

# کارهای ممنوعه همسران بعد از مشاجره

به نیش زدن ادامه ندهید: بعد از دعوا با همسران با زبان کنایه و نیش دار صحبت و هیچ وقت به او توهین نکنید زیرا فراموش کردن توهین ها بسیار سخت است. پس آرام باشید و به همسران با آرامش توضیح دهید که چرا از دستش عصبانی هستید.

روی این که چه چیز سبب آن دعوا شده است متمرکز نشوید: به جای این که دعوا را در ذهنتان مرور کنید، راهکارهایی برای حل مشکلاتتان بیابید و روی آن ها متمرکز شوید.

نگوید، «منظوری نداشتم»: این که مدام چیزهایی که گفتید یا نکتقید را مرور کنید، ببینید منظوری داشته اید یا نداشته اید، سبب می شود تمرکزتان روی گذشته باشد تا این که بخواهید راه حلی برای آن وضعیت پیدا کنید. پس هیچ گاه به همسران نگوئید که منظور نداشتید زیرا گفتن این جمله فقط اوضاع را بدتر می کند. به خاطر این که دعوا کرده اید خود خوری نکنید: اگر رابطه زوجی اهمیت داشته باشد هر دوی آن ها روی رابطه شان کاری کنند و به هر حال به دلیل اختلاف نظری بحث و دعوایی نیز بروز می کند که این بسیار مثبت است.



دوباره به میان بکشید، به او بی محلی نکنید و او را نادیده نگیرید و به او بگوئید که بعد از این که فکر هایش را کرد، هر سوال یا حرفی دارد می شنوید. باید بداند بی اعتنایی به همسر در این هنگام از فریاد کشیدن بدتر است پس اگر این کار را انجام داده اید از او معذرت خواهی و سپس به حرف هایش گوش کنید.

اید و عصبی و ناراحت هستید هنگام مراجعه به خانه، همسران را در جریان قرار دهید و به او بگوئید تا او شما را بیشتر درک کند و دریابد که امروز از همیشه آسیب پذیرتر هستید.

اگر دوباره موضوع دعوا را به میان کشید، بی تفاوت نباشید: بعد از دعوا اگر همسران خواست موضوع را

بعد از دعوای زن و شوهری انجام کارهای اشتباهی از طرف آن ها سبب تثبیت و طولانی تر شدن ناراحتی بین زوجین می شود. «نمناک» کارهای ممنوعه را بعد از دعوا به شرح زیر بیان می کند:

سر دپر خور د نکنید: بزرگ ترین اشتباه هایی که افراد بعد از دعوا مرتکب می شوند این است که همسر خود را نادیده می گیرند و با او صحبت نمی کنند. این کار سبب می شود که او فکر کند این صحبت نکردن یک تنبیه است و در دفعات بعدی احساس خود را با شما در میان نگذارد. حرف هایش را در مغز تان نگه ندارید: اگر بعد از دعوا نیز از همسران ناراحتید، به خودتان کمی فضا بدهید و خیلی زود به او نزدیک شوید.

اگر هنوز ناراحت است به یک «متاسفم» بسنده نکنید: وقتی هنگام دعوا با همسران حرف هایی به او زده اید که ناراحت شده است، به یک عذر خواهی ساده اکتفا نکنید و بهتر است علت عذر خواهی خود را توضیح دهید و به او بگوئید دوباره آن اشتباه را مرتکب نخواهید شد.

برای دعوا کردن تان بهانه نیارید: اگر روز بدی داشته

## درمان خانگی بیش فعالی

### نسخه

مصرف سنبل الطیب به مدت سه هفته به درمان بیش فعالی و کاهش علایم آن مانند مشکلات خواب و بی قراری در کودکان یا سن بیشتر از پنج سال کمک می کند. مصرف این گیاه سبب آرامش می شود و با حفظ سطح سروتونین به درمان استرس و اضطراب کمک می کند. برای درمان استرس و اضطراب ۱۲۰ تا ۲۰۰ میلی گرم سنبل الطیب را سه بار در روز مصرف کنید. به گزارش «بیتوته»، مصرف این گیاه برای کودکان زیر سه سال توصیه نمی شود و زیاده روی در مصرف سنبل الطیب سبب سردرد، سرگیجه و ناراحتی معده می شود.



## نکاتی در تهیه ترشی

### خانه داری

• سرکه را قبل از استفاده به مدت چند دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن استفاده کنید.

• شوید، نعناع، جعفری، مرزه، گشنیز، ترخان و ریحان را که سبزی های پرکاربرد در تهیه ترشی است پس از پاک کردن و شست و شوی اولیه به مدت دو ساعت در آب و نمک قرار دهید تا سبزی برای جذب سرکه آماده شود. سپس سبزی را در آبکش و روی آن آب بریزید، پس از این که مطمئن شدید آب اضافه آن گرفته شده است، سبزی را خرد کنید و به مدت یک روز روی پارچه نخی بریزید تا کمی خشک شود.

• میوه هایی که می خواهید در تهیه ترشی از آن ها استفاده کنید قبلا در سرکه بجوشانید.



## شیرینی زنجبیلی بدون فر



- مواد لازم  
آرد: سه پیمانه  
روغن جامد: ۱/۴ پیمانه  
۱/۴ پیمانه  
زنجبیل: سه قاشق سوپ خوری  
پودر قند: ۲/۳ پیمانه

### طرز تهیه

روغن، پودر قند و زنجبیل را با هم مخلوط کنید. آرد آلتک شده را داخل تابه بریزید و با حرارت ملایم تفت دهید تا خامی آن گرفته شود، اما رنگ آن عوض نشود. بعد از روی حرارت بردارید و پس از سرد شدن به مواد بالا اضافه و مخلوط کنید. به گزارش «بیتوته»، کره را هم به تدریج اضافه کنید. در صورتی که بخواهید شیرینی دورنگ داشته باشید مقداری از ماده آماده را با پودر کاکائو مخلوط و سپس مواد را باور دانه باز کنید و به شکل های دلخواه قالب بزنید.

### مشاوره



## تربیت کودک یک تا ۳ سال

وقتی در حال بازی با کودکان هستید ناگهان داستان را گاز می گیرید، چه باید کرد؟ گاز نگیرید، بعضی والدین فکرمی کنند گاز گرفتن متقابل به کودک یاد می دهد که گاز بگیرد، اما کودکان نمی دانند که گاز گرفتن سبب دردش می شود و بر عکس. تنها اثرش این است که به هر دو نفر شما آسیب می رسد و روابطتان خدشه دار می شود. کودک را به کناری ببرید و محکم بگوئید «گاز گرفتن درد دارد». رفتاری مثل درآغوش گرفتن کودک را نشان دهید. به کودک جسمی نرم مثل منگونی بدهید تا او گاز بگیرد.

### توصیه به والدین

به گزارش «برترین ها» مراقب نشانه ها باشید و یاد دهید زمانی که کودک خیلی هیجان زده یا ناراحت است، ناراحتی خود را بیان کند. به کودک بفهمانید که چگونه نیاز هایش را به طرق مختلف مثل کف زدن یا خندیدن بیان کند. در پاسخ و او کنش ثابت قدم باشید.

### ترفند



## عطر آگین کردن خانه

نمناک - برای این که فضای خانه بوی خوب و عطر آگین به خود بگیرد چند مورد را انجام دهید. • برای داشتن خانه ای خوشبو پوست میوه هایی مانند پرتقال یا لیمو را روی آتش اجاق قرار دهید یا در شومینه بیندازید.

• برای خوشبو کردن خانه، وانیل در آب جوش بریزید و روی حرارت بگذارید تا محبطرا عطر آگین کند. • روشن کردن شمع یکی از روش های ساده برای معطر کردن فضای خانه است.

• چهار قاشق چای خوری جوش شیرین را در دو پیمانه آب حل کنید و داخل اسپری بریزید و این مایع را در هوای اتاق اسپری کنید تا بوی بد موجود از بین برود.

### عطاری



## سنبل الطیب

سنبل الطیب یا علف گر به، گیاهی است علفی و چند ساله که سابقا آن به طور عمودی تا ارتفاع دو متر بالایی رود. قسمت مورد استفاده این گیاه، ریشه آن است و معمولا از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد، استفاده می شود. سنبل الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه ای در می آید. به گزارش «بیتوته»، طعم آن تلخ است ولی خوشبو و معطر و عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می شود. گل های سنبل الطیب به رنگ سفید یا صورتی و به صورت خوشه ای است.

### آگهی مزایده اموال غیر منقول (رهنی)

ششدانگ یک قطعه زمین که به صورت منزل در آمده دارای پلاک ثبتی چهار هزار و سی و نه فرعی از یک هزار و پانصد و پنجاه و چهار اصلی(۴۰۳۹ فرعی از ۱۵۵۴- اصلی)بخش ۲ شهاباد به نشانی بیرجند، شهرک نیروی هوایی ۱۹ پلاک ۳۴ قطعه دوم جنوبی ملکی آقای اسداله خسروی فرزند علی به شماره ملی ۰۶۵۲۷۹۴۱۹۱ و خانم مریم دریانورد فرزند محمد علی به شماره ملی ۰۶۵۲۸۱۶۱۹۳ (مشاعا و بالمناصفه) که اسناد مالکیت آن ذیل ثبت های شماره ۳۸۱۹۱ و ۱۰۸۹۳۸ صفحات ۱۷۹ و ۳۰۸ دفاتر جلد ۶۴۴ و ۲۴۳ املاک بیرجند به نام آنان صادر و تسلیم گردیده است محدود اربعه ذیل به شرح پرونده ثبتی شمالا بطول ۱۰ متری دیواربست به خیابان ۱۲ متری شرقا بطول ۲۲ متری دیواربست به پلاک ۴۰۴۱ فرعی جنوبا بطول ۱۰ متری دیواربست به پلاک ۴۰۳۸ فرعی غربا بطول ۲۲ متری دیواربست به پلاک ۴۰۳۷ فرعی که فاقد حقوق ارتفاقی می باشد و بر طبق سند رهنی شماره ۱۲۹۰۸۰ - ۱۳۹۳/۲/۱۰ تنظیمی نزد دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۶ بیرجند در قبال مبلغ ۱.۸۶۸.۱۴۹.۲۳۹ ریال به انضمام خسارت تاخیر موضوع بدهی آقای علی خسروی چشمه رج فرزند عیسی برای مدت شصت ماه در رهن بانک مهر اقتصاد شعبه شهید محلاتی بیرجند قرار گرفته است و بانک مرتبه دلیل عدم ایفای تعهدات باسناد ماده ۳۴ اصلاحی قانون ثبت از دفترخانه تنظیم کننده سند راجع بوصول مبلغ ۸۷۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال مانده طلب خویش بدین شرح:(مبلغ) ۸۶۹.۲۸۰.۰۰۰ ریال اصل طلب و مبلغ ۵۲۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال خسارت تاخیر تا روز درخواست ۱۳۹۶/۷/۱۲ بانضمام جریمه دیرکرد تا روز وصول تقاضای صدور اجرائیه بر علیه وام گیرنده و راهنین با مشخصات فوق را نموده که پرونده ای تحت کلاسه ۰۶۹۷-۹۶۰۰ در این خصوص نزد اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند تشکیل شده است پس از ابلاغ مفاد اجرائیه و انقضای مهلت مقرر قانونی چون متعهدین بدهی خود را پرداخت و یا نزد صندوق ثبت تودیع ننموده اند بنا به درخواست پستانکار و پس از رسیدگی به اعتراضات واصله بر طبق گزارش هیات کارشناسان رسمی دادگستری وارده به شماره ۰۸۵۰۳-۱۳۹۷۰۰۷۷/۱۰-۹۷ ملک مورد رهن با عرصه ای به مساحت ۲۲۰ مترمربع و اعیان در دو طبقه به مساحت ۲۸۰ مترمربع (طبقه همکف به مساحت ۱۴۸ مترمربع و طبقه اول به مساحت ۱۳۲ مترمربع) قدیمی ساز و دارای شناژ قائم و افقی، فاقد مهاربندی جانبی، نما سنگ، کف موزائیک و دارای کابینت فلزی با یک انشعاب آب، برق و گاز هر کدام دو انشعاب به مبلغ دو میلیارد و هفتصد و سی و هشت میلیون ریال (۲.۷۳۸.۰۰۰.۰۰۰ ریال) ارزیابی و قطعیت یافته و حسب تقاضای پستانکار در روز شنبه مورخه ۱۳۹۷/۱۱/۲۷ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر در محل اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند واقع در میدان شهداء از طریق مزایده به فروش خواهد رسید مزایده حضوری و نقدی از مبلغ ارزیابی شده فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد بانک پستانکار ضمن گواهی اینکه ملک مورد رهن فاقد بیمه می باشد طی نامه شماره ۱۳۹۷/۹/۱۸ - ۶/۳۱/۳۸/۳۸۷۰ - مانده طلب خویش را تا مورخه ۱۳۹۷/۹/۱۷ مبلغ ۶۸۰.۰۷۵.۸۵۴ ریال اعلام نموده که به استناد تبصره ذیل ماده ۴ -آئین نامه اجرا محاسبه سود و خسارت تاخیر از روز درخواست صدور اجرائیه به بعد بر عهده اداره اجرا خواهد بود، هزینه های دولتی به شرح ماده ۴۰-آئین نامه اجرا وصول و سایر هزینه های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد بر عهده برنده مزایده است که در صورت وجود مازاد مسترد خواهد هر گاه متعهدین قبل از امضای صورت جلسه مزایده اقدام به پرداخت و یا تودیع بدهی خویش نمایند از تشکیل جلسه مزایده خودداری خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱۱/۰۱

### غلامرضا دادی

### رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند

### ( آگهی نوبتی و اصلاحی سه ماهه سوم سال ۱۳۹۷

### حوزه ثبتی شهرستان بشرویه )

بدستور ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالك واقع در بخشهای تابعه حوزه ثبتی شهرستان بشرویه تا آخر آفرماه سال ۱۳۹۷ تقاضای ثبت نموده اند و همچنین مواردی که آگهی نوبتی آن برابر تبصره یک ماده ۲۵ اصلاحی قانون ثبت باید تجدید گردد با نوع ملک مورد تقاضا برای اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی میگردد.

شمارات فرعی از دو اصلی بشرویه بخش سه بشرویه

- ۱- پلاک ۱۱۶۲ فرعی آقای علی ساعی فرزند غلامرضا ششدانگ یکباب ساختمان
- ۲- پلاک ۳۲۰۶ فرعی آقای محمد حسن شاهی‌دی فرزند غلامرضا ششدانگ یکباب منزل
- ۳- پلاک ۵۹۳۶ فرعی مجزی از ۲۷۹۲ فرعی آقای مهدی آغاز فرزند محمد ششدانگ یکباب منزل
- ۴- پلاک ۵۹۳۷ فرعی مجزی از ۱۹۸۷ فرعی خانم فاطمه رستمی زاده فرزند غلامرضا ششدانگ یکباب منزل
- ۵- پلاک ۵۹۴۵ فرعی مجزی از ۱۹۰۶ فرعی آقای عباس صادق زارعی فرزند علی ششدانگ یکباب محوطه
- ۶- پلاک ۵۹۵۰ فرعی مجزی از ۲۹۱۰ فرعی آقای جواد کارگرتربقان فرزند علی اکبر ششدانگ یکباب منزل

لذا بدستور مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به املاک آگهی شده بالا متعرض می باشد و یا بین متقاضیان ثبت و دیگری اقامه دعوی شده و در جریان است می بایست اعتراض و یا گواهی مشعر بر جریان دعوی خود را از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی نسبت به آگهی نوبتی ظرف نود روز ودر مورد آگهی اصلاحی در مدت سی روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه تسلیم و رسید دریافت نموده ودر اجرای ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت متعرضین از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذ یصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم را مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند ضمنا حقوق ارتفاقی درموقع تحدید حدود ودر صورت جلسه تحدیدی منظور میگردد و از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدیدی تا سی روز قابل اعتراض خواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۱۱/۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۱۲/۱

### سید رضا صفایی

### رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه