

کودکانه

تشویق های مورد نیاز کودکان

کودکی که احساس می کند مادرش باور دارد او فوق العاده است، در مواجهه با سختی ها و چالش های زندگی، بهتر می تواند عمل کند. به گزارش «برترین ها»، وقتی کودک شما مهربانی می کند، روراست است، اطمینان یا احساس امنیت ایجاد می کند فرصت بسیار خوبی است که او را از تمام هیاهوها کنار بکشید و از صمیم قلب و جانانه تحسین و تشویقش کنید. همچنین به جای این که منتظر باشید تا رفتاری ناخوشایند یا سرپیچی از یک دستور از کودک ببینید و سپس سرزنش کنید، سعی کنید فرمانبرداري ها و احترام گذاشتن هایش را ببینید. تمیز کردن میز، بردن ظرف های کثیف به آشپزخانه، بیرون گذاشتن زباله و هر کار کوچکی که بچه ها در خانه انجام می دهند و افعا قابل تحسین و تشویق هستند. بچه ها باید بدانند کمک های آن ها واقعا تاثیر گذار است و در امور خانه نقش دارند و شما کارهای خوب آن ها را می بینید و ارزش کمک هایش را می دانید. همچنین هر دستاورد جدید کودک و نحوه لباس پوشیدن و تیش حتی اگر با سلیقه شما جور نیست، قدم هایی که برای هدفی بلند مدت برمی دارد و تعریف از دوستان از دیگر مواردی است که کودک دوست دارد از جانب والدین مورد تشویق قرار گیرد.



سلا متکده

خواص پوست سیب زمینی

بسیاری از افراد از خواص پوست سیب زمینی بی خبرند و آن را دور می ریزند. پوست سیب زمینی پتانسیم و آهن مورد نیاز بدن را تامین می کند همچنین سرشار از نیاسین، مواد معدنی و ویتامین هاست و دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد باکتریایی است. از این رو اضافه کردن پوست سیب زمینی به رژیم غذایی فواید زیادی برای بدن دارد. به گزارش «آکا»، پوست سیب زمینی برای یقوت سیسم ایمنی بدن، پیشگیری از سرطان، کاهش کلسترول خون، کاهش خطر بیماری قلبی و تنظیم سطح قند خون مفید است. همچنین یکی از موثرترین و در عین حال ساده ترین درمان های خانگی سوختگی پوست، استفاده از پوست سیب زمینی است. پوست سیب زمینی علاوه بر این که دارای خاصیت ضد باکتری است، پوست را مرطوب و به بهبود سوختگی های جزئی کمک می کند. پوست سیب زمینی دارای خاصیت ضد باکتری و آنتی اکسیدانی است که به سفیدی پوست کمک می کند. برای رفع لک های پوستی، پوست تازه سیب زمینی را روی لکه ها چند دقیقه مالش دهید. تکرار منظم این کار به سفید شدن پوست و رفع لک های پوستی کمک می کند.



ترفند

اسپند و لاغری

یکی از مواد کارآمد موجود در طبیعت برای چربی سوزی و کاهش وزن، اسپند است. از آن جا که این ماده طبیعتی گرم دارد، می تواند در زمینه لاغری بسیار سودمند و آثار شگفت انگیزی را به همراه داشته باشد. نحوه خوردن اسپند برای لاغری به طور معمول به دو صورت: بلعیدن دانه های اسپند به همراه آب یا خوردن پودر اسپند به صورت کوبیده یا حل شده در آب است. به گزارش «آکا»، در هر بار استفاده از اسپند برای لاغری حداقل باید سه دانه از آن و حداکثر یک قاشق غذاخوری از پودر آن خورده شود. اسپند را همه باید به طور معمول در یک دوره ۴۰ روزه و به میزان یک قاشق مرباخوری مصرف کنید. هیچ گاه نباید اسپندر ا جود، زیر آلودن اسپند باعث سمي شدن آن می شود. همچنین اگر با خوردن آن مشکل دارید می توانید روزی یک بار اسپندر ادود کنید تا هم فضا و هم مغز استریل شود.



همسر نمونه باشید

یک زن خوب می داند که دنیای مردان تفاوت های زیادی با دنیای زنان دارد، هر زنی تلاش خود را می کند تا برای همسر خود بهترین باشد. مهم ترین وظیفه زنان پر و بال دادن به داشته ها و اعتماد به نفس به مردان است. «نمناک» فهرستی از خصوصیات یک همسر نمونه را در زیر بیان می کند: **قبل از صحبت فکر کنید**: شما می توانید با صبر کردن قبل از پاسخ دادن به چیزی که شما را عصبانی کرده است، دعوا را کاهش دهید. بهترین کار این است که تا ۱۰ بشمارید. **خوبی ها را پررنگ تر کنید**: هر چه بیشتر خوبی را درک و سعی کنید که راه بدر اها کنید، آسان تر خواهد شد و ارتباط بیشتری نسبت به همسران احساس خواهید کرد. **بهتر از رفتاری که با بقیه دارید، با همسران داشته باشید**: واقعیت تاسف بار این است که مردم دوست دارند با همسران خود بدتر از بقیه رفتار کنند. خود را وقف همسر خود کنید. البته در این زمینه هم حد تعادل را رعایت کنید. **چیز هایی بیابید که از انجاشان با هم لذت می برید**: علائق، اشتیاق و لذت مشترکی را پیدا کنید و تشخیص دهید که این فعالیت ها در طول زمان تغییر خواهد کرد. **روزی یک بار از همسران تعریف کنید**: این به یک رابطه سالم منجر می شود و این کار درست است، چون همسران هر روز کار های خوب زیادی انجام می دهد. **سخت کار کردن با همسران برای ایجاد امنیت مالی**: یکی از مزایای ازدواج، ایجاد یک سرمایه گذاری مشترک اقتصادی است. همان طور که امنیت مالی شما افزایش می یابد، این یکی از چیز هایی خواهد بود که به شما اجازه می دهد نسبت به یکدیگر و جهان احساس خوبی داشته باشید. **شریک همسر خود باشید**: درباره فعالیت هایی که در آن درگیر هستید، از جمله روز های کاری و آن چه در خانه انجام می دهید آگاه باشید و همیشه در پایان روز با هم حرف بزنید. **همیشه او را بهترین همسر تصور کنید**: همه سوء تفاهم دارند. اگر کار های همسران شما را ناراحت می کند کمی صبر و سعی کنید انگیزه خود را بیابید. ممکن است به خوبی متوجه شوید که همسران مصمم است تا سازنده باشند و نه منفی و تفسیر نادرست یا فرض شما غلط بوده است. **با همسران سر کود کانتان دعوا نکنید**: اختلافاتی درباره کودکان می تواند برای متاهل ها بسیار مضر باشد. بحث ها را قطع کنید تا کودکان شما بدانند که شما با آن ها موافق نیستید. در صورت نیاز، توصیه های حرفه ای دریافت کنید و به دیدگاه های مختلف خود احترام بگذارید. **درباره همسران به دوستان و خانواده تان شکایت نکنید**: یک شکایت در زمانی کوتاه در ازدواج تان پس از حل مشکل یا رفع آن، به گوش شنونده طنین انداز خواهد شد. اگر لازم است با کسی در زمینه ازدواج خود صحبت کنید، یک مشاوره حرفه ای را پیدا کنید. **همد پگر را ببخشید**: شما باید بتوانید همسران را به دلیل اشتباهاتش عفو و به جلو حرکت کنید. به یاد داشته باشید که دفعه بعد ممکن است شما نیاز به بخشیده شدن داشته باشید.

شست و شوی لکه فرش

* **استفاده از جوش شیرین و سرکه**: کمتر چیزی است که نتوان با جوش شیرین و سرکه تمیز کرد، لکه های فرش هم از این امر مستثنی نیست. برای تمیز کردن فرش فقط کافی است پودر جوش شیرین را روی لکه فرش بریزید و سرکه سفید را اضافه کنید. بعد از تمام شدن یک دستمال را که قدرت جذب بالایی دارد، روی فرش بکشید تا سرکه را جذب کند، بگذارید این قسمت خشک شود. با جاروبرقی باقی مانده جوش شیرین را جمع کنید. برای لکه های بزرگتر از جوش شیرین به تنهایی استفاده کنید. آن را روی فرش بپاشید و حداقل بعد از نیم ساعت جاروبرقی بزنید. * **استفاده از نمک**: تمیز کردن فرش با مخلوط سرکه و نمک نیز از بین برنده لکه فرش است. این دو ماده را به صورت خمیر در آورید و روی لکه بریزید، بگذارید تا جذب شود. دستمال مرطوب را روی محل مورد نظر بمالید. بعد از خشک شدن جاروبرقی بزنید.

منبع: پرشین وی

عطاری

تمیزی آشپزخانه هنگام آشپزی

برای تمیز ماندن آشپزخانه هنگام آشپزی ظرف های همه مواد ادر یک سینی قرار دهید. اطراف در ظرف روغن را دستمال کاغذی ضخیم بپچید تا قطره های روغن را به خودش جذب کند. برای جلوگیری از چرب شدن بطری روغن زیتون، اطراف در آن را دستمال کاغذی ضخیم و تاخورده بپچید و یک کش دور آن بیندازید، این دستمال قطره های روغن را به خودش جذب می کند. به گزارش «بیتوته»، اگر یک لیوان در دستتان لغزید و افتاد شکست، خرده های آن را با یک تکه نان سفید بر دارید، به این ترتیب که اگر نان را روی خرده ها بگذارید حتی خرده های ریز هم به نان می چسبند.



چی بپزم؟

پیچاق قیمه

• مواد لازم:

گوشت قیمه ای: ۵۰۰ گرم / خلال بادام: ۱۵۰ گرم / پیاز داغ: یک پیما نه / تخم مرغ: سه عدد / رب گوجه فرنگی: یک قاشق مربا خوری / زعفران دم کرده: چهار قاشق غذاخوری / نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم / آبغوره: نصف پیما نه / روغن یا کره: به میزان لازم

• طرز تهیه:

پیازها را خد کنید و با کمی کره تفت دهید تا طلایی شود، سپس گوشت ها را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا آب گوشت کشیده شود. مقداری ادویه و رب اضافه و دوباره تفت دهید. سپس مقداری آب اضافه کنید و اجازه دهید گوشت ها بپزد، خلال بادام را حدود دو ساعت در آب خیس و آبکش کنید و کمی کره تفت دهید و به همراه زعفران به پخته شده اضافه کنید. به گزارش «بیتوته»، وقتی میزان آب خورش به اندازه دلخواه، سید طعم آن را بچشید و ادویه و نمک، آبغوره و ادویه آن را باب میل تان اضافه کنید و اجازه دهید جابفتند. سپس تخم مرغ ها را تک روی خورش بکشید و کمی زعفران روی زرده ها بپاشید و سپس در ظرف را ببنیدید تا تخم مرغ ها بسته شود. در پایان در ظرف بکشید و با پیاز داغ تزیین کنید.



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 سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۹۷ و

شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۵۷۰۱۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۱ تصصیمات 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.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فردوس

چ/۹۸۰۰۲۶۴۶

تاسیس موسسه غیر تجاری انجمن صنفی کارگرای رانندگان ناوگان باری شهرستان فردوس در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۹ به

شماره ثبت ۱۱۵ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۱۱۴۱۹ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع

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 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 مهرور به 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.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فردوس

شناسه آگهی ۴۲۳۹۹۳

چ/۹۸۰۰۲۶۰۷