

تربیت فرزند باهوش

کودکانه



هوش فرزندان اکتسابی است که می‌توان با استفاده از روش‌های بسیار زیادی آن را افزایش داد اما این که چگونه فرزندی باهوش تربیت کنیم برای والدین بسیار مهم است که بدانند با استفاده از چه روش‌هایی کودک می‌تواند هوش بیشتری داشته باشد. اگر مراقب وزن فرزندان باشید و کاری کنید که همیشه اندامش متناسب بماند، یک پله به باهوش تر شدنش نزدیکتر شده‌اید. به گزارش «پرشین وی» بچه‌هایی که اندام متناسبی دارند ریاضیات را بهتر یاد می‌گیرند و مهارت‌های خواندنشان از کودکان دیگر قوی‌تر است. بچه‌هایی که صبحانه کاملی که از غلاتی مثل جو و گندم سرشار باشد میل می‌کنند، هم باهوش‌تر می‌شوند و هم توانایی تمرکزشان از دیگر کودکان بیشتر می‌شود. کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، از شیر خشک خوردها باهوش‌ترند. کودکانی که از ماهی‌های آزاد تغذیه می‌کنند، سیب‌زمینی می‌خورند، تخم مرغ را در برنامه غذایی‌شان جامی دهند، با حیوانات میانه خوبی دارند و اهل خوردن توت‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان مثل توت‌فرنگی هستند، هر روز باهوش‌تر از قبل می‌شوند. بچه‌هایی که سر ساعت می‌خوابند از آن‌هایی که خواب نامنظمی دارند، باهوش‌ترند. زیاد شدن میزان گریه بچه‌ها بعد از سه ماهگی، می‌تواند بر هوش آن‌ها تاثیر منفی بگذارد.

چگونه لاغر شویم؟

سلامت‌کده



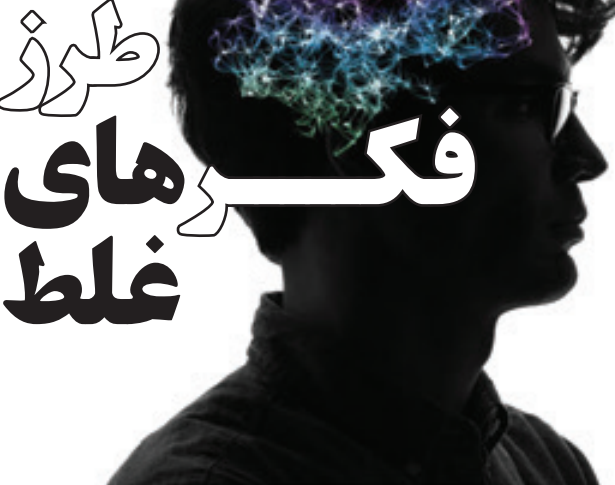
این که چه بخوریم تا لاغر شویم، یکی از سوال‌های مورد علاقه افراد چاق است، در حالی که شاید بهتر آن است که بپرسند چه نخورند تا لاغر شوند؟ ولی از آن جا که غذایک عشق پنهان برای آنان است را ه حل لاغری خود را نیز در آن می‌یابند. به گزارش «آکا ایران» سبزیجات، حبوبات و غلات سبوس دار و میوه‌هایی را که قند آن به سرعت جذب نمی‌شود و به عبارتی دارای قند پیچیده است، جایگزین مواد قندی ساده انواع شیرینی‌ها کنید. بسیاری از افراد چاق همیشه به دنبال داشتن مواد قندی ساده حتی به میزان کم هستند تا دچار ضعف نشوند، ولی حقیقت آن است که استفاده از این مواد شمار ادریک سیکل معیوب قرار می‌دهد که در روز همیشه باید از این مواد بخورید تا ضعف شما پایان یابد. مصرف لبنیات از نوع کم چرب، تخم مرغ، گوشت قرمز و گوشت سفید بدون چربی و روغن گیاهی مایع از مواد غذایی است که شما به هر صورت باید در برنامه غذایی خود بگنجانید ولی مصرف آن‌ها بنابر شرایط بدنی، سن، جنس و نوع بیماری‌های همراه، باید تغییر کند که به برنامه‌ریزی منظم توسط متخصصان تغذیه نیاز دارد. مصرف انواع چربی‌های حیوانی، فست‌قودهای حاوی چربی اشباع شده، نوشابه‌های گازدار، شیرینی‌ها، خرمای عسل و مواد حاوی قند که سریع هضم می‌شود باید با محدودیت جدی همراه باشد. اگر چه حذف کامل این نوع مواد غذایی با توجه به عادات روزمره بسیاری از افراد چاق شاید امکان‌پذیر نباشد ولی محدود کردن یا برنامه‌ریزی بر نظر متخصص امکان‌پذیر و منطقی بوده است و شمارا در کاهش وزن بدون شمارش دقیق کالری در یافتی‌باری می‌کند. مقادیر زیادی آب (حداقل پنج تا شش لیوان در روز) بنوشید تا دیگر بین احساس گرسنگی و تشنگی سردر گم نشوید.

تقویت حافظه

نسخه



نوشیدن دمنوش بهار نارنج به همراه اسطوخودوس، سنبل الطیب و یادر نجیویه سبب تقویت حافظه می‌شود و توانایی مغز را برای یادگیری و ذخیره اطلاعات افزایش می‌دهد. به گزارش «آکا»، برای تهیه این دمنوش کافی است یک قاشق غذاخوری از برگ‌های خشک شده گیاهان بهار نارنج، اسطوخودوس، سنبل الطیب و یادر نجیویه را در یک لیوان آب جوش بریزید، در آن را بگذارید و اجازه دهید که به مدت هشت تا ۱۰ دقیقه دم بکشد.



هنگامی که یک رابطه عاطفی یا اجتماعی، بدپیش می‌رود، بسیاری از ماسعی می‌کنیم چشم‌خود را روی احساسات طرف مقابل ببندیم. به دنبال آن در تله رفتارهای تخریب کننده گرفتار می‌شویم و در نتیجه دیگر قادر به همدلی کردن نخواهیم بود. پیر و چنین رفتاری، محبت و همدلی را که برای بازسازی و ترمیم رابطه‌ها، کاملاً ضروری و لازم به نظر می‌رسد ضعیف و در نهایت احساس احمق و تنه‌ا بودن می‌کنیم. به گزارش «روزناتو» شاید لازم باشد تا با چند رفتار و طرز فکری که سبب تخریب روابط می‌شود بیشتر آشنا شوید سعی در کنار گذاشتن آن‌ها داشته باشید.

پیش‌دوری کردن: هنگامی که مدارک کم‌وقت یا آگاهی از حقایق نداشته باشید، پیشامدها را به صورت منفی و در بدترین حالت برای خود تفسیر و تصویرسازی می‌کنید و در واقع در حال خراب کردن رابطه‌ها هستید. **دلایل احساساتی:** تصور شما این است که احساسات منفی بازتاب دهنده واقعیت مسائل است. به طور مثال، من احساس گناه می‌کنم، پس من باید انسان خیلی بدی باشم! چنین تفکرهایی سبب می‌شود در روابط خود با شکست مواجه شوید.

بی‌انیه، بی‌ایده‌ها: همیشه با خود تصور می‌کنیم که همه مسائل و کارها باید به آن صورت که شما می‌خواهید و انتظار دارید، پیش برود. در بیشتر مواقع ماسعی داریم تا با واژه‌هایی همانند «باید»، «لزوماً» و «نباید» به خود انگیزه انجام یا انجام ندادن امور را بدیم.

فیلترهای ذهنی: شما یک جمله یا اتفاق منفی را می‌گیرید و بقیه مسائل و حرف‌ها را فراموش می‌کنید. به طور مثال، وجود فقط یک جمله انتقادی در صحبت‌های طرف مقابل باعث می‌شود تا کل حرف‌ها را فراموش کنید و همه مانور خود را روی همان یک جمله انجام دهید.

کلی‌نگاه کردن به مسائل: ممکن است شما یک رویداد منفی را به عنوان رشته‌ای از اتفاقات منفی که هرگز تمانی ندارید، فرض کنید. شاید هنگام فکر کردن یا نوشتن از واژه‌های «هرگز» یا «همیشه» استفاده کنید. این الگوی رفتاری افراد بدبین است و باید اصلاح شود.

شخصی کردن مسائل: وقتی یک اتفاق بد روی می‌دهد، بدون شک، بودن این رویداد برای شما بدتر از بقیه است. شما موقعیت را این طور فرض می‌کنید که گویا فقط برای شما روی داده است و به تاثیر آن روی اطرافیان یا این که این موضوع برای بقیه چگونه روی می‌دهد، بی توجه هستید. این طرز فکر نیز به طور دقیق مصداق انسان‌های بدبین و منفی‌باف است.

نا رضایتی همیشگی: وقتی یک اتفاق بد برای شما روی می‌دهد، احساس می‌کنید که این موضوع تا آخر عمر از آرتان خواهد داد و در ست شدنی نیست. تصورات آن است که بدبختی روی زندگی شما سایه انداخته است و بی کمک مانده‌اید.

برچسب‌زدن: این یکی از بدترین طرز فکرهایی است که یک شخص می‌تواند در زندگی خود داشته باشد. در این حالت، وقتی یک اتفاق بد روی می‌دهد، شما به جای این که بگویید «من اشتباه کردم»، خود را با این عبارت سرزنش می‌کنید که «من یک بازنده واقعی هستم». این که به مسائل زندگی به صورت همه یا هیچ نگاه کنید، فقط سبب سرخوردگی و پیشرفت نکردن شما می‌شود.

بزرگ‌نمایی: شما عادت دارید که همه اتفاقی‌های بد و مشکلات را بزرگ و در عوض، خوبی‌ها و نکات مثبت را کوچک و بی ارزش کنید.

نگهداری طولانی مدت میوه

خانه‌داری



اگر بادرسته‌ای از سبزیجات پژمرده مواجه شدید، می‌توانید از روش آب سرد استفاده کنید. ابتدا، برگ‌های قهوه‌ای و پلاسیده را جدا سپس سینک ظرفشویی یا یک ظرف بزرگ را با آب سرد پر کنید و سبزیجات را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه درون آب بگذارید. بعد با حوله‌های کاغذی، آن‌را خشک کنید. برای پیشگیری از کپک‌زدگی و فاسد شدن میوه‌ها و سبزیجات، از تمیز بودن یخچال خود مطمئن شوید. نیازی نیست که هر روز یخچال خود را ضد عفونی کنید، اما یک بار در ماه، آن را با آب داغ و صابون تمیز کنید. این کار از انتقال باکتری‌ها از قفسه یخچال به مواد غذایی جلوگیری می‌کند و برای نگهداری میوه به مدت طولانی بسیار دارای اهمیت است. مواد غذایی فاسد شده را بلافاصله دور بریزید. به گزارش «آکا» یکی از نکات جالب در بار نگهداری میوه به مدت طولانی این است که شما باید آگاه باشید که چه میوه‌ها سبزیجاتی را بهتر است در کنار یکدیگر قرار ندهید. برخی از غذاها زامانی که رسیده می‌شود، نوعی گاز به نام اتیلن تولید می‌کند. تماس این گاز با دیگر میوه‌ها و سبزیجات، باعث نرم و لکه دار شدن آن‌ها می‌شود. به عنوان مثال، غذاهایی مانند موز، انبه و گوجه فرنگی از خود گاز اتیلن تولید می‌کند و بهتر است این مواد، از غذاهایی که نسبت به اتیلن حساس است مانند سیب، کلم بروکلی و لوبیا سبز دور نگه داشته شود.

ترفند



دفع سوسک با سیر و فلفل

یک پیاز کامل، یک بیک سیر، یک قاشق غذاخوری فلفل قرمز، یک لیتر آب، یک کاسه به همراه یک بطری اسپری پلاستیکی تمیز را تهیه کنید. به گزارش «منماک» سیر و پیاز را پوست و آن‌ها را خرد کنید و داخل کاسه بریزید و همراه فلفل و ترکیب آب اضافه کنید و خوب هم بزنید، اجازه دهید تا یک یک ساعت بماند تا مواد خوب خیس بخورد. بعد از اتمام این مراحل مخلوط را داخل بطری اسپری بریزید و آن را در قسمت‌هایی که مورد هجوم سوسک‌ها قرار گرفته است، اسپری کنید.

دسر

بستنی بلوبری

• مواد لازم:

خامه: یک و سه چهارم فنجان / بلوبری فریز شده: دو فنجان

آب: برای پر کردن ماهیتابه / تخم مرغ: سه عدد / زرده

تخم مرغ: دو عدد / وانیل: یک دوم قاشق چای خوری /

شکر: یک فنجان

• طرز تهیه:

برای درست کردن این بستنی خوشمزه ابتدا سفیده تخم مرغ‌ها

را در ظرف استیل بریزید و روی حرارت غیر مستقیم هم بزنید، حالا

زرده‌ها را اضافه کنید و به هم‌زدن ادامه دهید. در مرحله بعد وانیل و شکر

را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا همه مواد با هم ترکیب و دانه‌های شکر در آن حل

شود و زمانی که مواد خودش را گرفت آن را کنار بگذارید تا کمی خنک شود. به گزارش «منماک» در این فاصله خامه را

در ظرفی بریزید و خوب هم بزنید تا فرم بگیرد و سفت شود سپس خامه را با بلوبری مخلوط و به تخم مرغ‌ها اضافه و همه

مواد را با هم مخلوط کنید. مواد بستنی را داخل قالب مورد نظر بریزید و روی آن را بپوشانید و داخل فریزر قرار دهید تا

خوب منجمد شود. بعد از منجمد شدن بستنی آن را از داخل فریزر بیرون بیاورید و چند اسکوپ از آن را داخل تکه‌ای

نان بستنی قرار دهید و میل کنید. بستنی را می‌توانید داخل بستنی خوری بریزید و با دانه‌های بلوبری تزیین کنید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی

اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان قاین

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آراء شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۵۰۰ و ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۴۹۶ و ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۵۲۴ و ۴۹۵ و ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۴۹۹ و ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۲۰۰۰۴۹۸ صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی قاین تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضیه شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

بخش ۱۱-شهر قاین

آقای رضا فروزان فر فرزند علی صادره از قاین بشماره ملی ۰۸۸۹۰۱۴۵۰۷ در شش‌دانگ یکباب منزل به مساحت ۱۴۶/۲۰ مترمربع در تمامی پلاک ۷۱۱- اصلی واقع در خیابان شهید رجائی ۳ خریداری شده از علی فروزان فر مالک رسمی پلاک

قطعات مفروزه مزرعه کهناب پلاک ۱۲۶۶- اصلی

آقای سید حسن کوچکی نژاد (از محل مالکیت ردیف ۳ سهام آب کهناب آقای سید محمد جعفر احمدی) فرزند سید رشید صادره از قاین به شماره ملی ۰۸۸۰۳۲۴۰۹۰ در شش‌دانگ یکباب مغازه به مساحت ۴۸/۶۰ متر مربع در قسمتی از پلاک ۱۲۶۶- اصلی واقع در حاشیه جاده سنتو- بعد از نمایندگی گلکار خریداری شده (مع الواسطه) از مالک رسمی آقای سید محمد جعفر احمدی

آقای حسین سیفی (از محل ردیف ۲۴ و ۲۷ سهام آب کهناب که معرفی و مجهول می باشد) فرزند برات صادره از قاین به شماره ملی ۰۸۸۹۳۹۹۹۸۰ در شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۳۲۳/۴۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۲۶۶- اصلی واقع در خیابان شهید صدوقی ۲ پلاک ۷ خریداری شده(مع الواسطه) از مالک رسمی آقای حسین قاسمی

قطعه مفروزه مزرعه ابوالخیری پلاک ۱۲۷۰- اصلی

خانم سمیه محرابی فرزند محمد علی صادره از قاین به شماره ملی ۰۸۸۹۰۶۰۳۱۲ در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۴۰۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۹ فرعی و تمامی پلاک ۱۵ فرعی واقع در اراضی ابوالخیری خریداری شده (مع الواسطه) از ورثه مالک رسمی آقای محمد خالقی

قطعات مفروزه مزرعه فرخ آباد پلاک ۱۵۸۹- اصلی

آقای محمد جهاندیده فرزند عباس صادره از قاین به شماره ملی ۰۸۸۹۴۱۶۲۳۰ در شش‌دانگ یک قطعه محوطه مشتمل بر اطاق به مساحت ۳۲۸/۱۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۱ فرعی واقع در فرخ آباد، بین فرخ آباد ۷ و ۹ خریداری شده از ورثه مالک رسمی آقای مختار نوروزنژاد

آقای محمد حسن غلامزاده فرزند یوسف صادره از قاین به شماره ملی ۰۸۸۹۶۴۶۱۷ در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه محوطه دارای ساختمان به مساحت ۱۶۲ مترمربع در قسمتی از باقیمانده پلاک ۱۱۴۲ فرعی واقع در حاشیه بلوار سیمانشهر - روبروی تامین اجتماعی خریداری شده(مع الواسطه) از مالک رسمی آقای حاجی برات حق بین

آقای اسداله عباسی فرزند قربان صادره از قاین به شماره ملی ۰۸۸۹۲۹۷۹۵۹ در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه محوطه دارای ساختمان به مساحت ۱۶۲ مترمربع در قسمتی از باقیمانده پلاک ۱۱۴۲ فرعی واقع در حاشیه بلوار سیمانشهر -روبروی تامین اجتماعی خریداری شده(مع الواسطه) از مالک رسمی آقای حاجی برات حق بین

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۱/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۲/۰۹

علی صفایی فر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

از صحت محتوای آگهی‌ها اطمینان حاصل کنید، کسب احراز هویت صاحبان آگهی با شماست.

خراسان