

کودکانه

شب ادراری کودک کان

برای کاهش و حتی درمان شب ادراری کودک کان می توانید توصیه های زیر ادر دستور کار تان قرار دهید.

مطمئن شوید که کودک پیش از خوابیدن حتما به دستشویی رفته باشد و از آن مهم ترین که مطمئن شوید کودک به خوبی ادرار می کند و در این صورت شب ادراری او بسیار کم می شود. دقت کنید که کودک قبل از خواب کمتر نوشیدنی مصرف کند. به گزارش اکا، در مواجهه با کودکی که دچار شب ادراری شده به جای انتقاد و تنبیه، با او گفت و گو کنید. همیشه او را تشویق و حمایت کنید تا مطمئن شود بدون توجه به این که چه اتفاقاتی روی می دهد، شما همواره در کنارش هستید.

زمانی که این مشکل بروز می کند، کودک در شرایطی قرار می گیرد که در آن با انبوهی از پرسش ها مواجه می شود. ممکن است او احساس بسیار بدی داشته باشد و به همین دلیل به سراغ شما به عنوان والدین بیاید و در باره علت ادرار کردن در خواب توضیح بخواهد. سعی کنید به ساده ترین بیان ممکن با او صحبت کنید. به او بگویید که مثانه و مغز به درستی با هم گفت و گو نمی کنند. پس یادتان باشد هیچ گاه کودکی را که در باره این مشکل از شما سؤال می کند سرزنش نکنید.



نسخه

درمان زگیل به روش طبیعی

یکی از درمان های رایج برای رفع زگیل، استفاده از مخلوط سیاه دانه کوبیده و سرکه است. این ماده را می توان هر روز به طور مکرر روی زگیل مالید تا از بین برود. مخلوط نمک و سرکه نیز می تواند برای درمان زگیل مفید باشد. برای مرطوب نگه داشتن آن باید محل زگیل را به طور مکرر با روغن گل سرخ یا چربی مرغ خانگی (مرغی که در خانه پاک و چربی آن را جدا کرده اید) آغشته کنید. بعد از چند روز استفاده از درمان های موضعی ذکر شده در بالا می توانید پاک سازی بلغم و سودا را آغاز کنید. به گزارش «بیتوته» مقداری استوقودوس، آویشن، گل سرخ، برگ سنا و تربد (از هر یک به میزان ۵ گرم) را با یک لیوان آب بجوشانید تا میزان آن به نصف لیوان برسد. این ماده را باید صبح و عصر به مدت یک هفته مصرف کنید تا بدن پاک سازی شود. سپس می توانید روزانه یک تا دو بار دم کرده افیمون بنوشید. توجه داشته باشید که افیمون نباید جوشانده شود زیرا خواصش را از دست می دهد بنابراین آن را مانند چای دم کنید.



ترفند

تمیز کردن کفش

علاوه بر واکس می توانید از سه راه برای تمیز و براق کردن کفش استفاده کنید. سفید تخم مرغ را خوب هم بزنید. سپس با دستمال سفیده را روی کفش های چرمی خود بمالید یا از روغن پارافین و روغن مایع استفاده کنید به این ترتیب کفش های شما براق می شوند. به گزارش «برترین ها»، گوشه پارچه ای را با آب گرم مرطوب کنید. دیگر قسمت های پارچه را برای استفاده بعدی خشک نگه دارید. مقدار کمی خمیر دندان روی قسمت مرطوب پارچه قرار دهید و برای تمیز کردن کفش روی آن بمالید. لکه های روی کفش را با حرکات دایره ای کوچک پاک کنید.



ورود به دنیای بدقلق ها!

آکا هر گونه که زندگی کنیم گاهی اوقات با افراد منفی روبه روی شویم که با نظرات مامخالف هستند، کسانی که به ما بی توجهی می کنند یا مارا دوست ندارند.

در مواجهه با افراد بدقلق چه کنیم؟

* در بحبوحه بحران، خونسردویی حرکت بمانید و چیزی نگویید.
* اجازه دهید طرف هر چه می خواهد حرف بزند. او به ودی خسته خواهد شد. گاهی آن ها فقط همین را می خواهند؛ این که کسی به آن ها گوش بدهد تا احساس کنند مهم هستند.
* صادقانه از دیدگاه طرف مقابل به قضیه نگاه کنید. خود را به جای او بگذارید.
هیچ وقت نگویید «تو اشتباه می کنی». حتی با جدیت دنبال نقاط مشترک باشید و بر آن ها تاکید کنید.

* این عبارت تاثیر فوق العاده ای دارد؛ «بله، دقیقامی فهمم توجه می گویی، منظور ت این است که...» این کلمات به طرف مقابل نشان می دهد که حرف او را شنیده اید.

* اگر شما اشتباه کرده اید سریع بپذیرید و مسئولیت آن را به گردن بگیرید. بگویید؛ «کاملاً حق باتوست، اشتباه از من بود و من برای جبران...»



گاهی خودت را تحویل بگیر!

تا حالا شده که خودتان برای تشویق خودتان شیرینی بخرید، شده که نظر دیگران را درباره موقعیت تان در نظر نگیرید و شده که برای موفقیت های کوچک و بزرگ خودتان، جایزه بخرید؟

به گزارش «بیتوته»، داشتن احساس خوب درباره خود، از جمله مواردی است که بسیاری از افراد در زندگی خود در آرزوی رسیدن به آن هستند. از جمله علایم افراد خود کم بین این است که در مقابل سختگیری و اکثش های شدید نشان می دهند، دلشان می خواهد مظلوم به نظر بیایند، از دیگران کناره گیری می کنند، گذشت ندارند و دوست دارند دیگران را بد نشان بدهند.

برخی از دلایل خود کم بینی ممکن است به نوع تربیت و رشد فرد مربوط شود یا ممکن است دلیل این مشکل، تملق، ضعف و خود کم بینی والدین باشد که به فرزند ارث رسیده است. علاوه بر این ممکن است دلیل خود کم بینی نبوده هدف مشخص در زندگی باشد.

در مقابل خود کم بینی چه کنیم؟

یکی از راه هایی که می تواند به شما کمک کند تا بتوانید به احساس حقارت تان غلبه کنید، این است که راه هایی برای تشویق خود پیدا کنید. علل و تقویت کننده های این رفتار را پیدا کنید. تمرکز دارید؟ کسی کمکتان می کند؟ از کار های سخت گریزان هستید؟ کسی از دست شما ناراحت است؟ رفتار های مثبت انجام دهید. احساس خود کم بینی در موقعیت های خاص بروز می کند و می شود با حساسیت زدایی این رابطه را قطع کرد. با این کار می شود با ضعف ها کنار آمد، مثل وقتی که مشکلی قابل اصلاح نیست (لکنت زبان) این تنها راه حل است. برخی ضعف ها قابل جبران هستند. این کار مهارت خاصی لازم ندارد، فقط تمرین می خواهد.

بهترین راه غلبه بر ضعف، قوی شدن است. یعنی باید کار های جدید یاد بگیریم. مثلا اگر بلد نیستید خوب حرف بزنید می توانید با بیشتر کتاب خواندن، تمرین ذهنی و... مشکل را کم کنید. گاهی بهتر است در جهت دیگری خود را تقویت کنید و کاری به این مشکل نداشته باشید. شاید کسی که خوب نمی تواند صحبت کند، بتواند نویسنده چیره دستی شود.

بپذیرید که بنا بوده با همین قیافه و همین قد و جثه خوشبخت شوید و حالتان خوب باشد. به بدن خود احترام بگذارید.

خانه داری

نگهداری شیر و ماست

هنگام خرید شیر توجه کنید که شیر به صورت پاکتی و بسته بندی شده یا در شیشه های غیر شفاف باشد. شیشه های نیمه شفاف یا شفاف، اجازه می دهد که نور به داخل شیشه نفوذ و آن را آفاسد کند. شیر باید در یخچال با دمای کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد نگهداری شود. شیر را روی در یخچال قرار ندهید، چون موادی که در این قسمت نگهداری می شوند، هنگام باز کردن در یخچال در معرض هوای گرم قرار می گیرند و زودتر فاسد می شوند. به گزارش «پرشین وی» پس از باز کردن پاکت شیر آن را به مدت یک هفته در یخچال نگهداری کنید و سپس در صورت استفاده نکردن آن را دور بریزید و به تاریخ انقضای آن توجه نکنید. شیر را می توان به مدت سه ماه در فریزر به طور یخ زده نگهداری کرد. ماست را باید حداکثر هفت تا ۱۰ روز پس از خرید، مصرف کرد و استفاده از ماستی که بیش از ۱۰ روز از تاریخ تولید آن سپری شده، درست نیست.



کدبانو

ریواس در آشپز خانه

ریواس با ساقه های سبز و سرخ و طعم ترش اش، مشتری های خاص خودش را دارد. حتی اگر قرار نباشد خورش ریواس درست کنید، ساقه های ترد و نازک این گیاه می تواند در سالاد یا به عنوان میوه مورد استفاده قرار گیرد. ریواس برای تقویت معده و کبد مفید است، تب را پایین می آورد و سستی را در مان می کند. از بین بردن حالت تهوع و انگل زدایی از روده ها هم از خواص دیگر ریواس است. البته ریواس ضرر هایی هم دارد و ممکن است در اثر استفاده زیاد، مانع جذب کلسیم و منیزیم شود یا به دستگاه گوارش و کلیه ها آسیب برساند. بهترین فصل خرید ریواس از اردیبهشت تا پایان خرداد است. به گزارش «آلامتو»، معمول ترین روش استفاده از ریواس، به کار بردن آن در خورش ریواس است که با نعنای و جعفری و گوشت قرمه شده تهیه می شود اما به جز این، ریواس می تواند در ماست، سالاد و خوراک های سرد دیگر استفاده شود. ریواس را در مایا شربت یا کمپوت هم استفاده می کنند. ریواس همراه با کوفته زیره و هویج، کرفس، نخود فرنگی و سیب زمینی در خوراک سبزیجات مورد استفاده قرار می گیرد.



آگهی نوبتی و اصلاحی سه ماهه چهارم سال ۱۳۹۷ حوزه ثبتی شهرستان بشرویه



شمارات اصلی بخش سه بشرویه

شماره ثبتی: ۹۸/۰۲/۰۲

۱- پلاک ۴۱۰ اصلی واقع در بخش سه

بشرویه آقای اسفندیار غیاثی فرزند موسی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

لذا بدستور مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به املاک

آگهی شده در بالا معترض می باشد و یا بین متقاضیان ثبت

و دیگری اقامه دعوی شده و در جریان است می بایست

اعتراض و یا گواهی مشعر بر جریان دعوی خود را از تاریخ

انتشار نوبت اول این آگهی نسبت به آگهی نوبتی ظرف ۹۰

روز و در مورد آگهی اصلاحی در مدت ۳۰ روز به اداره ثبت

اسناد و املاک شهرستان بشرویه تسلیم و رسید دریافت

نموده و در اجرای ماده ۸۶ آئین نامه قانون ثبت معترضین از

تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره ظرف یک ماه دادخواست

اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی

لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. ضمناً

حقوق ارتفاقی در موقع تحدید حدود و در صورت جلسه

تحدیدی منظور می گردد و از تاریخ تنظیم صورت جلسه

تحدیدی تا ۳۰ روز قابل اعتراض خواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۲/۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۳/۰۱

سید رضا صفایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

مردانه فاضل خان به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۹۶۲۳۳ به تصدی

اداره اوقاف و امور خیریه بشرویه ششدانگ یک دربند مغازه

۹- پلاک ۵۹۷۳ فرعی مجزی از ۱۶۷ فرعی موقوفه حمام

مردانه فاضل خان به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۹۶۲۳۳ به تصدی

اداره اوقاف و امور خیریه بشرویه ششدانگ یک دربند مغازه

۱۰- پلاک ۵۹۷۴ فرعی مجزی از ۱۶۷ فرعی موقوفه حمام

مردانه فاضل خان به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۹۶۲۳۳ به تصدی

اداره اوقاف و امور خیریه بشرویه ششدانگ یک در بند

مغازه

۱۱- پلاک ۵۹۷۵ فرعی آقای سید محمد فضائلی فرزند سید

حسین ششدانگ یکباب منزل

۱۲- پلاک ۵۹۷۶ فرعی مجزی از ۲۷۰۱ فرعی موقوفه امیر

حسنخانی به شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۲۸۷۷۸ به نمایندگی اداره

اوقاف و امور خیریه بشرویه ششدانگ یک قطعه زمین

محصور

۱۳- پلاک ۵۹۸۰ فرعی آقای مهدی نظریان فرزند حسن

ششدانگ یکباب منزل

۱۴- پلاک ۵۹۸۱ فرعی مجزی از ۲۳۴۴ فرعی آقای مهدی

حشمتیان فرزند حجی ششدانگ یکباب منزل

۱۵- پلاک ۵۹۸۲ فرعی دولت جمهوری اسلامی ایران

بنماینده و وزارت آموزش و پرورش به شناسه ملی

۱۴۰۰۲۹۰۱۹۵ ششدانگ قسمتی از ساختمان (یکباب

مدرسه) که قبلاً مسیر راه بوده است.