

وقتی والدین دروغ می گویند

- برخی دروغ‌های والدین و جایگزین آن**

«هیچ وقت نمی دارم اتفاق بدی برات بیفته، درد نداره بهت قول می دم.» شاید شما هم گفت وگویی برخی والدین با فرزندان‌شان را که شامل چنین جمله‌هایی می‌شود، شنیده باشید. ممکن است با شنیدن این صحبت‌ها متوجه شوید که این پدر و مادر در حال دروغ گفتن به کودک خود هستند و به یاد صحبت‌هایی از این دست بیفتید که از زبان پدر و مادر خود شنیده‌اید. به گزارش «اکایران» موضوع این است که کودکان زمانی که این صحبت‌ها را از زبان والدین آن‌مواجه می‌شوند، متوجه دروغ گفتن پدر و مادرشان می‌شوند، در حالی که آن‌ها همیشه به فرزندان‌شان می‌گویند که دروغ گفتن کار بدی است.

مشاوره

ارتباط مثبت میان والدین و فرزندان

یکی از دغدغه‌های والدین داشتن ارتباط قوی و موثر با فرزندان است. «نمناک» توصیه‌هایی برای ارتباط بهتر والدین با فرزندان در زیر بیان می‌کند:

اجازه دهید فرزند شکست بخورد: به همان اندازه که این جمله ترسناک به نظر می‌رسد، شکست به کودکان درس می‌آموزد. راه‌نمایی و مشاوره دهید، اما کنترل‌شان نکنید.

زمان کافی: تلفن‌ها، تلویزیون‌ها و رایانه‌ها را خاموش کنید و برای صحبت کردن کنار هم بنشینید. زمان شام خوردن، فرصت عالی برای این کار است، اما همیشه به دلیل فعالیت و مشاغل افراد امکان پذیر نیست. تقریباً در روز ۱۵ دقیقه برای صحبت‌های صمیمی وقت بگذارید.

قوانین و مرزها را تنظیم کنید: قوانین را از دوران کودکی وضع کنید، والدین قوانینی مانند این‌ها وضع می‌کنند: «دست‌نزن، خیلی داغ است»، «برادرت را زن» و «روی دیوار هانقاشی نکن». این فهرست بی‌پایان است، اما قوانین ناشی از رعایت نکردن قوانین، دارای بیشترین اعتبار درباره والدین و فرزندان است. قوانین ساده‌ای را وضع کنید که همه بفهمند، محکم باشید و به عقب برنگردید. احساس گناه نکنید، این قوانین برای اطمینان از کارهای دلسوزانه یا نظارت دیگران را نشان می‌دهد که اولویت خود را در نظر می‌گیرند.



باید انجام دهید مثلاً باید برای آخر هفته به خرید بروید. اگر چه ممکن است کودک شما گریه کند یا غر بزند اما شما باید این کار را با واقعیت زندگی آشنا کرده‌اید. **پول ندارم:** ممکن است کودک شما یک اسباب‌بازی را در دست کودک دیگری در مهد کودک کش دیده باشد و از شما بخواهد تا آن را برای او بخرید و هزینه‌های شما در طول ماه آن قدر بالاست که نتوانید آن را

ترفند

استفاده از گوش ماهی در کتری و سماور: چند دانه گوش ماهی را در کتری یا سماور بیندازید تا آهک موجود در آب را جذب کند. **اگر می‌خواهید آب سریع‌تر جوش بیاید:** اضافه کردن نمک به آب درون قابلمه سبب سریع‌تر جوش آمدن آن می‌شود. **سریع جوش آمدن آب سماور:** برای جوش آمدن سریع آب سماور ابتدا تا نیمه سماور را آب کنید و سپس بعد از گرم شدن، بقیه سماور را پر از آب کنید. **بوگیر گیاهی:** به جای استفاده از بوگیرهای موجود در بازار کافی است چند برش لیمو را همراه چند برگ رزماری داخل قابلمه بریزید و مقداری آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا محیط خانه خوشبو و عطر آگین شود.

منبع: نمناک

نسخه

درمان زخم دهان

مقداری نمک در یک لیوان آب گرم حل کنید و داخل دهان بگردانید و سپس بیرون بریزید. در روز دو یا سه بار این کار را تکرار کنید. به گزارش «بیوته» یک قاشق چای خوری جوش شیرین با مقداری آب گرم مخلوط کنید و در دهان بگردانید. می‌توانید خمیری از جوش شیرین و آب تهیه کنید (آب و جوش شیرین به مقدار برابر) و آن را روی زخم قرار و اجازه دهید خشک شود. آب نمک و جوش شیرین هر دو مقدار اسیدیته و باکتری‌های دهان را کاهش می‌دهد و از این نظر برای بهبود زخم‌ها مفید است.

خانه‌داری

شست‌وشوی فرش

بهتر است فرش‌ها را سالی یک بار و حتی هر ۱۸ ماه یک بار شست و شو دهید. به گزارش «بیوته»، اگر دست به شست‌وشوی فرش در خانه می‌زنید نکات زیر را در نظر بگیرید:

استفاده بیش از حد از شامپو: مصرف بیش از حد شامپو سبب به هم خوردن بافت رنگی و ضعیف شدن بافت فرش می‌شود.

استفاده بیش از حد از آب: خیس کردن بیش از حد فرش، تمام بافت‌های فرش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و خیس خواهد کرد. به‌خاطر داشته باشید که خیس شدن بیش از حد فرش می‌تواند باعث به هم ریختن بافت رنگ‌های فرش شود.

محافظت از فرش خیس در مقابل میلمان: صدمه‌نهایی که می‌تواند بر بدنه فرش وارد شود، لکه‌ها و نشانه‌های ناشی از میلمان و دیگر وسایل خواهد بود. امکان دارد میلمان و وسایل روی فرش خیس قرار بگیرد و روی آن رنگ دهد.

عطاری

گیاه لاغری

رازیانه یک گیاه دارویی گل‌دار است و برای لاغر شدن استفاده می‌شود. رازیانه طبع گرم و خشکی دارد و به گیاه ضد‌بلغم و صفر معروف است. مقدار مصرف روزانه رازیانه، به‌طور متوسط حداکثر پنج گرم یک‌بار تا سه‌استکان عرق آن توصیه می‌شود. برای رفع بوی دهان و درمان کلو در دئیز می‌توان رازیانه را قرقره کرد یا بذر آن را داخل دهان گذاشت و چند دقیقه جوید. به گزارش «بیوته» برای رفع سر دردهای میگرن می‌توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد. رفع چین و چروک صورت از دیگر خواص این گیاه است و برای این کار دانه رازیانه را پودر کنید و به میزان یک قاشق مرباخوری در نصف لیوان آب جوش به مدت یک ساعت بگذارید دم بکشند و آن را صاف کنید و با عسل و یک قاشق غذاخوری ماست شیرین به مدت ۲۰ دقیقه مخلوط آن را روی صورت قرار دهید.

چی بپزم؟

مرغ شکم‌پر

• مواد لازم

مرغ: یک عدد / سبزی خرد شده، جعفری، گشنیز، نعنا و ترخون: یک لیوان / مغز گردوی چرخ‌شده: یک فنجان / آلو و قیسی خرد شده: نصف فنجان

پیاز سرخ‌شده: دو قاشق سوپ خوری / زعفران ساییده: نصف قاشق چای خوری / زرشک: دو قاشق سوپ خوری / شکر: یک قاشق سوپ خوری / آب لیمو یا آب نارنج: سه قاشق سوپ خوری / نمک و فلفل: به مقدار لازم

• طرز تهیه

مرغ را با آب لیمو یا آب نارنج، نمک، فلفل و زعفران حل شده مخلوط کنید تا یک ساعت بماند. سبزی را با یک قاشق سوپ خوری روغن کمی تفت دهید و بقیه مواد یعنی مغز گردوی چرخ‌شده، آلو و قیسی خرد شده، پیاز سرخ‌شده، زرشک و شکر را به آن اضافه کنید. به گزارش «نمناک»، مخلوط را در شکم مرغ بریزید و جلوی شکم آن را قبل از دوشخت یک تکه کاغذ فویل قرار دهید. بعد شکم مرغ را بدوزید و در قابلمه‌ای که گنجایش مرغ را داشته باشد، با سه قاشق سوپ خوری روغن داغ شده، با شعله ملایم سرخ کنید. سه فنجان آب را چند بار اضافه کنید تا مرغ پخته شود و ولی له نشود. پس از طبخ، باید نصف فنجان آب داشته باشد.

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 ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۱۰۵۴۶۹-۰۳۰۸۰۱۳۹۷۶-۱۱/۱۶ ۱۳۹۷ 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 مجید عباسی فرزند ضیاء بشماره شناسنامه ۵ و شماره ملی۰۹۴۵۲۷۶۰۶۵نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت۱۱۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت زینل دستگردی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 : ۱۳۹۷/۱۱/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۷/۱۲/۹

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

ع/۹۷۱۷۲۵۶۰

آگهی ابلاغ اجرائیه (سند ذمه)

بدن وسیله به آقای سیدصادق حاجی سیدی فرزند سیدصادق به شماره ۰۹۳۷۷۷۵۹۹۱ به عنوان وام گیرنده و خانم مریم ملکی فرزند علی به شماره ملی ۰۹۴۲۸۵۲۴۰۰ به عنوان ضامن ساکنین بیرجند، بلوار شعبانیه ، نرجس ۴، پلاک ۱۵ ابلاغ میگردد : بانک ملت مدیریت شعب خراسان جنوبی از طرف شعبه بیرجند مستند به قرارداد شماره ۱۳۸/۹۲۲۳۶۷۹۱۱-۱۹/۱۳۹۲۱۱ جهت وصول مبلغ ۳۱۳.۵۴۳.۲۱۱ ریال طلب خویش بدین شرح : مبلغ ۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال اصل و مبلغ ۳۲۳.۷۹۶.۳۱ ریال سود متعلقه و مبلغ ۷۹.۷۴۶.۹۹۰ ریال خسارت تاخیر تا روز درخواست صدور اجرائیه ۲۲/۰۱/۱۳۹۷ به انضمام جریمه دیرکرد تا روز وصول، تقاضای صدور اجرائیه بر علیه شما و ضامن را نموده که پرونده ای تحت شماره بایگانی ۵۱۵/۹۷۰۰ در این خصوص نزد اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند تشکیل شده است. نظر به اینکه بر طبق گزارش مورخه ۱۹/۰۴/۱۳۹۷ مامور ابلاغ آدرس شما به شرح مندرج در قرارداد به نشانی فوق شناسایی نگردیده و بستانکار نیز قادر به معرفی آدرس دیگری از شما نمی باشد، لذا بنا به تقاضای متعهدله و به استناد ماده ۱۸- آئین نامه اجرا به موجب این آگهی مفاد اجرائیه صادره به شما ابلاغ و مستفاد از ماده مذکور، عملیات اجرائی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ نیز محسوب است بر علیه شما ادامه خواهد یافت.

تاریخ انتشار : ۱۳۹۷/۱۱/۲۴

غلامرضا دادی

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند

ع/۹۷۱۷۲۵۷۷