

## مشاوره

## از دواج بدون اجازه!

وقتی زوج ها بدون رضایت والدین وارد زندگی مشترک می شوند مشکلی برایشان پیش می آید که به آن «پبله ناشویی» می گویند. در این حالت زوجین از هیچ حمایتی برخوردار نیستند و اگر مشکلات اقتصادی و عاطفی برایشان پیش بیاید نمی توانند به فکر کمک خانواده ها باشند. به گزارش «اكا» به دلیل این که افراد به مرور زمان حمایت ها را از دست می دهند آستانه تحمل شان پایین می آید و ممکن است این تنش ها به جدایی منجر شود با این حساب، برای جلب رضایت والدین در ازدواج چکار باید کرد؟

**بگذارید ببینند:** اگر می دانید امکان صحبت با والدینتان وجود دارد، با آن ها مشورت کنید. با لجبازی و قهر کاری پیش نمی رود. بهتر است درباره شخص مورد نظرتان به والدین اطلاعاتی دهید و آنان را تشویق کنید که فرد را ببینند.

**واسطه انتخاب کنید:** در صورتی که می دانید بزرگ تری در فامیل وجود دارد که به والدین نزدیک است و پدر و مادر به نظرش اهمیت می دهند، می توانید از نظر مشورتی او کمک بگیرید در غیر این صورت توصیه می شود نزد مشاور بروید.

**دلیل منطقی را بپذیرید:** بعضی وقت ها خانواده ها به عمد با انتخاب فرزندشان مخالفت نمی کنند و نظرشان منطقی است. اگر والدین ایرادهایی می بینند شرایطی را به وجود آورند که جوان خودش این موضوع را حس کند.

**دغدغه والدین را نادیده نگیرید:** زمانی که پدر و مادر به هیچ وجه ارضی نمی شوند به عبارتی اصل احضار نیستند حرف های شما را بشنوند یا طرف مقابل را ببینند، باید بدانید که الان زمان قانع کردن پدر و مادر نیست. شما باید صبر کنید تا پدر و مادر از فضای عاطفی و هیجانی خود بیرون بیایند چون در فضای هیجانی آدم هانمی تواند خوب به موضوع نگاه کنند و تصمیم بگیرند.



## نسخه

## نشانه کمبود آهن

کمبود آهن در سیستم بدن می تواند با مشکل سندرم پاهای بی قرار مرتبط باشد. کمبود آهن سبب افت دوپامین می شود. دوپامین هورمونی است که مسئول حرکت است و هر دو کمبود می تواند سبب بی قراری پاها شود. به گزارش «تیبان»، سندرم پای بی قراری یک میل غیر ارادی به حرکت دادن مداوم پاها و اختلالی است که به بخشی از سیستم عصبی مربوط می شود. این مشکل می تواند خواب را به هم بزند و احساس خارش نیز در پاها ایجاد کند. اما از دیگر علائم کمبود آهن می توان به احساس خستگی مداوم، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، سردی دست و پا، خستگی پوست و مو و شکنندگی ناخن اشاره کرد.



## عطاری

## پاکسازی روده

دو قاشق غذاخوری سرکه سیب را به همراه دو قاشق غذاخوری عسل و یک لیوان آب تصفیه شده ترکیب کنید و سه بار در روز به مدت یک هفته بنوشید. «نماک» توصیه می کند این مخلوط را بلافاصله بعد از بیدار شدن و قبل از صبحانه استفاده کنید. این یکی از درمان های طبیعی خانگی برای پاکسازی روده است. انجام این کار می تواند سموم را تجزیه و عملکرد روده را منظم کند.



## آثار سوء تنبیه بر کودک

تنبیه بدنی به هر گونه ضرب و جرح یا رفتار غیر قابل قبول اطلاق می شود! تنبیه بر سلامت روحی کودک تاثیر می گذارد، دوران رویایی کودک را ابرهم می زند و آینده او را نیز خراب می کند. به گزارش «عصر ایران» بنابه دلایلی که خواهید خواند از کتک زدن کودک با تنبیه بدنی او خودداری کنید.

**فرزند شما در آینده کتک کاری می کند:** تنبیه بدنی کودک او را به یک فرد مهاجم تبدیل می کند. بین تنبیه بدنی کودکان و رفتار خشونت آمیز و پر خاشگیری آن ها در دوران بزرگ سالی ارتباط وجود دارد. بیشتر مجرمان افرادی هستند که در دوران کودکی مورد آزار و عتاب و تنبیه بدنی واقع شده اند.

**رفتارهای منفی را از شما می آموزد:** کودکان چیزهای زیادی از طبیعت و آدم های پیرامون خود یاد می گیرند اما باز هم پدر و مادر مهم ترین الگوی زندگی آن ها هستند. تنبیه بدنی، حواس بسیاری از کودکان را پرت می کند. به این ترتیب آن ها دیگر یاد نمی گیرند با شیوه های اجتماعی قابل قبول اختلاف خود را دیگران را حل کنند. وقتی کودک تنبیه بدنی می شود، احساساتی مانند خشم، ناامیدی و ترس بر روح روان او حاکم می شود. او هرگز یاد نمی گیرد در آینده چطور باید از پس یک اتفاق ناگوار بر بیاید بنابراین به یک فرد خشن تبدیل می شود.

**ممکن است آسیب ببیند:** تنبیه بدنی از بسیاری جهات می تواند خطرناک باشد، مثلاً اگر در اثر خشم به صورت او سیلی بزنید ممکن است بر خورد انگشتان شما سبب آسیب دیدگی یا خون ریزی در صورت او شود. بعضی از کودکان در اثر تنبیه بدنی دچار آسیب دیدگی اعصاب و فلج می شوند یا جان خود را از دست می دهند.

**ممکن است فکر کند کتک زدن دیگران کار خوبی است:** کودک فکر می کند اجازه دارد با کسانی که از او کوچک تر هستند چنین رفتاری داشته باشد. او از قدرت خود در جهت منفی استفاده می کند و در دوران بزرگ سالی، نمی تواند از دیگران نه «بشنود» یا مخالفت آن ها را تحمل کند.

**عزت نفس خود را از دست می دهد:** تنبیه بدنی کودک آن این پیام منفی قوی را به ذهن آن ها القا می کند. آن ها خیلی زود به این نتیجه می رسند که هیچ ارزشی ندارند و به در هیچ کاری نمی خورند!

**احساسات منفی خود را سرکوب می کند:** خشم، ناامیدی و تمام احساسات منفی که ممکن است کودک در لحظه تنبیه با آن ها روبه رو شود، به مرور زمان در ذهن او جمع می شود. این احساسات ممکن است روزی مانند گدازه های آتشفشانی فوران کنند و پاس و ناامیدی برای تمام اعضای خانواده مضر است.

**از شما فاصله می گیرد:** تنبیه بدنی به هر شکلی که باشد بین شما و فرزندتان دیوار و حائل ایجاد می کند. برای ایجاد یک پیوند دایمی با فرزندتان باید در کنار آموزش نظم و انضباط، به او احترام هم بگذارید. تنبیه بدنی مولد احساس ترس است و برای همیشه بین والدین و فرزند فاصله می اندازد.

## رفع چند مشکل با چای کیسه ای

آفتاب سوختگی و قرمزی پوستتان را که ناشی از تابش طولانی مدت نور خورشید است با استفاده از چای می توانید رفع کنید. چای کیسه ای را داخل آب سرد قرار و اجازه دهید به خوبی مرطوب شود سپس آن را روی محل آفتاب سوختگی بگذارید تا تاثیر فوق العاده آن را ببینید. به گزارش «بیتوته» همچنین بوی چای کیسه ای در میان جوندگان کوچک، عنکبوت و حشرات محبوب نیست و آن ها را دور می کند. چای کیسه ای را در مناطقی که این موجودات وجود دارند بگذارید، مشاهده خواهید کرد که دیگر این موجودات دیده نمی شوند. برای رفع ترک های روی لب عدد چای کیسه ای (چای سیاه) را روی ترک های لب فشار دهید تا سلول های آسیب دیده را ترمیم کند.



## سلامتکده

## فرم دادن طبیعی بینی

اگر می خواهید به صورت طبیعی و بدون عمل جراحی بینی خوش فرمی داشته باشید مطالعه این مطلب را از دست ندهید. انگشت اشاره را روی نوک بینی قرار دهید، آن را به آرامی فشار دهید. با نگه داشتن انگشت روی بینی، فشار را به سمت پایین متمایل کنید، هر وقت که زمان داشتید می توانید این تمرین را هر روز در هر کجا انجام یا هر دو طرف بینی را با انگشت اشاره فشار دهید. با تئوری زیاد، هوا را به بیرون بدمید. شما می توانید این حرکت را برای هر دو سوراخ بینی خود انجام دهید؛ این کار را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید. این یک تمرین ساده است که شما را قادر می سازد همان طور که می خواهید بینی خود را شکل دهید یا برای کوچک کردن بینی، صورت خود را ثابت نگه دارید و بینی خود را بچرخانید. شما می توانید این تمرین را در هر زمان از روز و برای رسیدن به نتایج بهتر، به طور منظم این کار را انجام دهید. به گزارش «نماک» برای داشتن بینی با شکل مناسب، لیخنه بزنید و بینی خود را با کمک انگشتان خود بکشید. برای داشتن نتایج بهتر، ۲۰ بار در روز و برای چند ماه این کار را تکرار کنید.



## سوفله قارچ

• **مواد لازم:**  
کره: ۶۰ گرم / آرد: ۴۰ گرم / شیر: یک لیوان  
تخم مرغ: چهار عدد / پنیر پیتزای رنده شده: ۱۲۵ گرم  
قارچ خرد شده: ۲۵۰ گرم / نمک و فلفل: به میزان لازم

## طرز تهیه:

کره، شیر، آرد، نمک و فلفل را هم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا غلیظ شود. سفیده و زرده تخم مرغ را از هم جدا کنید. زرده های تخم مرغ را یکی یکی به مایع اضافه کنید. سپس مقدار زیادی از پنیر پیتزای رنده شده را به آن بیفزایید. قارچ ها را جداگانه تفت دهید. به گزارش «اكا» سفیده های تخم مرغ را هم بزنید تا یاف کند و به مایع قبلی اضافه کنید. داخل ظرف سوفله (ظرف باید نسوز باشد) را با کره چرب کنید و یک لایه از مخلوط را بریزید. سپس یک لایه از قارچ را اضافه کنید و یک لایه از مخلوط قارچ را بریزید تا ظرف پر شود. بقیه پنیر ها را روی آن بپاشید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر با حرارت متوسط قرار دهید تا بپزد.



## چی بپزم؟

# آخرین خبر

خراسان جنوبی

www.akharinkhabar.com

## در کوتاه ترین زمان، بروز ترین باشید

تلگرام

Skhorasan\_today



اینستاگرام

Skhorasan\_today



اخبار بدون سانسور استان  
را در سایت و اپلیکیشن  
آخرین خبر خراسان جنوبی  
دنبال کنید



### آگهی تغییرات شرکت خدمات حسابداری و مشاوره مالی آریا حساب فردوس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۹۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۵۷۰۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۱ تصمیحات ذیل اتخاذ شد  
۱- آدرس شرکت از محل قبلی به آدرس جدید استان خراسان جنوبی، شهرستان فردوس، بخش مرکزی، شهر فردوس، شهدا، خیابان شهید مطهری، کوچه شهید مطهری ۸، پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۹۷۷۱۶۵۴۵۵۱ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه شرکت اصلاح گردید.

شناسه آگهی ۴۲۲۹۹۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فردوس

۱۳۹۸/۰۲/۲۶

### تاسیس موسسه غیر تجاری انجمن صنفی کارگري رانندگان ناوگان باری شهرستان فردوس در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۹ به شماره ثبت ۱۱۵ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۱۱۴۱۹

عموم آگهی میگردد. موضوع: وظایف اساسی و عام انجمن صنفی: کوشش در جهت استیفای حقوق و خواسته های مشروع و قانونی اعضای صنف - برنامه ریزی و پیگیری در ارتقای سطح مهارت کارگران عضو - تلاش برای آموزش فرهنگی و اجتماعی اعضا به منظور ارتقای سطح آگاهی های لازم در شناخت و تامین حقوق اعضا - تلاش در بررسی و تحقیق در خصوص مشکلات، نارسائی های اقتصادی، مهارتی، افزایش بهره وری و ارائه پیشنهادات به اعضا، مدیران و مسئولان مربوط و جلوگیری از سیاسی شدن عملکرد انجمن صنفی به موجب مجوز شماره ۶۹۷۵۰ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۴ اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان فردوس تاسیس گردید. مدت موسسه: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان خراسان جنوبی، شهرستان فردوس، بخش مرکزی، شهر فردوس، انقلاب، خیابان شهید اکبری جنوبی، کوچه شهید اکبری جنوبی-۸، پلاک ۲، طبقه همکف کدپستی ۹۷۷۱۶۸۸۱۹۱ اولین مدیران: آقای برات اله اسدی شمس آبادی بشماره ملی ۵۶۲۹۸۶۹۱۳۲ و آقای مهدی شفیعی به شماره ملی ۰۸۵۹۲۸۹۵۰۸ و آقای محمد قبولی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۵۳۱۵۰ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره و آقای حسین گلی به شماره ملی ۰۸۵۹۵۱۶۷۴۱ و آقای حسن کیوانی به شماره ملی ۰۸۵۹۶۸۷۰۵۸ به سمت اعضای علی البدل هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۵/۳۰ انتخاب گردیدند و آقای مهدی شفیعی به شماره ملی ۰۸۵۹۲۸۹۵۰۸ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد قبولی به شماره ملی ۵۶۲۹۸۶۹۱۳۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و دبیر و آقای محمد قبولی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۵۳۱۵۰ بسمت خزانه دار انتخاب گردیدند. دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق مالی و بهادار و تعهد آور با امضای رئیس هیئت مدیره یا دبیر به اتفاق خزانه دار و مهر مهر انجمن خواهد بود. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه آقای جواد سلطانی به شماره ملی ۰۸۵۹۳۶۵۵۸۱ به سمت بازرس اصلی و آقای جواد تقی زاده به شماره ملی ۰۸۵۸۷۶۳۸۱۸ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردید.

شناسه آگهی ۴۲۲۹۹۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فردوس

۱۳۹۸/۰۲/۰۷