



کودکانه

علایم کمبود توجه در کودکان

اختلال کمبود توجه و تمرکز در کودکان سبب می‌شود کودک در یادگیری و انجام فعالیت‌هایی که به او واگذار شده است با مشکل روبه‌رو شود به همین دلیل مشکلاتی در مدرسه و روابط شخصی خود دارند. علایم اختلال کمبود توجه یا بیش‌فعالی در کودکان متفاوت است و با رشد کودک تغییر می‌کند. با این حال ممکن است این اختلال تا نوجوانی و بزرگ سالی ادامه داشته باشد. به گزارش اپرشین وی، مشکل بودن توجه و تمرکز، اشکال در پیروی از دستور، ها، بی‌نظمی، گم کردن چیزهای مهم، فراموش کردن جزئیات، در حین انجام کار، ناتوانی تمرکز روی انجام یک کار یا بازی، ناتوانی در فهم آسان، انجام ندادن فعالیت‌های فکری، خسته شدن از انجام یک کار خاص و رها کردن آن قبل از اتمام و اشتباه‌هایی که ناشی از بی‌توجهی است از جمله علایم کمبود توجه و تمرکز در کودکان است.

ترفند

خوش طعم کردن سوپ

هنگام پخت، هر ثانیه باید چند حباب در بالای سطح سوپ مشاهده کنید. در غیر این صورت، گوشت و سبزیجات خشک و نیخته می‌ماند. هیچ چیز مانند اضافه کردن ادویه به سوپ مهم نیست. پس در مراحل مختلف پخت، غذا را مزه کنید. به گزارش «پرشین وی» در صورتی که آب گوشت، مرغ یا سبزیجات در دسترس ندارید، از آب استفاده کنید. هنگام خرد کردن سبزیجات به اندازه آن‌ها توجه کنید. برخی سوپ‌ها سبزیجاتی درشت و بعضی سبزیجاتی بسیار ریز دارد. برای تهیه یک سوپ خوب باید سبزیجاتی مانند پیاز، سیر، کرفس و هویج را که در بیشتر دستورهای تهیه سوپ است در روغن یا کره تفت دهید تا عطر و بوی آن بلندتر شود.

چی بپزم؟

شیر برنج کشمش

- مواد لازم:
- برنج: ۸۵ گرم
- شیر: ۶۰۰ میلی‌لیتر
- کشمش: ۸۵ گرم

طرز تهیه:

برنج و شیر را در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا به جوش آید (ماد مواد را هم بزنید). سپس حرارت را کم کنید و بگذارید برای حدود ۲۰ دقیقه جوش بخورد تا شیر به خورد برنج برود و به اصطلاح قل بزند. سپس کشمش را به مواد اضافه کنید تا بپزد و اجازه دهید مواد خنک شود. به گزارش «کا» پس از آماده شدن در صورت تمایل می‌توانید با گوشت کوب برقی هم بزنید تا به غلظت مورد نظرتان برسد و می‌توانید این شیر برنج را با میوه‌های خشک دیگر مانند زردآلو، انجیر و خرما یا میوه‌های تازه هم بپزید و آن را گرم یا سرد میل کنید.



عذرخواهی تاثیر گذار

این که وقتی که کسی از شما رنجیده است، پس اگر فقط به دلیل رفع کدورت و دلخوری و ترس از خراب شدن رابطه‌تان، عذرخواهی می‌شویم. اما ممکن است شیوه درست عذرخواهی کردن را ندانیم و فقط از واژه‌هایی نظیر «بخشید» و «متاسفم» استفاده کنیم غافل از این که با این واژه‌ها نمی‌توانیم آسیبی را که به طرف مقابل خود وارد کرده‌

ایم، رفع کنیم بنابراین باید روش صحیح معذرت‌خواهی را بدانیم و درست آن را به کار ببریم. به گزارش «نمناک»، مانند هر کودکی که قبل از نقاشی کشیدن ابتدا یاد می‌گیرد که چگونه متناسب، موزون و زیبا رنگ‌آمیزی کند و در رنگ‌آمیزی کردن از خط بیرون نمی‌زند و توازن دارد و گرفتار افراط و تفریط نمی‌شود عذرخواهی هم یک هنر فزاری است که نه باید بیش از حد باشد تا به عزت نفس‌تان صدمه بزنند و نه آن قدر در عذرخواهی کردن کوتاهی کنید که دیگران از شما به خاطر جبران نکردن اشتباهات‌تان دلگیر شوند.

واضح و صریح معذرت‌خواهی کنید: برای عذرخواهی کردن باید به رفتار و اشتباهات‌تان که سبب دلخوری دوست‌تان شده است اشاره و به دلیل همان اشتباه از او دلجویی کنید و جمله‌های کلی که بیان نمی‌کند از کدام کارتان پشیمانید مانند اگر باعث ناراحتی‌تان شده‌ام مرا ببخش، بپزید زیرا عذرخواهی باید خیلی ساده، صریح و مصداقی باشد. **بخشید اما من مقصر نبودم:** زمانی که خودتان قبول داشتید که کار خطایی انجام دادید زمان واقعی عذرخواهی شماست نه

خانه‌داری

سبزه در پوست تخم مرغ



سبزه از جوانه گندم، جو و عدس رویانده می‌شود و اعتقاد بر این است که شادابی و خرمی را در طول سال به همراه دارد. ۱۲ پوسته خالی تخم مرغ درشت و مقداری عدس یا گندم را تهیه کنید. دانه‌های گندم و عدس را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. سپس آن‌ها را درون یک بشقاب بریزید و صاف کنید. روی دانه‌ها یک حوله مرطوب بگذارید. مراقب باشید که آب اضافی درون ظرف باقی نماند، زیرا سبب کپک زدن یا خراب شدن جوانه‌ها می‌شود. به گزارش «برترین‌ها» با استفاده از یک شیشه اسپری، روی حوله آب بپاشید تا خشک نشود. هر روز یک بار دانه‌ها را زیر آب بگیرید و آب آن را خالی کنید و دوباره حوله‌نم‌دار را روی آن قرار دهید. پس از سه روز دانه‌ها جوانه می‌زنند. پوسته‌های تخم مرغ را از بالا بشکنید. در بخش زیرین آن‌ها هم یک سوراخ کوچک برای زهکشی ایجاد کنید. سپس آن‌ها را درون شانه بچینید. درون تخم مرغ‌ها را تا نیمه با خاک پر کنید. جوانه‌های گندم و عدس را بریزید و دوباره یک لایه دیگر خاک بریزید. هر روز سطح خاک را نمناک کنید تا جوانه‌ها رشد کنند و از خاک بیرون بیایند.

سلامت‌کنده

عوارض دوش آب سرد



درست است که دوش آب سرد دارای مزایای زیادی است، اما برای همه مناسب نیست. در حالی که شوک آب سرد سبب بهبود سلامتی در بدن می‌شود، سردی ممکن است در افرادی که بیمار هستند، تاثیر متقابل داشته باشد. افراد مبتلا به بیماری‌های جزئی یا بسیار متوسط باید حمام داغ داشته باشند زیرا گرم‌آوری‌های جوان‌سازی را فراهم و به بدن کمک می‌کند تا بیماری را بهبود بخشد. به گزارش «نمناک»، مزیت سوزاندن چربی با دوش آب سرد ممکن است به خوبی در کوتاه مدت عمل کند اما تاثیرهای طولانی مدت آن بسیار زیاد نیست. افرادی که مشکلات قلبی دارند، به دلایل آشکار، از آن پرهیز می‌کنند چون ممکن است شوک به بدن بدهد که می‌تواند سبب نارسایی قلبی شود. اگر در حال تلاش برای خوابیدن هستید بهتر است با آب گرم دوش بگیرید. اگر می‌خواهید آرامش بخشی بیشتری داشته باشید، ۲۰ دقیقه روزانه ورزش کنید و با آب گرم دوش بگیرید.

نسخه

مصرف گوجه‌فرنگی در بارداری



گوجه‌فرنگی نه تنها مواد مغذی بدن را تامین بلکه به ارتقای سلامتی مادر و جنین نیز کمک می‌کند زیرا سرشار از آهن و ویتامین «ا» است. به گزارش «پرشین وی»، مصرف آب گوجه‌فرنگی در طول بارداری به کاهش ضعف بدن و افزایش سطح انرژی کمک می‌کند و باعث بهبود بینایی و رشد موه‌های جنین می‌شود. ویتامین «ث» موجود در گوجه‌فرنگی باعث سلامتی دندان‌ها، لثه و استخوان‌های جنین می‌شود. همچنین به جذب آهن کمک می‌کند. گوجه‌فرنگی خام تاثیر ضد عفونی دارد و بدن را در عفونت طول بارداری محافظت می‌کند.

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی کلاسه ۹۷۰۰۴۸۳

شعبه اجرای ثبت اسناد و املاک فردوس



بدین وسیله به خانم / آقای عباسعلی مرزبان فرزند حبیب شناسنامه شماره ۴ و شماره ملی ۰۸۵۹۶۶۳۸۶۸ ساکن فردوس- اسلامیه ابلاغ می‌شود که بانک کشاورزی فردوس به استناد قرارداد بانکی شماره ۷۶۸۰۷۱۷۹۵ جهت وصول مبلغ ۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال اصل طلب تا تاریخ ۹۷/۹/۲۶ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۹۷۰۰۴۸۳ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مامور، محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار محلی آگهی می‌شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می‌گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

حسن رضا ندائی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۱۳۹۷/۸/۲۰

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی



آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی منتشره و به موجب ماده ۱۳ آیین نامه قانون مذکور و ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود اختصاصی شماره زیر:

۱۸۶۵۷ فرعی از ۴۱۱۱ فرعی واقع در اراضی بلده ۱- اصلی بخش یک فردوس آقای جواد مزدی به میزان دو دانگ مشاع از شش‌دانگ و خانم ریحانه معماریان به میزان چهار دانگ مشاع از شش‌دانگ یک‌باب منزل مسکونی.

در تاریخ ۱۳۹۸/۰۱/۱۷ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره‌های فوق‌الذکر به وسیله این آگهی اخطار می‌گردد 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 نبوده‌اند 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 می‌تواند 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 می‌دهد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۱۲/۲۳

حسن رضا ندائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۱۳۹۷/۸/۲۰

قابل توجه

ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

* رستوران ها

* تالار ها

* گل فروشی ها

* مراکز طبخ غذا

* تابلوسازان

* پارچه نویسان

* حکاکان

* فیلمبرداران و عکاسان

* ظروف کرایه، ظروف یک بار مصرف

برای درج آگهی در صفحات روزنامه

با تخفیف ویژه

با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰