا برای روز بعد آماده مصرف باشد.

یخ‌زدایی در مایکروفر: پوره‌های یخ‌زده را داخل ظرف مخصوص مایکروفر بگذارید و سپس دستگاه را روی حالت یخ‌زدایی قرار دهید. بعد از پایان مدت زمان لازم آن را به هم بزنید. کمی صبر کنید تا غذا سرد و دمای آن برای کودک مناسب باشد.

پشت پا به دلشوره

بیشتر ما به دلیل شیوه زندگی امروزی احساس پریشانی می‌کنیم و نیاز داریم که کمتر در این حالت قرار بگیریم. به گزارش «اکایران» این کار می‌تواند از طریق کاهش فشار شرایط یا ساختن منابع جدیدی برای مقابله انجام شود و به جلوگیری یا به حداقل رساندن تاثیر موقعیت‌های پریشان‌کننده کمک کند. همه ما نیازمند آموختن شیوه‌ای برای دستیابی به استرس خوب هستیم و این کار از طریق ایجاد تعادل مناسب بین فشار شرایط و منابع مقابله‌ای امکان‌پذیر است.

• چند توصیه مهم

مدیریت زمان داشته باشید: کارهای خود را برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کنید و وقت خود را صرف امور بیهوده نکنید.

زندگی معنوی خود را غنی کنید: داشتن باور و اعتقادهای مذهبی و انسانی، افق دید ما را وسعت می‌بخشد و چنانچه رویدادهای زندگی بر اساس باورهای غنی‌شده ارزیابی و تفسیر شود، از استرس آن کاسته می‌شود. **به گفت‌وگوی درونی سازنده با خود بپردازید:** هنگام استرس و افسردگی، گفت‌وگوی مثبت با خود از اهمیت زیادی برخوردار است. **بچه‌شوید:** مثلاً نقاشی بکشید، فیلم‌ها و کارتون‌های مورد علاقه دوران کودکی را تماشا کنید. این کار به کنترل استرس شما کمک‌زایی می‌کند.

مشاوره



آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی نوبتی منتشره و به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود شماره های زیر:

شمارات فرعی از یک اصلی بلده بخش یک فردوس

پلاک ۹۲۶ فرعی آقای حسین جوان محبوب و غیره (ورثه عباسعلی جوان محبوب) (شش‌دانگ یک قطعه زمین

در تاریخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۱ 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 اترفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آئین 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: ۱۳۹۷/۱۰/۲۷

حسن رضاندائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

ج/۹۷۱۶۲۱۹۹

آگهی اخطار به تعیین حدود و طول متر از یک قطعه زمین

خرمن جا پلاک ۳۴۶ فرعی از ۶۶۸ - اصلی بخش ۲

بیرجند واقع در مزرعه سورگ

نظر به اینکه ورثه مرحوم حاجی عباس سورگی مالک یک سهم مشاع از ده سهم شش‌دانگ زمین خرمن جا پلاک ۳۴۶ فرعی از ۶۶۸ - اصلی واقع در بخش ۲ بیرجند خواستار تعیین حدود و طول متر از پلاک مذکور را شده و چون دسترسی به مالکین مجاور پلاک فوق مقدور نمی‌باشد مراتب به کلیه مالکین اعلام که در تاریخ ۹۷/۱۱/۱۷ ساعت ۱۱ صبح در محل اداره یا وقوع ملک مذکور به آدرس بیرجند - روستای سورگ حاضر ضمناً عدم حضور مانع از اقدامات قانونی نخواهد بود.

علی فضل

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ج/۹۷۱۶۲۰۸۹

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نسب صندوق با تسهیلات ویژه

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

