

کودکانه

بی خوابی شبانه کودک



بیدار شدن شبانه کودک کان سبب اذیت شدن والدین می شود و آن ها که شب ها قصد استراحت دارند با بیدار شدن های بی موقع کودک کان استراحت از آن حاصل می شود. به گزارش «پرشین وی»، پیش از این که به صدایی در طول شب واکنش نشان دهید، مطمئن شوید که می دانید بچه شما وقتی ساکت می شود و به خواب می رود، چه صدایی می دهد. خیلی از بچه ها وقتی می خوابند یا در زمان خواب سر و صدا می کنند. یاد بگیرد صدای بچه خود را در این موارد بشناسید، خیلی از والدین به صدای گریه بچه خود سریع واکنش نشان می دهند. این خیلی تمرین خوبی است. با این حال گاهی اوقات خیلی سریع به بچه نیمه خواب خود واکنش نشان می دهید که در واقع چرت آن ها را پاره می کنیم. برای همین تفاوت گریه بچه تان را برای جلب توجه یا ساکت شدن بدانید. هنگامی که کودک شما نیمه شب از خواب بیدار شد چراغ را خاموش نگه دارید، ساکت باشید و از نگاه کردن به کودک خودداری کنید.

سلامتکده

تقویت بینایی



جریان خون کافی برای چشم ها به منظور عملکرد مناسب چشم ضروری است. از این رو ورزش دادن چشم ها امری ضروری برای مبارزه با فشار و کرنش است. همچنین توانایی شمار ابرای تمرکز افزایش می دهد. مدارا در دست بگیرد و به آن نگاه کنید. به آرامی آن را به بینی نزدیک و دوباره آن را از چشم خود دور کنید. این فرایندها را ۱۰ بار در روز تکرار کنید. چرخاندن چشم هایتان یکی از بهترین روش ها برای ورزش دادنشان در هر زمانی است. چشمان خود را به خلاف و در جهت عقربه های ساعت بچرخانید. هر گام را ۱۰ بار در روز تکرار کنید. به گزارش «نمناک» با مالش سریع کف دست تان گر ما تولید کنید و سپس بخش گرم کف دست هایتان را روی چشمانتان قرار دهید. مواظب باشید فشاری روی چشم ها اعمال نکنید. زمانی که ورزش کف دست را امتحان می کنید، این کار را در غیاب نور انجام دهید. ماهیچه های چشم ها به دلیل گرما آرام می شود.

عطاری

مسکن درد و درمانگر آکنه



روغن پرتقال با کاهش پاسخ های التهابی بدن می تواند تورم و در عضلات و مفاصل و حتی استخوان را کاهش دهد. علاوه بر این رایحه این روغن گیاهی با تغییرات خلق و خوی می تواند باعث بالا رفتن آستانه تحمل درد در افراد شود که به فرد کمک می کند در زمانی که در دار د بتواند خواب راحت تری داشته باشد. برای این منظور می توانید روغن پرتقال را با یکی از روغن های حامل ترکیب کنید و روی عضله یا مفصل مورد نظر ماساژ دهید. به گزارش «آکا»، این درمان خانگی طبیعی پوست شما را خشک، قرمز یا پوسته پوسته نمی کند و به کاهش لکه های تیره، جوش های سرسفید و سر سیاه و دیگر شری ابطی که توسط باکتری ها ایجاد شده است کمک می کند. هم غسل و هم پرتقال می تواند با عفونت، باکتری ها، التهاب، تورم و قرمزی مبارزه کند و برای پوست مفید باشد. قبل از اعمال روغن پرتقال روی پوست باید آن را با روغن حاملی مانند روغن نارگیل به طور مساوی رقیق کنید.



آموختن صبر در زندگی

داشتن صبر یکی از از های مهم زندگی موفق و سرشار از شادی است. «بیتوته» راه های صبور بودن را در زیر بیان می کند:

کارها و وظایف تان را تعدیل دهید: به محض این که وقت آزادی به دست آوردید، خودتان را ملزم کنید که فقط یک کار و احو را انجام دهید و برای آن از جان و دل مایه بگذارید. انجام همزمان چند کار ما را عصبی و کم صبر می کند.

با همه وجود به استقبال آینده بروید: استقبال از آینده و رفتن به قعر آن، به ما این امکان را می دهد تا کم کم صرفه جویی را بیاموزیم. شما می توانید این عادت را در موقعیت های دیگر نیز تعمیم دهید، به عنوان مثال وقتی بایکی از اطرافیان تان بحث می کنید، به عواقب این مشاخره نیز فکر خواهید کرد، یا زمانی که وظایف کاری تان را به خوبی انجام می دهید، به آینده کاری خود می اندیشید.

سرگرمی هایی خلا فانه برای خود دست و پا کنید: بافتنی، چهل تکه دوزی، ساختن ماکت یا ساختن پازل های بزرگ و پیچیده، همگی سرگرمی هایی مفید محسوب می شود. تمام این فعالیت ها به مرور زمان به شما کمک می کند که صبر و استقامت را در خود تقویت کنید.

دور فست فود ها را خط بکشید: فست فود ها شما را کم صبر و کم طاقت می کند، طوری که دیگر از تماشا ی مناظر زیبا و لذت بردن از موقعیت های زیبای زندگی، به وجد نخواهید آمد.

مقداری از درآمد تان را کنار بگذارید: افرادی که موفق می شوند تا مقداری از پول های خود را پس انداز کنند، افراد شادتر و صبورتری هستند. این افراد به استقبال آینده و اتفاق های آن می روند و به همین دلیل امیدوارتر و صبورتر هستند.

شکبایی را از کودکی به بچه ها بیاموزید: اگر فرزندان شما را در وضعیتی ببیند که مدام کانال های تلویزیون را عوض می کنید چون نمی توانید تا پایان تبلیغات بازرگانی صبر کنید، به طور اتوماتیک این رفتار شما را یاد می گیرد و در آینده او نیز این شکل رفتاری را در تمام کارها تکرار می کند و بالطبع تبدیل به فردی کم صبر و کم طاقت می شود. توصیه ما به شما این است که از زمان تبلیغات که یک زمان مرده محسوب می شود، نهایت استفاده را ببرید مثلاً با فرزندان در باره آگهی ها صحبت کنید.

راهکارهای ساده در خانه



خانه داری

خمیردندان برای پاک کردن اثر مداد از روی دیوار موثر است. خمیر دندان را با پارچه روی آن بمالید تا پاک شود. برای تمیز کردن و برق انداختن ظرفشویی یا وسایل استیل یا گواشی تلفن، پنبه را آغشته به الکل کنید و به سطح آن بمالید. رنگ کهنه یا خشک شده یا قلم موها با استون پاک می شود. شیشه ها را با پارچه آغشته به استون پاک کنید، اثری از رنگ باقی نمی ماند. به گزارش «آکا»، تخم مرغ آب پز را بعد از جوشیدن حدود یک دقیقه زیر آب سرد نگه دارید پوست آن مانند یک نوار متصل به هم کنده می شود. قبل از این که تخم مرغ را آب پز کنید درون ظرف مورد نظر کمی نمک بریزید، دیگر تخم مرغ ها ترک بر نمی دارد. اگر گردوی خشک را در آب نمک بخواهید، بعد از چند ساعت حالت گردوی تازه پیدا می کند و پوستش به راحتی کنده می شود. لکه های قهوه، کاکائو و شیر با آب نیم گرم و صابون پاک می شود، اگر کمی از رنگ آن باقی ماند به وسیله جوهر ترشک پاک می شود. برای آن که آبگوشت شما غلیظ تر و پرمایه تر شود چند تکه نان داخل آن بیندازید.

ترفند

گرفتن تلخی کاهو



کاهو یکی از سبزیجات پر طرفدار است که می توان با استفاده از آن سالادهای خوشمزه ای در دست کرد اما گاهی کاهو تلخ می شود. به گزارش «آکا»، این بردن تلخی کاهو می تواند توسط یک ظرف آب سرد که مملو از نمک است رفع شود. اگر کاهو تلخ شود، می توانید آن را حدود ۱۵ دقیقه داخل آب نمک سرد قرار دهید. همچنین برای از بین بردن پلاستیکی کاهو و کرفس کمی آب لیمو در آب سرد بریزید، سپس کاهو و کرفس را در آن خیس کنید و چند ساعت درون یخچال قرار دهید تا تلخی خود را به دست آورد.

چی بیزم؟

فلافل مرغ



فلافل یکی از غذاهای خوشمزه و مفید جنوبی است که طرفداران زیادی دارد.

• مواد لازم برای ۶ نفر:

مرغ بدون استخوان: ۲۵۰ گرم / نخود: دو پیمانه تخم مرغ: سه عدد / پیاز: یک عدد / شوید: دو قاشق سوپ خوری / ادویه کاری: یک قاشق غذاخوری / پودر سوخاری: یک قاشق غذاخوری / روغن: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا مرغ را به همراه مقدار کمی روغن تفت دهید و بعد با آب و نمک نیم پز کنید. سپس مرغ، نخود شسته شده و پیاز را با هم چرخ کنید، تخم مرغ و ادویه کاری را به آن اضافه و مخلوط کنید. به گزارش «پرشین وی»، از مایه آماده به اندازه نارنگی بردارید و در دست به شکل گرد یا بیضی به آن فرم دهید و در پودر سوخاری بغلتانید و در روغن سرخ کنید. اگر دوست دارید به جای شوید از سبزی معطر دیگری استفاده کنید. نخود را از شب قبل خیس و آب آن را سه بار عوض کنید و اگر فراموش کردید، آن را دو بار بجوشانید و آب آن را خالی و بعد چرخ کنید

آگهی ابلاغ اجرائیه (سند ذمه-مهريه)

بدین وسیله به آقای کریم پرویزی فرزند حسن دارنده شناسنامه شماره ۲۳ متولد ۱۳۶۶/۰۸/۲۹ و شماره ملی ۵۶۳۹۹۸۱۱۹۹ ساکن بیرجند، ۲۲ بهمن ۴ پلاک ۸۲ ابلاغ می گردد: خانم حلیمه سریخانی فرزند محمد دارنده شناسنامه شماره ۲۵ و شماره ملی ۵۶۳۹۹۸۱۲۱۰ مستند به سند رسمی شماره ۲۰۱۴۲-۰۱/۲۱/۱۳۹۶ نزد دفترخانه ازدواج شماره ۲ بیرجند جهت وصول تعداد ۸۳ عدد سکه کامل طلای بهار آزادی که به مبلغ ۳.۶۷۶.۹۰۰.۰۰۰ ریال تسعیر یافته به انضمام هزینه سفر زیارتی به کربلای معلی و حج تمتع موضوع صداقیه خویش، تقاضای صدور اجرائیه بر علیه شما بعنوان زوج را نموده و پرونده ای تحت کلاسه ۹۷۰۱۵۶۵ در این خصوص نزد اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند تشکیل شده است چون آدرس شما به شرح متن سند به نشانی فوق شناسایی نگردیده و امکان ابلاغ مفاد اجرائیه در آدرس معرفی شده از سوی زوجه بدین شرح: ظفر ۲۴ مجتمع کارگشا بلوک ۲ طبقه ۳ واحد ۴ میسر نبوده و بستانکار نیز قادر به معرفی آدرس دیگری از شما نمی باشد لذا بنا به تقاضای زوجه و مستند به ماده ۱۸-آئین نامه اجرا به موجب این آگهی مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار درج و مستفاد از مقررات ماده مذکور چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ محسوب می شود، نسبت به پرداخت یا تودیع بدهی خویش اقدام ننمایید عملیات اجرائی علیه شما ادامه خواهد یافت.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۰۱/۲۱

غلامرضا دادی

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند

چ/۹۸۰۰۲۱۹۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷/۱۲/۲۷-۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۶۳۶۷ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا مسعودی نژادفرزند محمد کلوخ به شماره شناسنامه ۵ صادره از بیرجند و شماره ملی ۰۶۵۲۴۱۹۲۳ نسبت به شش دانگ یک باب منزل به مساحت ۲۸۶/۶۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۴۵- اصلی و قسمتی از پلاک ۱۴۵۰- اصلی و قسمتی از ۵۵ فرعی از ۲۴۵- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت مشاعی متقاضی و فرخ و بهجت و عفت شهرت همگی شبیانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

چ/۹۸۰۰۲۲۲۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۸/۰۱/۱۹-۱۳۹۸۶۰۳۰۸۰۱۰۰۰۰۴۵ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود پادبان فرزند برات به شماره شناسنامه ۴۷ و شماره ملی ۵۲۳۹۷۷۸۱۸۳ نسبت به شش دانگ یک باب محوطه مشتمل بر یک اتاق به مساحت ۲۴۶/۳۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۸۴ فرعی از ۲۲۷- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت حاج محمد میابادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

چ/۹۸۰۰۲۲۰۸

هنر سادگی

در این نیست که چه اندازه تبلیغ را

کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر

واقعی آن است که چگونه تبلیغ را

کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به

کوتاه کردن نباشد