

مشاوره



اگر همسر ایراد گیر دارید

بعضی از همسران هستند که ایرادگیر و سرزنشگر هستند و با کوچک ترین چیزی شروع به انتقاد کردن می کنند. این افراد نه تنها سبب کم شدن اعتماد به نفس همسرشان می شوند بلکه از موفقیت های او جلوگیری می کنند. به گزارش «بیتوته» درمقابل چنین همسری بهتر است هیچ واکنشی نشان ندهید! یعنی در ظاهر به همسر تان گوش دهید اما همزمان خونسردی خودرا حفظ کنیدو نقدو ایرادجویی او را بررسی نکنید. البته منظور این نیست که کاملاً ساکت بمانیدو خشم همسرتان را برانگیخته کنید. مثلاً اومی گوید: تو خانه را خوب تمیز و مرتب نمی کنی. شما بگویید: ممکن است حق باتو باشد. اومی گوید: تو باید یک خودروی جدید بخری. شما بگویید: روی این موضوع فکر می کنم. اومی گوید: آرزو داشتیم تو بیشتر شبیه پدر ما درم بودی. شما بگویید: من مقایسه کردن را دوست ندارم. بهانه جویی های همسر تان دلیلی دار د، بی تردید او دچار مشکلی شده است. مشکلی که شاید به دلایلی چون خجالت کشیدن، صلاح ندانستن، سرزنش و... حاضر نیست به شما بگوید. در چنین مواقعی بایدگاه امنیت همسر تان باشیدو او را به آرامش دعوت کنید. به حریم شخصی همسر تان احترام بگذارید و هرگز کنکاش و تجسس نکنید. بپذیرید همسر تان نیازمند انرژی مثبت و نیروبخش است. پس نقش آرام بخش بودن خود را به خوبی ایفا کنید و با ایجاد محیطی آرام و سکوت های نشان از رضایت، فضایی را برای تفکر و کنار آمدن همسر تان با خودش، فراهم کنید.

نسخه



درمان سکسکه

سکسکه به طور ناگهانی آغاز می شود و معمولاً چند دقیقه طول می کشد. ممکن است هر جایی به سکسکه مبتلا شوید و بین چهار تا ۶۰ بار در دقیقه سکسکه کنید. سکسکه معمولاً خود به خود برطرف می شود. مردان و زنان به طور مساوی به سکسکه مبتلا می شوند. البته سکسکه طولانی که بیش از ۴ ساعت طول می کشد در مردان شایع تر است. سکسکه مزمن می تواند بسیار خسته کننده و ناراحت کننده باشد. این نوع سکسکه خوردن و آشامیدن را مشکل می کند. به گزارش «پرشین وی» نگه داشتن نفس و شمردن به آرامی از یک تا ۱۰ ، نفس کشیدن داخل یک کیسه کاغذی برای مدتی کوتاه، نوشیدن سریع یک لیوان آب سرد، خوردن یک قاشق شکر یا قرار دادن آن در انتهای زبان، بالا کشیدن زانو ها به درون سینه، بیرون کشیدن ناگهانی و شدید زبان، گاز زدن یک تکه لیمو ترش، غرغره آب یخ، ماساژ انتهای گلو، خوردن یک قاشق سرکه، نوشیدن آب به حالت دراز کشیده و خوردن از سمت مقابل لیوان، فرار دادن انگشت در دهان یا ترساندن شما توسط فردی برای درمان سکسکه مفید است.

گل و گیاه



گیاه کشنده!

گل خرزهره که به نام های دیگری مانند گیش، شبرنگ، جار، پپی و پی خوره نامیده می شود حاوی ماده ای سمی است که می تواند سبب ضربه نا منظم قلب و سکه قلبی شود. معمولاً عوارض مسمومیت با گیاه خرزهره به شکل تغییرات ناگهانی ضربان قلب مثل کند شدن یا تشبش و افزایش سطح پتاسیم خون بروز می کند و درمان متداول آن تجویز داروهای کنترل ضربان قلب و ضد تهوع، شست و شوی معده یا خوردن زغال برای جذب سموم است. به گزارش نوداده، بسیاری از افراد این گیاه را در باغچه های خود می کارند، زیرا معتقدند که این گیاه پشه ها را از خانه شان دور می کند. حتی این گیاه را کنار خیابان ها و پارک ها نیز مشاهده می کنیم.



قبل از طرح این سوال که چرا کودک آزاری ایجاد می شود، باید چند پله عقب تر برویم و ببینیم خانواده چقدر آمادگی فرزندآوری را دارد. زوج ها قبل از ازدواج باید بدانند که چقدر آمادگی لازم را برای ازدواج و بعد از آن برای فرزندآوری، دارند. موضوع بعدی این است که آیا زوج ها آمادگی لازم برای تربیت فرزندان دارند. خانواده ها بهتر است بدانند خودشان می توانند بابتی توجهی، سهیل انگاری، چندان دوا زار و رانی و عاطفی سبب ادیت و آزار کودکشان شوند و فقط تنبیه، کودک آزاری به حساب نمی آید. حال «آکا» چند مهارت ساده برای پیشگیری از این معضل را ارائه می دهد.

بیشتر مشکلات امروز کودک کان ما به دلیل ارتباط نامناسب بین پدر و مادر و همچنین ارتباط آنان با فرزندنان است. مهارت ارتباط کلامی می تواند زرنای بسیاری از مهارت های دیگر باشد که گفت و گو نیز شامل آن می شود که بسیاری از مشکلات را برطرف می کند. مهارت بعدی برای زندگی بین زوج ها، مهارت همدلی و درک کردن یکدیگر است. مهارت بعدی برای زندگی، مهارت مقابله با استرس است که میزان آن بین خانواده های ایرانی بسیار کم است. مدیریت بر هیجانات، خلاقیت و تفکر نقادانه از دیگر مهارت های لازم برای زندگی محسوب می شود و باید بررسی شود که چقدر کودکان ماحق نقد دارند و چقدر ما نقدپذیر هستیم.

لازم است که در زندگی، جدول رمز مسئولیت ها را مشخص کنیم. زمانی پدر مالک همه تصمیم گیری ها و در برخی جاها، مادر بود. امروز در بسیاری جاها، فرزندنان مالک تصمیم گیری ها شده اند. باید به طور حتم حد و مرز این موضوع مشخص شود تا تصمیم گیری آن عاقلانه باشد. مهارت مدارا با نا کامی هادر خانواده های ایرانی کم است. خانواده ها فکر می کنند فرزندنان هیچ جای ناید شکست بخورند در حالی که نا کامی، لازمه زندگی است. در توضیح مهارت به تعویق انداختن تمایلات نیز باید گفت خانواده ها در برابر خواسته های کودک کان، بی نهایت بی حوصله هستند و فکر می کنند تمایل و خواسته های کودک کان سریع باید بر طرف شود. در حالی که این طور نیست و گاهی اوقات سختی هاسبب پیروزی و موفقیت فرزندنان می شود.

نبود محبت جسمانی، نداشتن تحسین و تشویق مثبت، فریاد زدن، چیخ کشیدن بر سر کودک، تهدید کردن، ترساندن، مقایسه منفی کودک با دیگران، تحقیر کودک و گفتن این که کودک بی ارزش یا کودک بدی است و استفاده از واژگان تحقیر آمیز برای توصیف کردن کودک و با کنایه صداد زدن، مصادیق کودک آزاری عاطفی به شمار می رود. خجالت دادن، شرمهنده کردن کودک، تنهین، تحقیر، سرزنش کردن کودک به عنوان مقصر شناختن او، استفاده از اشکال بدوزنده، تنبیه مانند حبس کردن، در کمدرابستن، روی صندلی نشاندن و جدا کردن کودک از والدین را می توان از دیگر مصادیق کودک آزاری عاطفی بیان کرد. والدین باید یاد میوزند اگر کودک، تندی می کند، مستلزم تنبیه نیست و با دوره های رشدی کودک آشنا باشند که هر کودک در هر دوره رشدی، چه ویژگی هایی دارد، آن گاه مقابله کودک چهار و پنج ساله با والدین را به حساب برویی کودک نمی گذارند بلکه به حساب این می گذارند که کودک در حال ابراز خود است. این سنین، دوران نوجوانی کودکی است و کودک در این دوران با والدین مرتباً مخالفت می کند، اما برخی والدین که با این دوران آشنا نیستند می گویند کودک چشم سفیدی و خیره سری می کند و در برابر کودک موضع می گیرند.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فردوس

محمدهلی پیش آهنگ، پلاک ۴۹۴۶ فرعی از ۱ -اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهیدمدرس وپلوار شهید بهشتی ۱۰ - آقای مصطفی پیش آهنگ فرزندمحمد علی،نسبت به دوسهم مشاع ازکل هشت سهم ششدانگ یکپای ساختمان ،به مساحت ۲۱۱ مترمربع،انتقال قهری از آقای محمدهلی پیش آهنگ، پلاک ۴۹۴۶فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهیدمدرس وپلوار شهید بهشتی ۱۱ - آقای مجتبی پیش آهنگ فرزند محمد علی،نسبت به دو سهم مشاع از کل هشت سهم ششدانگ یکپای ساختمان، به مساحت ۲۱۱ متر مربع ، انتقال قهری از آقای محمدهلی پیش آهنگ، پلاک ۴۹۴۶ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهید مدرس و پلوار شهید بهشتی ۱۲ - خانم اکرم پیش آهنگ فرزند محمد علی،نسبت به یک سهم مشاع از کل هشت سهم ششدانگ یکپای ساختمان، به مساحت ۲۱۱ متر مربع ، انتقال قهری از آقای محمد علی پیش آهنگ، پلاک ۴۹۴۶ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهید مدرس و پلوار شهید بهشتی ۱۳ - خاتم فخری پیش آهنگ فرزند محمد علی،نسبت به یک سهم مشاع از کل هشت سهم ششدانگ یکپای ساختمان، به مساحت ۲۱۱ متر مربع،انتقال قهری از آقای محمد علی پیش آهنگ، پلاک ۴۹۴۶ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهید مدرس و پلوار شهید بهشتی ۱۴ - آقای رضا شکسته بندفرزندحسین،نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان مسکونی، به مساحت ۱۸۶ /۹۰ متر مربع خریداری از آقای موسی عمادی و خانم ها سوسن و مروارید عمادی ،از پلاک ۸۷۴۲ فرعی و از پلاک ۴۶۹۲ از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان این یمین ۱۵ - آقای محمد آاکا فرزند حسن،نسبت به ششدانگ قسمتی از یکپای ساختمان مسکونی، به مساحت ۳۶ /۵۱ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای علی عزتی و خانم فاطمه عاملی ،از پلاک ۴۲۴۲ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان این سینا ۱۶ - خانم مریم آزاد فرزند محمد ،نسبت به شش دانگ قسمتی از یکپای ساختمان مسکونی، به مساحت ۹۰ /۲۲ متر مربع خریداری مع الواسطه از مالکین رسمی (مورد تقاضا برابر اعلام کارشناسان منتخب از محل مالکیت کلیه مالکین مشاعی پلاک می باشد)، از پلاک ۴۱۱۱ فرعی از ۱ - اصلی فردوس بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان بسیج ۱۱ ۱۷ - آقای محمد رضا دینانی فرزند محمد علی ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی ، به مساحت ۲۹۶۱ /۷۰ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای کربلانی حسن پسر حجی عبدالرحیم و خانم حوا عشقی (معمازاده مقدم)، پلاک ۷۹۵ فرعی از یک - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- اسلامیة - جنب آسیای داروغه ۱۸ - آقای محمد آاکا فرزند حسن ، نسبت به ششدانگ قسمتی از یکپای ساختمان مسکونی، به مساحت ۲۴۱ /۹۹ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای اکبر یزدانی ،از پلاک ۳۷۶۸ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان این سینا ۱۹ - آقای سید محمد لوائی فرزند حسین ، نسبت به ششدانگ یکپای باغمنزل ، به مساحت ۱۱۸۳ /۷۹ متر مربع از محل مالکیت مشاعی خودشان ،از پلاک ۵۳۰۲ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- باغشهر اسلامیة -خیابان ۲۲ بهمن

سلامتکده



روغن های درمانگر

احتمالاً باروغن بادام شیرین آشنایی دارید یا از این روغن در آشپزخانه خود نگهداری می کنید. روغن بادام شیرین از پر مصرف ترین روغن های گیاهی در میان مردم است که خواص درمانی متعددی برای آن ذکر شده است. به گزارش «پرشین وی» یکی از مفیدترین خواص این روغن گیاهی رفعی بی خوابی، اضطراب و افکار پریشان ذکر شده است. درمانگران طب سنتی ماساژ این روغن را در ناحیه سر قبل از خواب یکی از بهترین روش ها برای درمان بی خوابی و اختلال خواب ناشی از فکر، خیال و اضطراب ذکر کرده اند. علاوه بر این، ماساژ موضعی روغن بادام شیرین از جمله روش هایی است که به چاقی بدن کمک می کند. همچنین افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند می توانند در کنار درمان اصلی خود از ماساژ روغن کنجد نیز برای تسکین در ناشی از سنگ کلیه یا سنگ مثانه بهره بگیرند.

زیباکده



نعناع، اولین ویکی از بهترین در مان هایی است که برای رفع این عارضه می توانید از آن کمک بگیریم. ترکیبات سالم نعناع به طور طبیعی دارای خواصی است که برای رفع پوسته پوسته شدن پوست می تواند موثر باشد. این گیاه خاصیت مرطوب کنندگی و جوان سازی دارد که به شادابی و سرزندگی پوست تان کمک شایانی خواهد کرد. به گزارش «نوداده» چند برگ تازه نعناع را در مخلوط کن بریزد تا کاملاً له و عصاره آن گرفته شود. شب ها قبل از خواب عصاره نعناع را روی نواحی مورد نظر ماساژ دهید. صبح روز بعد آن را با آب گرم بشویید و پوست تان را با یک حوله نرم تمیز خشک کنید. با استفاده از یک مرطوب کننده ملایم پوست خود را مرطوب کنید. سعی کنید تا حد امکان هر روز از این درمان استفاده کنید تا نتیجه مورد نظر تان حاصل شود.

عطاری

شربت شیرین بیان تاثیر چشمگیری در کاهش اسید معده، رفع زخم معده، ورم روده ها، نفخ شکم، التهاب و سرطان معده دارد و به دلیل داشتن اسید گلیسرینیک به تمیز خم معده و روده ها کمک می کند. همچنین شربت شیرین بیان نقشی موثر در بهبود فلاکس معده (برگشت غذا از معده به مری) و ناراحتی های تنفسی مانند عفونت ریه، آسم و سرفه دارد. به گزارش «بیتوته» برای تهیه این شربت ۸۰۰ گرم ریشه شیرین بیان را با ۴۰۰ گرم شیرین بیان و یک و نیم لیتر آب تهیه کنید و ریشه شیرین بیان خشک را به خوبی بشویید و پوست آن را جدا کنید. ماده زر درگ و سطریشه شیرین بیان را خرد و آسیاب کنید. پودر شیرین بیان را با یک و نیم لیتر آب معمولی یا آب مقطر در ظرفی بریزید و بگذارید ۱۲ ساعت بماند. محلول تهیه شیرین بیان و آب را در حرارت غیر مستقیم بجوشانید تا مقداری از دمای آن تبخیر شود. ظرف را از روی اجاق گاز بردارید. پس از این که دمای محلول ریشه شیرین بیان و آب، متعادل (۵۰ درجه سانتی گراد) باشد، عمل بر ریشه شش دانگ را در ظرف اضافه کنید. محلول ریشه شیرین بیان، آب و عسل را به خوبی هم بزنید تا شربت قوام یابد. شربت شیرین بیان را روزانه سه استکان ۱۵ دقیقه قبل از هر وعده غذایی مصرف کنید. برای تهیه یک استکان از شربت ریشه شیرین بیان، دو قاشق مرباخوری از این شربت غلیظ را با یک استکان آب جوشیده شده و لرم مخلوط و میل کنید.



۲۰ - آقای علی بخشی فرزند حسین ،نسبت به ششدانگ یکپای مغازه ، به مساحت ۴۰ متر مربع از محل مالکیت مشاعی خودشان ،از پلاک ۳۷۲۸ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان ۱۷ شهریور ۲۱ - آقای حمید جوادی فرزند اله رسان ، نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپای ساختمان (تجاری)، به مساحت ۱۹۶ / ۴۲ متر مربع از محل مالکیت مشاعی خودشان ، از پلاک ۳۷۳۸ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان ۱۷ شهریور ۲۲ - آقای اله رسان جوادی خانوک فرزند علی ، نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکپای ساختمان (تجاری) ، به مساحت ۱۹۶ /۴۲ متر مربع از محل مالکیت مشاعی خودشان ،از پلاک ۳۷۲۸ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان ۱۷ شهریور ۲۳ - خانم مصومه مختار زاده فرزند محمد ،نسبت به ششدانگ یکپای باغمنزل ، به مساحت ۱۲۳۶ /۵ متر مربع ، خریداری مع الواسطه از آقای سید محسن لوائی ،از پلاک ۵۳۰۲ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- باغشهر اسلامیة -خیابان ۲۲ بهمن ۲۴ - خانم الهام تجاری سه قلهه فرزند حجه اله،نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان مسکونی ، به مساحت ۲۱۰ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای محمد باقر دانش پژوه ،از پلاک ۴۱۱۱ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس - پلوار کشاورز -خیابان زعفرانیه ۱ ۲۵ - آقای سید مرتضی پارسای محبی فرزند سید احمد، نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان مسکونی ، به مساحت ۲۵۰متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای اسماعیل استوار و شرکت تعاونی مسکن بسیجیان فردوس ، از پلاک ۴۱۱۱ فرعی و از پلاک ۱۵۸۶۴ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس - پلوار کشاورز - خیابان آیت اله علیزاده ۲۶ - آقای بشیر نویدی فرزند حبیب،نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان مسکونی ، به مساحت ۲۳۲ /۵۵ متر مربع خریداری مع الواسطه از شرکت تعاونی مسکن کارکنان دادگستری فردوس،از پلاک ۳۴۴۱ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس - شهرک انصار -خیابان بهار ۲۷ - خانم اشرف سادات پارسای محبی فرزند سید احمد، نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان مسکونی ، به مساحت ۱۳۴ /۰۷ متر مربع ، خریداری مع الواسطه از آقای رحمت اله یزدان پناه ،از پلاک ۴۱۱۱ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس - حاشیه پلوار کشاورز ، این آگهی ، نسبت به املاک فوق الذکر در دونوبت به فاصله ۱۵ روز منتشر می شود لذا در صورتی که اشخاص ذی نفع ، نسبت به آراء صادره اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی ظرف مهلت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت فردوس ارائه و رسید اخذ نمایند،معترضین باید از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف مهلت یک ماه معادرت به تقدیم دادخواست در دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت فردوس تحویل دهند،در این صورت اقدامات ثبت ،موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه خواهد بود ،در صورتی که اعتراضی در مهلت مقرر قانونی واصل نگردد یا معترض ،گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند، اداره ثبت برابر مقررات مربوطه معادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۲/۰۳

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۸/۰۲/۱۸