شوخ‌طبع باشیم

حس شوخ‌طبعی شما از زمان تولد در حال پرورش و توسعه بوده و همراه با شما رشد کرده است. شما ممکن است به همان چیزهایی که والدین‌تان به آن می‌خندند بخندید یا ممکن است با شوخی‌ها و طنزهایی که خارج از این محدوده و پیشینه زندگی اجتماعی‌تان هستند، نتوانید ارتباط برقرار کنید. به گزارش «آکا»، چگونه شوخ‌طبع باشیم:

اسناد بامزه را نگه دارید: می‌توانید مطالب خنده‌دار را در یک دفترچه یادداشت کنید یا اگر با نوشتن به سبک سنتی میانه خوبی ندارید، می‌توانید فکرهای خنده‌دار خود را در گوشی همراهتان به صورت یک فایل صوتی ضبط کنید. برای شوخ‌طبع بودن، فقط کافی است به مرور یاد بگیرید چگونه داستان‌ها و تجربیاتتان را به صورت طنزآمیز بیان کنید و اولین قدم برای رسیدن به این مهارت خوب گوش کردن است.

به‌جای لطیفه کوتاه، داستان گویی کنید: لطیفه‌ها در واقع داستان‌هایی ساختگی و کوتاه است که خاستگاه اولیه‌شان طنز بوده است. شما با تعریف کردن لطیفه در واقع ریسک می‌کنید چون هدف فقط خنداندن است و اگر مخاطب شما نخندد آن وقت این شما هستید که خنده‌دار جلوه می‌کنید.

مخاطب را شگفت‌زده کنید: این هنر را یاد بگیرید که گاهی داستانتان را یکنواخت و خیلی معمولی پیش ببرید، اما در نهایت با یک الگو یا جمله ناگهانی و خاص آن را به پایان ببرید. در این صورت ذهن مخاطب در چند ثانیه دچار یک شوک و احتمالا این کار سبب خنده او می‌شود.

کم گوی و گزیده گوی: برای این که نظر مخاطب را جلب کنید و در ذهن او جذاب به نظر برسید، زمان زیادی ندارید؛ بنابراین بخش‌های اضافی داستان را حذف کنید و هر چه سریع‌تر به قسمت‌های جذاب خنده‌دار برسید. همچنین جمله بندی خود را به گونه‌ای بچینید که به مخاطب زمان کافی برای خندیدن بدهید و هنگام خنده آن‌ها، در حال حرف زدن نباشید.

گاهی در جمع سوتی بگیرید: اگر کسی در جمعی که هستید، چیزی را اشتباه گفت، یا حرف احمقانه‌ای زد، می‌توانید این حرف را با لحن خنده‌داری تکرار کنید و بعد صبر کنید. احتمالا به همین سادگی همه و حتی خود فرد را به خنده می‌اندازید. البته دقت کنید که در استفاده از این تکنیک زیاده‌روی نکنید در غیر این صورت ممکن است آزار دهنده به نظر برسید.

بدیهیات را جار بزنید: سعی کنید فکر مخاطب را با صدای بلند بیان کنید. اگر یک روز جوراب‌تان پاره است یا موهایتان خنده‌دار شده است خودتان به آن اشاره کنید و بخندید.

خودتان را در صحبت‌ها به خوبی بیان کنید: هنگامی که یک داستان طنز آمیز یا حتی یک داستان معمولی تعریف می‌کنید، این فرصت را دارید که به تصویرسازی مخاطب کمک کنید. اگر می‌توانید تقلید صدا و از چند صدا استفاده کنید، لهجه‌ها را تقلید کنید.

مرور کنید: در انتهای صحبت یا داستانتان، می‌توانید به قسمت‌های خنده‌دار قصه برگردید و یک بار دیگر به آن‌ها اشاره کنید. یا اگر می‌توانید یک تکه کلام از آن استخراج کنید، یا یک کلمه را که یادآور آن است بگویید.

نی نی کده

مراقبت از کودک

وقتی قرار است به همراه فرزندتان به مکانی بروید که شلوغ است یا احتمال بروز خطر در آن بالاست، موارد زیر را رعایت کنید: آدرس و شماره تلفن تان را روی یک تکه کاغذ یا حتی روی بازوی فرزندتان با یک ماژیک موقتی سالم بنویسید. می‌توانید تکه کاغذ را به شکل دست بند در بیاورید و دور دستش بپیچانید. به فرزندتان یک سوت بدهید تا در صورت گم شدن آن را به صدا در بیاورد. به گزارش «نی نی سایت»، کیوسک پلیس یا باجه نگهبانی را به او نشان دهید و بگویید اگر گم شد به پلیس مراجعه کند. اگر به اندازه کافی بزرگ شده است، شماره تلفن تان را به او یاد بدهید تا حفظ کند. همیشه چند عکس واضح از فرزندتان به همراه داشته باشید و دقت کنید چه لباس‌هایی پوشیده است.

گل و گیاه

یوکا

یوکا در خنچه ای است که ارتفاع آن می تواند کمتر از شش متر باشد. در گلدان به دلیل فضای کم برای رشد ریشه، ابعاد گیاه کنترل خواهد شد. به گزارش «چیدانه»، برگ‌های این گیاه باریک و بلند و به صورت زاویه دار رو به بالا قرار گرفته است. آبیاری هر سه تا هفت روز یک بار و نور کافی غیر مستقیم و اسپری برگ هفته ای یک بار از نیازهای آن است.

چی بپزم؟

کوکوی اشپل

• مواد لازم

سبزی (تره، جعفری، شوید و نعناع): ۳۰۰ گرم
سیب‌زمینی متوسط: سه عدد
پیاز متوسط: یک عدد
تخم‌مرغ: پنج عدد
سیر: سه حبه
اشپل: سه عدد
نَمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار لازم

• طرز تهیه

سبزی، پیاز، سیب زمینی و سیر را چرخ کنید و سپس اشپل ماهی را داخل آن بریزید و له کنید. سپس نمک، زردچوبه و فلفل را به مواد اضافه کنید و تخم مرغ‌ها را در آن بشکنید و خوب هم بزنید. به گزارش «ویکی کتاب»، داخل تابه کمی روغن مخصوص سرخ کردنی بریزید و وقتی روغن داغ شد، مایه کوکو را داخل آن بریزید و با حرارت ملایم بگذارید، بپزد. وقتی یک طرف کوکو پخت، آن را برش بزنید و برگردانید تا روی دیگر آن هم بپزد. زمان لازم برای پخت این کوکو، نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه است.

مشاوره

کنترل خشم

اگر خشم سبب خشونت و شلیک احساسات منفی و برخوردهای فیزیکی شود می‌تواند دردسرساز شود. به گزارش «برترین‌ها»، از ۱۰ معکوس بشمارید (یا تا ۱۰ بشمارید). اگر واقعا عصبانی هستید از ۱۰۰ شروع کنید. در مدت زمانی که مشغول شمردن هستید ضربان قلب‌تان آرام می‌شود و خشم‌تان نیز فروکش خواهد کرد. وقتی عصبانی هستید نفس‌هایتان سطحی و سریع می‌شود، اما باید این رویه را معکوس کنید. نفس‌های عمیق و آرام بکشید؛ با بینی دم بگیرید و با دهان‌تان بازدم انجام دهید و چند بار این کار را تکرار کنید. قدم زدن و راه رفتن اعصاب‌تان را آرام می‌کند و از خشم‌تان می‌کاهد. به پیاده‌روی بروید، دوچرخه سواری کنید یا چند حرکت با توپ انجام دهید. هر فعالیتی که پاهایتان را به تحرک وادار د برای ذهن و بدن‌تان خوب است. عبارت یا کلمه یا جمله‌ای را پیدا کنید که کمک‌تان کند آرام شوید و تمرکزتان را به دست بیاورید. هر وقت عصبانی می‌شوید بارها آن عبارت را پیش خودتان تکرار کنید.

سلامتکده

زیباسازی پوست

استفاده از ماسک‌های شبانه علاوه بر فراهم آوردن محیطی مغذی و مرطوب برای پوست صورت، سبب ایجاد آرامش مضاعف برای شما می‌شود. زمانی این تاثیرها دوچندان می‌شود که در ماسک خود از مواد آنتی اکسیدان یا ضد پیری کمک بگیرید. اگر مشغول پوست کندن خیار هستید دست نگه دارید. به جای این که این پوست با ارزش را از روی خیارتان بردارید آن را به صورت نوارهای پهنی برش دهید و زیر چشمانتان بگذارید. به گزارش «بیتوته» بهتر است به آن ها نمک نزنید! گذاشتن چای کیسه‌ای نیمه گرم در زیر چشمانتان را هم فراموش نکنید، چرا که چای با داشتن مقادیر زیادی تانن تاثیر خوبی بر کاهش ورم و باز شدن رنگ صورت شما دارد. صبح که از خواب بیدار می‌شوید صورتتان را با آب خنک بشویید. این سبب می‌شود رگ‌های خونی زیر چشمان شما به یک باره بر اثر سردی آب منقبض و پس از چند دقیقه به صورت واکنشی متورم شود. افزایش خون‌رسانی درمان اصلی کبودی زیر چشم است.

نسخه

درمان خلط گلو

مقداری زنجبیل را در یک فنجان آب حداکثر به مدت سه دقیقه بجوشانید و دمنوش زنجبیل را آماده کنید. می توانید از پودر زنجبیل نیز دمنوش تهیه کنید. عصاره به دست آمده را با عسل و فلفل سیاه مخلوط کنید. حداقل سه بار در روز این معجون را بنوشید. به گزارش «بیتوته»، این ترکیب معجونی فوق العاده برای کاهش خلط است، همچنین سرفه، سرماخوردگی و گلودرد و آبریزش بینی را درمان می‌کند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی

آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی موضوع ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی منتشره و به موجب ماده ۱۳ آیین نامه قانون مذکور و ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود اختصاصی شماره زیر:

پلاک ۱۸۵۱۴ فرعی از ۹۵۷ فرعی واقع در اراضی بلده ۱ - اصلی بخش یک فردوس شهرداری اسلامیه ،شششدانگ یکباب ساختمان (آتش نشانی) در تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۰۶انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد 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 ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آیین 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 می تواند 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 می دهد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱۲/۱۱

حسن رضا ندائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۹۷۱۸۱۹۴۵/ج

آگهی فروش اموال اسقاطی (حراج حضوری)

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قاینات در نظر دارد اموال اسقاطی خود را به صورت حراج حضوری بفروش برساند لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با هماهنگی امین اموال شبکه نسبت به بازدید اموال اسقاطی اقدام و در صورت تمایل به شرکت در حراج حضوری مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۴ مطابق ساعت و مکان مندرج در ذیل آگهی شرکت نمایید. شایان ذکر است متقاضیان جهت تضمین شرکت در حراج می بایستی مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال را به عنوان ضمانت شرکت در حراج به شماره حساب ۵۳۱۶۵۹۵ (بانک رفاه) بنام وجوه سپرده جاری شبکه بهداشت و درمان واریز و اصل فیش (نسخه صاحب حساب) را در روز حراج به همراه داشته باشند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن های ۳۱۶۲۸۳۴۸-۳۱۶۲۸۳۲۳ تماس یا به آدرس : قاین -بلوار سیمانشهر-نبش بلوار سرداران شهید -شبکه بهداشت و درمان شهرستان قاینات -طبقه دوم -کارپردازی شبکه مراجعه نمایید.

پرداخت هر نوع مالیات و عوارض بر عهده خریدار خواهد بود

هزینه درج آگهی و هزینه کارشناسی اموال بر عهده برنده حراج خواهد بود.

زمان بازدید : روز یکشنبه ۹۷/۱۲/۱۲ لغایت ۹۷/۱۲/۱۳ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر

محل بازدید: قاین حاشیه جاده سنتو -ورودی شهرک ولیعصر-انبار شبکه بهداشت و درمان شهرستان قاینات

زمان برگزاری حراج: سه شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۴ راس ساعت ۹ صبح

مکان برگزاری حراج:قاین -انبار شبکه بهداشت و درمان شهرستان قاینات

۹۷۱۸۲۰۲۱/ج

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی) شعبه اجرائیات ثبت اسناد فردوس

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۵۰۰۰۸۲ علیه آقای جواد قهرمانی (وام گیرنده) و فریبا فیروز بخت (راهن) شش دانگ یک واحد آپارتمان پلاک ثبتی چهارده هزارو سیصدو پنجاه فرعی از یک اصلی واقع در بخش یک فردوس به مساحت یکصدودو متر و چهار صدم متر مربع - طبقه اول به انضمام پارکینگ به نشانی: فردوس - خیابان معلم هفت ، ملکی خانم فریبا فیروز بخت فرزند امیر و به شماره ملی ۰۷۷۸۷۴۴۳۷۱ که در دفتر جلد ۲۰۰ صفحه ۲۴۵ ثبت و سند مالکیت جدید کاداستری به شماره مسلسل ۵۱۲۲۴۵ صادر و تسلیم گردیده است و با حدود اربعه : شمالاً دیواریست بطول یازده متر و پانزده صدم متر به فضای ملک مجاور - شرقا در سه قسمت که قسمت دوم جنوبی است اول دیواریست به طول هفت متر و چهارده صدم متر به فضای ملک مجاور - دوم دیواریست به طول سه متر و پنج صدم متر به راه پله - سوم درب و دیواریست بطول سه متر و شانزده صدم متر به راه پله - جنوبا درب و دیوار و پنجره ای است بطول هشت متر و ده صدم متر به تراس اختصاصی قطعه دو - غربا دیواریست بطول ده متر و سی صدم متر به فضای ملک مجاور که داخل آن نورگیر به مساحت سه متر و پانزده صدم متر قرار دارد . سپس طبق سند رهنی شماره ۴۳۸۰۷ - ۹۳/۱۰/۸ دفترخانه اسناد رسمی سی و پنج فردوس در قبال مبلغ یک میلیاردو سیصد میلیون ریال در رهن بانک ملی قرار گرفته و چون متعهد ظرف مدت مندرج در سند به تعهدات خود عمل ننموده اند ، بانک مرتهن مستند به ماده ۳۴ - اصلاحی قانون ثبت از دفترخانه تنظیم کننده سند تقاضای صدور اجرائیه بر علیه متعهدین سند را نموده است. پلاک فوق برابر گزارش کارشناسان رسمی دادگستری به مبلغ یک میلیاردو پانصدو شش میلیون و پانصدو بیست هزار ریال ارزش ششدانگ ملک ارزیابی گردیده است مورد ارزیابی عبارت است از یک واحد مسکونی در طبقه اول به زیر بنای صدو دو متر و چهار صدم متر مربع از نوع اسکلت فلزی و سقف تیرچه بلوک و دارای ورودی و پارکینگ مستقل دو اتاق خواب هال و پذیرایی سرویس بهداشتی و آشپزخانه و تراس مستقل به مساحت چهل و هفت متر و چهل و پنج صدم متر مربع . پوشش داخلی سقف از نوع سقف کاذب با استفاده از ورق دیواریوش pvc می باشد کف سرویس بهداشتی و آشپزخانه سرامیک و بدنه کاشی کاری شده . کف کل آپارتمان سرامیک و بدنه گچ کاری شده است . آشپزخانه اپن و کابینت از نوع ام دی اف است و نمای ساختمان و دیوارهای تراس سنگ تراورتن و کف تراس سنگ فرش می باشد . دارای امتیازات مستقل آب و برق و گاز می باشد . سیستم سرمایشی کولر آبی و جهت گرمایش از بخاری گازی استفاده می شود ولوله گذاری جهت نصب شوفاژ انجام شده است . که بدلیل عدم وصول اعتراض ارزیابی قطعیت یافته است ، پلاک فوق از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر روز دوشنبه مورخ ۹۷.۱۲.۲۷ در اداره ثبت اسناد و املاک فردوس از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده حضوری است و از مبلغ ارزیابی به مبلغ یک میلیاردو پانصدو شش میلیون و پانصدو بیست هزار ریال(-/۱/۵۰۶/۵۲۰/۰۰۰ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود.لازم به ذکر است پرداخت بدهی 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 به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده برابر ماده ۴۰ آیین نامه اجرا نقداً وصول می گردد. چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد و هر گاه متعهد تا قبل از تنظیم صورت جلسه مزایده اقدام به پرداخت یا تعیین تکلیف بدهی خویش نماید از انجام مزایده خودداری می گردد. ضمناً برابر نامه وارده به شماره ۳۱۶ - ۹۷/۲/۱۵ بانک بستانکار سندرهنی مذکور بیمه نمی باشدو بدهکار (جواد قهرمانی) تاکنون مبلغ ۵۰۲۲۴۴۵۱ ریال بابت اصل و مبلغ ۱۹۱۶۳۵۱۶۰ ریال سود و مبلغ ۳۳۶۵۳۱۱۶ ریال خسارت تاخیر پرداخت نموده است و مانده بدهی نامبرده در تاریخ ۹۷/۲/۹ به مبلغ ۲۴۹۵۱۳۲۵۰۰ ریال می باشد .

تاریخ انتشار : ۹۷/۱۲/۱۱

حسن رضا ندائی- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۹۷۱۸۲۱۰۱/ج