

# صمیمیت با همسر، بدون صرف هزینه!

از دواج‌ها بیشتر یا یک حال خوب شروع می‌شود. دوست داشتن، دوست داشته شدن و رسیدن به فردی که پسندیده ایم یا به دل‌مان نشسته است، شور و هیجانی ایجاد می‌کند که به زندگی‌مان عطر و رنگ می‌بخشد. تجربه چنین شور و هیجانی‌نه تنها حال خود ما که حال اطرافیان را هم خوب می‌کند.

## • صمیمیت چیست؟

جمله دلم می‌خواهد یک نفر باشد که عمیقاً دوستش داشته باشم و بتوانم حرف‌هایم را به او بزنم»، اشاره به یک نیاز درونی دارد که «نیاز به صمیمیت» نامیده می‌شود. صمیمیت؛ به احساس نزدیکی، رودربایستی نداشتن و شریک شدن در دنیای خصوصی دیگری گفته می‌شود. افرادی که با یکدیگر صمیمی می‌شوند، می‌توانند بدون کنترل کردن یکدیگر باهم ارتباط برقرار کنند، حرف‌های دلشان را به یکدیگر بگویند و ارتباطی عاشقانه، دوستانه و لذت‌بخش با همدیگر داشته باشند. در

ادامه آکا، راهکارهایی ساده بیان کرده است که با استفاده از آن‌ها، بدون آن‌که هزینه زیادی صرف کنید، می‌توانید زندگی صمیمانه‌ای برای خود و همسرتان بسازید:

## • ارتباط موثری با همسر تان

اگر سعی کنید به همسر تان و نیازهایش توجه کنید، آن‌چه را می‌گوید در دست و کامل بشنوید، در برابر انتقادهایش به سرعت موضع دفاعی نگیرید و هنگام بروز مشکلات و سوءتفاهم‌ها فقط او را مقصر و مسئول ندانید. بخش بزرگی از راه رسیدن به صمیمیت با همسر تان را پیموده‌اید.

## • صحبت درباره خودتان و آن‌چه برایتان مهم است

هر چه صریح‌تر و روشن‌تر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایتان را با همسر تان در میان بگذارید، رابطه صمیمانه‌تری خواهید داشت. اگر به همسر تان اجازه دهید شمارا بشناسد، بهتر می‌تواند برای برآورده کردن نیازهایتان تلاش کند. صریح‌شفاف‌دیده‌بار

خودتان و آن‌چه خوشحال‌یادخورتان کرده است، با همسر تان صحبت کنید.

## • همسر تان را بشناسید و به نیازهایش توجه کنید

توجه داشته باشید که گاهی خود افراد نیز خیلی در زمینه حس‌ها و نیازهایشان نمی‌دانند و البته ممکن است برایشان صحبت کردن درباره آن‌ها راحت نباشد. بنابراین خودتان دست به کار شناخت همسر تان و درک و برآورده کردن نیازهایش باشید.

## • همسر تان اولویت اول زندگی شما باشد

سعی کنید همواره از همسر تان حمایت و در برابر دیگران از او تعریف کنید و هوایش را داشته باشید، تلاش‌هایش را هر چند از نظر شما کوچک و نا کافی باشد حتماً ببینید. اجازه دهید دلخوری‌هایش در باره شما و دیگران را بگوید، غر بزند، حرف‌هایش را بشنوید و همدلی کنید.

## • کارهایی را که همسر تان دوست دارد انجام دهید

کارهای کوچکی مثل پختن یک غذای



## • خاطرات تان را مرور کنید

خاطرات اوایل آشنایی، نامزدی و ازدواج شما خاطرات شیرین و دلچسبی است که باید هر از گاهی آن‌ها را به همراه همسر تان یا حتی به تنهایی مرور کنید.

## • کارهایی را که همسر تان دوست دارد انجام دهید

کارهای کوچکی مثل پختن یک غذای

خوشمزه، تماس گرفتن با ارسال پیامک، احوالپرسی‌های روزانه، غافلگیر کردن، گذاشتن یادداشت‌های محبت‌آمیز در جیب یا خودروی همسر، خرید گل به عنوان هدیه یا عذرخواهی و پیشنهاد صرف یک وعده غذایی در بیرون از منزل یا مسافرت؛ کارهای ساده‌ای است که اثر شگفت‌انگیزی روی افزایش صمیمیت بین همسران دارد.

## لک قهوه‌ای پوست صورت

بسیاری از زنان و مردان تغییرات رنگ پوستی روی صورتشان دارند و عوامل بسیار زیادی مسئول این اتفاقات هستند. لکه‌های تیره می‌توانند نتیجه ژنتیک، بارداری، اشعه UV، اسکار و زخم آکنه و بیماری‌های پوستی باشند. تغییرات هورمونی ناشی از استرس، به ویژه در افراد بین ۲۰ تا ۵۰ می‌تواند باعث لکه‌های تیره شود. به گزارش «نمناک» می‌توان فقط طی دو ماه لکه‌های قهوه‌ای پوست را از بین برد. آب لیمور را به طور مستقیم به لکه‌ها بزنید؛ آب لیمو، حاوی اسید است که می‌تواند سبب تجزیه رنگدانه ملانین شود بنابراین در عرض یک یا دو ماه رنگ و ظاهر لکه‌ها را کاهش می‌دهد. ویتامین C موجود در لیمونیز به طور مستقیم پوست را سفید می‌کند؛ بهترین روش برای رفع لکه‌های قهوه‌ای لیمو ترش است، لیمو را برش بزنید و برش‌ها را روی لکه‌های قهوه‌ای خود قرار دهید، اجازه دهید حدود ۳۰ دقیقه بماند و سپس با آب شست و بشوید. مراقب باشید زمانی که آب لیمو به صورت خود زده‌اید تماس مستقیمی با خورشید نداشته باشید.



## سلامت‌کده

## مشاوره

## درمان ترس کودک



منبع: بیتوته

روانشناسان روش‌های زیادی برای درمان ترس کودک ارائه داده‌اند، اما در همه روش‌ها باید از عجله و شتاب‌زدگی دوری کرد. شتاب‌زدگی در درمان ترس کودک نه تنها تأثیر مثبتی ندارد بلکه سبب می‌شود اضطراب و ترس او را افزایش دهد. هیچ وقت کودکان را برای ترسی که دارد، تحقیر و سرزنش نکنید، هر چند که این ترس از نظر بزرگ ترهایی دلیل و نامعقول باشد ولی خود کودک چنین احساسی ندارد پس او را مورد تمسخر قرار ندهید. سعی کنید دلیل ترس را پیدا و آن را مرتفع کنید حتی اگر کودک تحت نظر روان‌پزشک در حال طی مراحل درمان باشد تا زمانی که علل ترس در اطراف او وجود داشته باشد فرایند درمان بی‌نتیجه خواهد بود.

## گل و گیاه



## کاج مطبق

کاج مطبق سوزنی‌برگ و وارینه‌ای گیاهی است که به دلیل قد کوتاهش در گلدان کاشته می‌شود. ارتفاع این وارینه‌گلدانی به دو متر می‌رسد. به گزارش «چیدانه»، ظاهر طبقه طبقه این گیاه بسیار منحصر به فرد است و زیبایی خاصی به همراه دارد. این گیاه همیشه سبز است و رشد عمودی و افقی دارد. این گیاه به آبیاری چهار تا ۱۰ روز یک بار و نور ملایم کنار پنجره از بالا و غبارپاشی یک تا دو بار در هفته نیاز دارد.

## نسخه

## درمان آبریزش چشم



یک پارچه تمیز را در آب گرم خیس کنید و آب اضافی را از بین ببرید و پارچه گرم را به مدت یک دقیقه روی پلک خود بگذارید. به گزارش «نمناک»، با خنک شدن پارچه، دوباره روند را به مدت ۱۰ دقیقه تکرار کنید. در نهایت، چشمانتان را با آب آشامیدنی شست و شو دهید (از آب گرم کاسه که برای خیس کردن دستمال استفاده می‌کنید، خودداری کنید). از این درمان حداقل دو بار در روز استفاده کنید تا علائم شما فروکش کند. هنگام استفاده از کمپرس گرم برای چشم خود، سعی کنید دما را ۱۰۸ درجه فارنهایت حفظ کنید و از آن بالاتر نروید.

## چی پیمزم؟



## کوک‌های شکلاتی

### • مواد لازم

آرد: ۲۲۵ گرم  
پودر کاکائو: ۲۵ گرم  
آرد برنج: ۵۰ گرم  
کره: ۲۵۰ گرم  
پودر شکر: ۶۰ گرم

### • طرز تهیه

ابتدا کره و پودر شکر را خوب هم بزنید تا پف کند. آرد را به همراه پودر کاکائو مخلوط و سه بار الک کنید و به مواد بیفزایید و تا آخر کار با همزن برقی خوب هم بزنید. وقتی خمیر شلی حاصل شد، به اندازه یک قاشق سوپ خوری از خمیر بردارید و در دست فرم دهید و به حالت یک دایره ساده که کمی خوابیده باشد درآورید. به گزارش «نمناک»، شیرینی‌ها را داخل سینی بچینید و روی پنجره وسط فر که از قبل بادامی ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد گرم کرده‌اید به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. می‌توانید کوکی‌های پخته شده را برای تزئین داخل شکلات سفید ذوب شده شناور کنید و سپس روی پنجره توری قرار دهید و پس از این که شکلات سفید خودش را گرفت با خطوط نازکی از شکلات تیره آن را تزئین کنید.

## آگهی مزایده عمومی (مرحله دوم)



شرکت آب وفاضلاب استان خراسان جنوبی به استناد آئین نامه معاملات داخلی خود به آدرس : بیرجند- بلوار شهدای عبادی-روبروی پست برق در نظردارد ازطریق مزایده عمومی یک قطعه زمین به شماره ۴۰۶ - ۴ از اراضی پلاک ۴۳۲۳ اصلی از بخش ۲ شهر بیرجند به متراژ: ۸۳/۷۹۲۶ مترمربع با کاربری ۴۰٪ همکف تجاری و ۴۰٪ در ۶ طبقه مسکونی(طبق ضوابط طرح تفصیلی محل) واقع در بلوار صیاد شیرازی- حدفاصل شیرازی و بلوار ناصری با قیمت پایه ۵۳.۶۱۶.۸۵۰.۰۰۰ریال(پنجاه و سه میلیارد و ششصد و شانزده میلیون و هشتصد و پنجاه هزار ریال) با شرایط قید شده در اسناد مزایده به فروش میرساند. متقاضیان می‌توانند قیمت پیشنهادی خود را به انضمام ضمانتنامه (۵٪ قیمت پیشنهادی) شرکت در مزایده حداکثر تا پایان وقت اداری روزدوشنبه ۱۳/۱۲/۹۷ به دفتر قراردادها، شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی واقع در بیرجند بلوار شهدای عبادی - روبروی پست برق تحویل ویا ازطریق پست پیشتاز ارسال نمایند. شایان ذکر است به پیشنهادات خارج از مهلت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

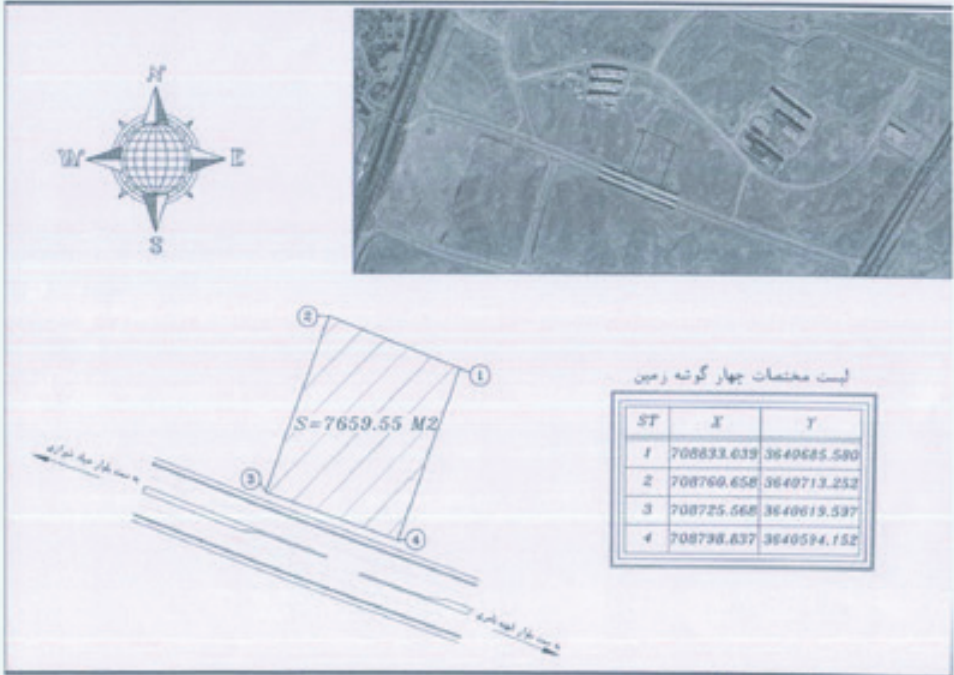
• هزینه درج آگهی‌ها و انتقال سند بعهده برنده مزایده خواهد بود .

• تاریخ بازگشایی پاکات ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه تاریخ ۱۴/۱۲/۹۷ خواهد بود .

ضمناً اسناد ودعوتنامه و شرایط شرکت در مزایده ازطریق سایت شرکت آب و فاضلاب خراسان جنوبی

و سایت ملی مناقصات و سایت معاملات آب وفاضلاب کشور قابل دریافت است .

http://iets.mporg.ir      www.abfa-khj.ir



## دفتر قراردادها- شرکت آب وفاضلاب خراسان جنوبی

## آگهی مزایده اراضی تجاری و مسکونی شهرداری نهبندان

شهرداری نهبندان در نظر دارد به استناد بند ۷ مصوبه شماره ۹۷/۴۳۹ مورخ ۸/۱۱/۹۷ شورای محترم اسلامی شهر تعداد ۷ قطعه زمین با کاربری مسکونی واقع در بلوار معلم(طرح تفکیکی صدا وسیما) و تعداد ۳ قطعه زمین با کاربری تجاری واقع در بلوار امام علی(ع) به شماره پلاک ثبتی مندرج در جدول ذیل را از طریق مزایده کتبی به فروش برساند . کلیه متقاضیان واجد شرایط می‌توانند جهت بازدید و اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۲۸/۱۱/۹۷ لغایت ۱۶/۱۲/۹۷ در وقت اداری به دبیرخانه شهرداری یا به سایت <http://nehbandan.com> مراجعه و مدارک را پس از تکمیل به آدرس نهبندان-خیابان قائم شرقی- ساختمان مرکزی شهرداری ( معاونت فنی و شهرسازی ) تحویل و رسید دریافت نمایند.

### شرایط :

- ۱- اخذ فرم شرکت در مزایده و تحویل پیشنهادات منضم به چک بانکی تضمین شده به مبلغ ۵٪ کل قیمت پایه مزایده به عنوان سپرده فقط در ایام تعیین شده امکانپذیر است.
- ۲- به پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم، کمتر از ۵٪ و یا تحویل شده در خارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۳- کلیه هزینه‌های متعلقه شامل هزینه نقل و انتقال، انتشار آگهی، پرداخت عوارض، مالیات متعلقه و... به عهده برنده مزایده می‌باشد.
- ۴- فرم شرایط خاص شرکت در مزایده و اطلاعات مورد نیاز در زمان مراجعه به متقاضیان ارائه خواهد شد.
- ۵- کسانی که مشمول لایحه قانونی راجع به منع مداخله وزراء و نمایندگان مجلس و کارکنان دولت در معاملات دولتی و کشوری می‌باشند حق شرکت در مزایده را ندارند.
- ۶- بازگشایی پاکتهای پیشنهادی رأس ساعت ۱۲ روزشنبه مورخ ۱۸/۱۲/۹۷ در محل شهرداری انجام خواهد شد و حضور کلیه شرکت کنندگان در مزایده، در جلسه آزاد می‌باشد. نتیجه مزایده در روز بازگشایی با حضور شرکت کنندگان و اعضای کمیسیون صورت جلسه و سپس به صورت کتبی به برندگان مزایده اعلام خواهد گردید.
- ۷- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۸- برندگان موظفند ظرف مدت ۷ روز نسبت به پرداخت تمامی بدهاء ملک به حساب شهرداری اقدام نمایند.
- ۹- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۳- ۳۲۶۲۳۰۲ تماس حاصل فرمایید.

ردیف	نوع ملک / کاربری	شماره قطعه	مساحت / متر مربع	قیمت پایه / هر متر مربع به ریال	مبلغ ۵ درصد تضمین شرکت در مزایده برای هر قطعه /ریال	شماره پلاک ثبتی	آدرس ملک
۱	مسکونی	۱۸۱	۳۰۰	۱/۲۰۰/۰۰۰	۱۸/۰۰۰/۰۰۰	قسمتی از پلاک ۱۴۶۲۱ از اصلی	بلوار معلم طرح تفکیکی
۲	مسکونی	۱۸۳	۳۰۲/۶۰	۱/۵۰۰/۰۰۰	۲۲/۶۹۵/۰۰۰	قسمتی از پلاک ۱۴۶۲۱ از اصلی	صدا وسیما
۳	مسکونی	۱۸۵	۱۸۸/۴۵	۱/۳۵۰/۰۰۰	۱۲/۷۲۰/۳۷۵	قسمتی از پلاک ۱۴۶۲۱ از اصلی	
۴	مسکونی	۱۸۶	۳۰۰	۱/۳۵۰/۰۰۰	۲۰/۲۵۰/۰۰۰	قسمتی از پلاک ۱۴۶۲۱ از اصلی	
۵	مسکونی	۱۸۸	۳۰۰	۱/۳۵۰/۰۰۰	۲۰/۲۵۰/۰۰۰	قسمتی از پلاک ۱۴۶۲۱ از اصلی	
۶	مسکونی	۱۹۲	۳۳۷/۲۰	۱/۶۰۰/۰۰۰	۲۶/۹۷۶/۰۰۰	قسمتی از پلاک ۱۴۶۲۱ از اصلی	
۷	مسکونی	۱۹۴	۳۳۸/۵۰	۱/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۰۸۰/۰۰۰	قسمتی از پلاک ۱۴۶۲۱ از اصلی	
۸	تجاری	۲۸	۹۸/۰۲	۶/۷۰۰/۰۰۰	۳۲/۸۳۶/۷۰۰	۵۳۱۸متری از ۴۰۰۶	بلوار امام علی(ع)
۹	تجاری	۲۹	۹۹	۶/۷۰۰/۰۰۰	۳۳/۱۶۵/۰۰۰	۵۳۱۹متری از ۴۰۰۶	
۱۰	تجاری	۳	۷۲/۲۷	۶/۰۰۰/۰۰۰	۲۱/۶۸۱/۰۰۰	۵۲۲۳متری از ۴۰۰۶	

## محسن بخشی - شهردار نهبندان