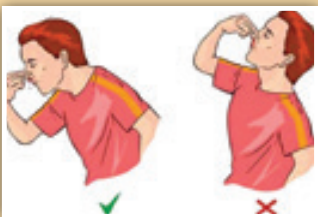


کنترل احساسات

یکی از نکات اصلی در آموزش کنترل احساسات به کودکان، مدیریت احساسات است. کودکان باید بیاموزد چگونه کنترل پردازش احساسات می‌تواند دیگر جنبه‌های زندگی او را بهبود بخشد. از سورپرایزهایی که می‌تواند سبب پاسخ عصبی شود پرهیز کنید. کودکان شما باید بدانند چه چیزی در حال اتفاق افتادن است. حتی اگر دلش نخواهد آن را انجام دهد و البته همزمان باید در تصمیم‌خود قاطع و محکم باشید. به گزارش پرسین‌وی، مکانی راحت و آرام را به همراه بالش و کوسن آماده کنید که کودکان زمانی که اوضاع بی‌روفتی‌مرادش نیست بتوانند آن‌جا خودش را خالی کند و هر کاری دلش خواست بکند. به این طریق متوجه خواهد شد که به احساساتش اهمیت می‌دهید. برای کنترل احساسات باید صورتش بود و منتظر ماند. زمانی که به پیاپی‌ده‌روی می‌روید بازی با کودکان ترتیب دهید و به او بگویید تا زمانی که کلمه‌ای خاص را نگفته‌اید باید بی‌حرکت بماند و زمانی که آن کلمه را گفتید می‌تواند حرکت کند. برای آموزش کنترل احساسات به کودکان از کودکان بخواهید خودش را به جای دیگران قرار دهد و طوری رفتار کند که بداند شما هم می‌توانید خود را به جای دیگران قرار دهید. سوال کردن، ابزار عالی برای این است که کودکان تا آن‌جا احساس می‌کنند و رفتارهایش را بشمارد میان بگذارد.



سلامت‌کنده



جلوگیری از خون‌ریزی بینی

برای جلوگیری سریع از خون‌ریزی بینی سرتان را بالا نگه‌دارید بلکه باید به جلو خم شد تا خون از بینی خارج شود و گرنه خون به گلو و نای وارد می‌شود. بینی بیمار را در دست از زیر پل استخوانی‌اش بگیرید. فقط سوراخ‌های بینی را فشار ندهید. انگشتان شما باید روی استخوان و نیز بافت نرم قرار گیرد. به گزارش «نمناک»، اگر هنوز خون‌ریزی وجود دارد فشار خود را تنظیم کنید. تا حداقل پنج دقیقه اول خون‌ریزی آن را چک نکنید. اگر می‌توانید این فشار را بیش از پنج دقیقه نگه‌دارید. بعد از پنج دقیقه (و نه قبل از این) فشار را رها کنید تا ببینید خون‌ریزی متوقف شده است یا خیر. اگر نه، دوباره نیشگون بگیرید اما این بار آن را برای ۱۰ دقیقه نگه‌دارید. علاوه بر فشار، از یخ استفاده کنید.

نسخه



رژیم شیر و خرما

رژیم غذایی شیر و خرما را می‌توانید به مدت دو هفته انجام دهید. این رژیم غذایی بدن را به خوبی پاک‌سازی می‌کند. به گزارش «بیوتوه»، این رژیم را به صورت زیر رعایت کنید:

صبحانه: یک لیوان شیر کم چرب + میوه فصل (به دلخواه) یک عدد + یک عدد خرما
ناهار: دو عدد خرما + دو لیوان شیر کم چرب + ۲/۱ موز
عصرانه: یک عدد خرما + یک لیوان شیر کم چرب + میوه فصل (به دلخواه) یک عدد
شام: ۲/۱ سینه مرغ (آب‌پز یا کبابی) + یک کاسه سالاد فاقد چربی (که می‌توانید آن را بدون سس و با کاهو و هویج و خیار و گوجه و کلم و هر نوع سبزیجات دلخواهی تهیه کنید) + یک عدد سیب زمینی کوچک (آب‌پز یا کبابی)

مشاوره

تبدیل شدن به یک سخنران عالی



سخنرانی یک مهارت قابل یادگیری است. «چطور» با استفاده از استراتژی‌هایی که در ذیل می‌آید شما به یک سخنران و ارائه دهنده بهتر تبدیل می‌شوید.

خوب برنامه‌ریزی کنید: اول، مطمئن شوید که برنامه‌تان را برای برقراری ارتباط به خوبی چیده‌اید.

تمرین کنید: برای تمرین، به دنبال فرصت‌هایی برای صحبت کردن در جمع باشید.

مخاطب را درگیر کنید: این کار سب می‌شود به عنوان سخنران، احساس انزوای کمتری کنید و همچنین مخاطبان با پیام شما ارتباط برقرار کنند.

به زبان بدن تان دقت کنید: صاف بایستید، نفس‌های عمیق بکشید، به چشم افراد نگاه کنید و لیخندن دن را زیاد نبرید. به یک پاتکیه ندهید یا از دست‌هایی که به نظر غیرطبیعی می‌رسد استفاده نکنید.

مثبت‌اندیش باشید: ترس، سبب می‌شود به آسانی در چرخه منفی باقی بیفتید.

لیندا/ پافیلی

لیندا یا پافیلی این درختچه همیشه سبز و دایمی، یک تنه قطور دارد که در سز خاک برجسته و ظاهری شبیه به پای فیل دارد. برگ‌های آن باریک، ضخیم و آویزان هستند. ارتفاع این درختچه به دو متر می‌رسد. برگ‌ها به رنگ سبز تیره ظاهر می‌شوند. آبیاری ۱۵-۲۰ روز یک بار، نور کامل تا نیم سایه و غبارپاشی هفته‌ای یک بار از احتیاجات آن است.



خانه‌داری

تغییر حال و هوای خانه

همه دوست دارند خانه‌شان همیشه مرتب باشد و فضای آرامش‌بخشی را برای اعضای خانواده فراهم کند. به گزارش «برترین‌ها»، علاوه بر مرتب کردن خانه باید از یکناخت و کسل‌کننده شدن آن هم جلوگیری کرد.

نور شب و روز خانه را تنظیم کنید: اگر زمانی که دست به کار می‌شوید خورشید به درون خانه می‌تابد، بهتر است به فکر این باشید که نور طبیعی روز را بیشتر وارد خانه کنید. در طول شب برعکس عمل کنید. نورهای سقفی پر نور را خاموش کنید و به سراغ نورهای موضعی، آباژور و دیوارکوب‌ها بروید.

قوانین را بشکنید: زمان کمی تا آمدن همپان‌ها باقی‌مانده و اصلاً حوصله مرتب کردن خانه و قرار دادن وسایل سر جای خودشان را ندارید، هر آن چه را سبب از آرتان می‌شود بردارید و در یک فضای دور از دید قرار دهید تا در یک نگاه خانه مرتب‌تر به نظر برسد.

اگر گردوغبار می‌بینید، آن را از بین ببرید: یک راهکار ساده این است که به سراغ وسایلی بروید که زیر نور قرار دارد. نور خانه چه طبیعی باشد چه مصنوعی، گردوغبار را بیشتر نشان می‌دهد. خانه را خوش بو کنید و معجزه موسیقی را دست کم نگیرید.

سوپ کرفس

• **مواد لازم:** ساقه کرفس تازه: نیم کیلو / پیاز: دو عدد متوسط آب مرغ یا آب قلم: چهار لیوان / کره: ۴۰۰ گرم / سبب: دو عدد متوسط / پنیر خامه‌ای: ۱۰۰ گرم / خامه: ۱۰۰ گرم / جعفری خرد شده: نصف فنجان / نمک و فلفل: به میزان لازم / آب لیمو: دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا کرفس را خرد کنید و با پیازهای خرد شده و آب مرغ، روی حرارت بگذارید و صبر کنید تا جوش آید و حرارت را کم کنید تا به آرامی پخته شود. سیب‌زراگینی خرد کرده با کره سرخ‌وبه سوپ اضافه کنید. به گزارش «ویکی‌کتاب»، خامه و مقداری از سیب‌های سرخ‌شده را برای تزئین روی سوپ نگه‌دارید. پنیر خامه‌ای را خرد کنید و به مواد سوپ بیفزایید. می‌توانید دو قاشق پودر جوهر کم‌برای قوام سوپ اضافه کنید. نمک و فلفل را در سوپ بریزید و برای چاشنی از آب لیمو استفاده کنید. پس از جاف شدن، سوپ را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با جعفری خرد شده و خامه و سیب‌های سرخ‌شده تزئین کنید. **نکته:** اگر از آب مرغ برای تهیه سوپ استفاده می‌کنید می‌توانید در صورت دلخواه کمی مرغ‌ریش شده به آن اضافه کنید که در این صورت خوشمزه‌تر می‌شود.

آگهی مزایده اموال منقول و غیر منقول (اسناد رهنی) پرونده اجرایی کلاسه ۸۰۰۰۰۱۳ و ۸۰۰۰۰۱۴

تجهیزات شامل دیگ بخار و دو عدد مخزن استیل (استیل ۳۴۱ با ورق ۳ mm ظرفیت ۵ تنی) سه عدد میز اداری، ۳ عدد کمد اداری، امتیاز آب شهری، امتیاز برق ۵۰ کیلو وات و ترانسفورماتور، کابل کشی و لوله کشی آب و با توجه به عدم انجام تعهد از سوی مدیون، بستانکار مستند به ماده ۳۴ اصلاحی قانون ثبت از دفترخانه محل تنظیم سند تقاضای صدور اجرائیه را نموده که پس از صدور اجرائیه در دفترخانه مذکور و ارسال آن به این اداره پرونده‌های اجرائی تحت کلاسه‌های فوق در این اداره تشکیل گردید و پس از ابلاغ اوراق اجرائیه وفق مقررات به بدهکار برابر نظریه هیات سه نفره کارشناسان رسمی دادگستری، اموال غیر منقول شرکت به مبلغ هجده میلیارد و دویست و پنجاه میلیون ریال (۱۸.۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال) و توسط کارشناسان رسمی دادگستری، اموال منقول جمعا به مبلغ ۱.۳۴۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (یک میلیارد و سیصد و چهل میلیون ریال) ارزیابی گردیده و پس از قطعیت ارزیابی، پلاکهای فوق از ساعت ۱۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۱ در اداره ثبت اسناد و املاک قاین واقع در قاین - خیابان شهید رجائی از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده پلاک ثبتی ۱ فرعی از ۱۹۵۶ اصلی بخش ۱۱ قاین از مبلغ ۱۸.۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال و مزایده اموال منقول شرکت از مبلغ ۱.۳۴۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می‌شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی‌های مربوط به آب و برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه‌های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می‌گردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

علی صفایی فر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

برابر سند رهنی شماره ۳۳۲۹۳ - ۳۰/۰۲/۷۶ دفتر خانه اسناد رسمی ۶ قاین در قبال مبلغ ۱.۳۳۱۶۹۹.۲۳۱ ریال و مازاد پلاک مذکور به انضمام اموال منقول (تجهیزات و ماشین آلات) برابر سند رهنی شماره ۳۳۲۹۵ - ۳۱/۰۲/۷۶ دفترخانه اسناد رسمی ۶ قاین در قبال مبلغ ۱.۱۳۶.۱۹۲.۹۳۶ ریال در رهن بانک صادرات قاین قرار گرفته و برابر گزارش هیات کارشناسان رسمی دادگستری پلاک فوق واحد صنعتی و کارخانه تولیدی غیر فعالیست، مشتمل بر حصار کشی محوطه، ساختمان نگهبانی، سالن تولید، انباری و انشعابات دارای عرصه به مساحت ۲۷۱۱۱.۶۵ مترمربع با کاربری صنعتی و اعیان ملک شامل ۱ - سالن تولید کارخانه به مساحت اعیانی حدود ۱۰۰۰ مترمربع که به صورت سول فلزی و سقف کاذب و سقف سبک و کلاف بندی اجرا شده است و همچنین ساختمان اداری نیز به مساحت ۱۸۰ مترمربع در دو طبقه در داخل سالن تولید با مصالح بنایی و در طبقه همکف با سقف طاق ضربی و در طبقه اول نیز سقف مشترک با سوله و سقف کاذب اجرا شده است و نازک کاری دیوارهای داخلی سالن تولید با کاشی و گچ سفید انجام شده ۲ - ساختمان نگهبانی و سرویس بهداشتی با مساحت حدودا ۱۲۰ مترمربع مشتمل بر ساختمان با یک طبقه با مصالح بنایی و سقف اجرای فاقد کلاف (افقی و قائم) و با نمای آستر سیمان و نازک کاری داخلی گچ و کف سازی موزاییک می‌باشد - ۳ ساختمان انباری اجرا شده در دو قسمت که قسمت اول (همکف) ساختمانی قدیمی با مصالح بنایی و سقف آجری فاقد کلاف (افقی و قائم) با مساحت حدود ۵۰ مترمربع و قسمت دوم زیرزمین با مساحت حدودی ۲۰ مترمربع با سقف ایرانیت می‌باشد و محوطه سازی کارخانه پیرامون سالن تولید دارای سکو بتنی بوده و ابتدای کارخانه تا ورودی درب اصلی کارخانه حالت بلوار و سایر قسمت‌ها فاقد محوطه سازی خاصی می‌باشد و دیوار محوطه به طول حدود ۷۰۰ متر طول که با آجر سفالی اجرا گردیده و دارای بند کشی فاقد نرده و حفاظ می‌باشد دارای تجهیزات و ماشین آلات (اموال منقول مورد رهن) شامل: تجهیزات خط تولید: یک عدد دستگاه پرکن ۶ نازله، یک عدد دستگاه پرکن دو نازله، یک عدد شیرینگ پک، مجموعه تابلوهای برق تجهیزات آزمایشگاهی: آنکوباتور - اتوکلاور و سایر

به موجب پرونده‌های اجرائی کلاسه فوق شش‌دانگ یک قطعه زمین به شماره پلاک ثبتی یک فرعی از یک هزار و نهصد و پنجاه و شش اصلی قطعه یک تفکیکی واقع در بخش یازده قاین (۱ فرعی از ۱۹۵۶ اصلی بخش ۱۱ قاین) حوزه ثبتی استان خراسان جنوبی به مساحت (۲۷۱۱۱/۶۵) بیست و هفت هزار و یکصد و یازده متر و شصت و پنج دسیمتر مربع که ذیل ثبت ۳۹۶۵ دفتر املاک ۲۳ صفحه ۴۶ به نام شرکت قاین مطهر به شماره ثبت ۱۵۸ سند مالکیت به نشانی: قاین - شهرک صنعتی صادر و تسلیم گردیده است، با حدود اربعه شمالا: در پنج قسمت که قسمت چهارم آن شرقی قسمت دوم آن غربی است. اول مرزیست به طول (۵۰/۰۰) پنجاه متر به مرز یک هزار و نهصد و پنجاه شش اصلی دوم دیواراست به طول (۳۵/۷۰) سی و پنج متر و هفتاد سانتیمتر به جوی سوم دیواراست به طول (۱۶۸/۳۰) یکصد و شصت و هشت متر و سی سانتیمتر به یک هزار و نهصد و پنجاه و شش اصلی چهارم دیواراست به طول (۷/۶۵) هفت متر و شصت و پنج شرقا: دیواراست بطول (۱۱۹/۷۰) یکصد و نوزده متر و هفتاد سانتیمتر به حریم راه مهموئی جنوبا: در پنج قسمت اول دیواراست به طول (۵۰/۰۰) پنجاه متر به طور منکسر به جوی دوم دیواراست بطول (۴۵/۴۰) چهل و پنج متر و چهل سانتیمتر به طور منکسر به جوی سوم دیواراست بطول (۲۱/۳۸) بیست و یک متر و سی و هشت سانتیمتر به طور منکسر به جوی چهارم دیواراست بطول (۴۰/۷۳) چهل متر و هفتاد و سه سانتیمتر به طور منکسر به جوی پنجم دیواراست به طول (۳۱/۹۵) سی و یک متر و نود و پنج سانتیمتر به طور منکسر به جوی در شش قسمت که قسمت پنجم آن جنوبی است. اول دیواراست به طول (۸/۴۲) هشت متر و چهل و دو سانتیمتر به طور پخی به جوی دوم دیواراست به طول بطول (۱۰/۵۵) ده متر و پنجاه و پنج سانتیمتر به طور پخی به جوی سوم دیواراست بطول (۲۲/۳۰) بیست و دو متر و سی سانتیمتر به جوی چهارم دیواراست بطول (۳۰/۸۵) سی متر و هشتاد و پنج سانتیمتر به جوی پنجم مرزیست به طول (۵۲/۶۰) پنجاه و دو متر و شصت سانتیمتر به مرز یک هزار و نهصد و پنجاه و شش اصلی ششم (محل درب و مرزیست) بطول (۱۵/۰۰) پانزده متر به حریم جاده زیرکوه و پلاک فوق