

## مشاوره

## پنهان کاری در زندگی



مشکلاتی که زیر لایه‌هایی پنهان است بالاخره روزی خود را نشان خواهد داد که بیشتر اوقات به شیوه‌های زشت و ناگهانی ظاهر می‌شود. رازداری در برابر همسریکی از این مشکلات است. اگر عشق، اعتماد و صمیمیت را اکسیژنی بدانیم که زندگی زناشویی‌تان را تغذیه می‌کند، پنهان کاری نیز مانند سیم کشی‌های اشتباهی است که روزی ناگهان آتش به پا خواهد کرد. نتیجه این پنهان کاری‌ها می‌تواند فاجعه به بار بیاورد. به گزارش «گهر» خیلی‌ها در زندگی زناشویی به جایی می‌رسند که دیگر از رابطه زناشویی خود احساس شادی و رضایت نمی‌کنند اما این احساس را مانند یک راز در دل خود نگه می‌دارند. دلیل این پنهان کاری می‌تواند ترس از لطمه زدن به احساسات طرف مقابل، ترس این که به مرور مشکل برطرف خواهد شد یا انکار احساس نارضایتی باشد. گاهی واقعا تقصیر هیچ کس نیست و پنهان کردن احساس، تنها عادتی است که به اشتباه میان زوجین یا می‌گیرد. مشکلات قرار نیست به خودی خود حل شود، بلکه باید آن‌ها را مطرح و راهی برایشان پیدا کرد. وگرنه شما و همسرتان به جایی خواهید رسید که راهی جز جدایی ندارید. در زندگی مشترک تفاوتی نمی‌کند کدام یک از شما نان آور خانواده‌اید، پولی که این میان وجود دارد متعلق به هر دوی شماست مگر این که قبلا جور دیگری توافق کرده باشید. اگر اختلافی در باره مسائل مالی دارید باید درباره‌اش با هم گفت‌وگو کنید نه این که آن را پنهان نگه دارید.

## زیبایکده



## لایه برداری پوست

یکی از درمان‌های موثر برای لایه برداری پوست استفاده از مخلوط لیمو و شکر است که یک اسکراب عالی برای پوست شما خواهد بود. به گزارش «نوداد»، نصف یک لیمو را آب بگیرید و با نصف فنجان شکر مخلوط کنید. سپس مخلوط را هم بزنید و به آن دو قاشق غذاخوری روغن زیتون اضافه کنید. دوباره تمام مواد را هم بزنید و به مدت پنج دقیقه به شکل دایره وار روی پوست خود ماساژ دهید. ماسک را با آب سرد آبکشی کنید.

## ترفند



## تسهیل کار در خانه

**باز کردن راه آب‌ها:** به مدت یک دقیقه درون راه آب، آب گرم بریزید. سپس یک پیمانه جوش شیرین را به راه آب بریزید و پس از آن یک پیمانه سرکه را به دو مورد قبلی اضافه کنید. بار دیگر درون راه آب، آب گرم بریزید. **تمیز کردن سر دوش:** برای این کار، یک کیسه را با سرکه سفید پر کنید و آن را با استفاده از کش یا طناب، دور سر دوش ببچید. بگذارید یک شب در سرکه خیس بخورد و سپس کیسه را بردارید. خواهید دید که سر دوش همانند روز اول شده است.

منبع: روزیاتو

## دانش آموز پر خاشگر

رفتارهای تهاجمی یا پر خاشگرانه از شایع‌ترین اختلالات رفتاری انسان است. پر خاشگری یک کشش یا یک گرایش در فرد است که به صورت زدن، کشتن و ویران کردن خود را نشان می‌دهد. امری که فرد به عنوان عکس‌العمل از خود بروز می‌دهد به گونه‌ای است که باید گفت مناسب عمل یا رفتار طرف مقابل نیست. به گزارش «آکا» وقتی شخص یادش آموزی پر خاش می‌کند رنجی در درون او وجود دارد که قادر به رفع و جبران آن نیست و ناگزیر تلافی آن را سر دیگران در می‌آورد اگر چه در مواردی این زجر دادن متوجه خودش نیز می‌شود. دانش آموزی که نمی‌تواند معلم حواس خود را جمع کند و مطالب را آن‌طور که لازم است ارائه دهد و همه را زیر نظر داشته باشد و کلاس را بر پا کند و بتواند کار گروهی انجام دهد، معلمی که با شوق تمام درس را شروع می‌کند و ناگهان متوجه می‌شود که دانش آموزی که از کلاس خارج می‌شود یا رفیق پهلودستی خود را نیشگون می‌گیرد، بعدی است که خشمگین نشود.

## • روش‌های اصلاحی

**آگاهی دادن:** این موضوع مهمی است که به دانش آموز تفهیم شود راه‌موصول به هدف از طریق پر خاشگری ممکن و درست نیست. **اقدام به شد فکری:** هنگام پر خاشگری نباید خشمگین شد یا بر سر دانش آموزان داد کشید. باید از جر و بحث و جار و جنجال دست کشید و از طریق ذکر داستان‌ها و بیان مسائل حقایق و واقعیت‌ها کوشید که سطح آگاهی و اندیشه‌وی را بالاتر ببرد و وی را به تدریج بیزدورزیده سازد. **آشنا کردن به حقوق دیگران:** این ضرورت حیات است که انسان‌ها به حقوق و وظایف خود در قبال دیگران آشنا باشند و بدانند در برابر طرف مقابل چه موضعی باید بگیرند. **آگاهی به زشتی امر:** همچنان فرد باید دریابد که با پر خاشگری عمل ناپسندی را انجام داده است و هرگز از زدن و ویران کردن و پر خاش و عتاب خود رضی نباشد. **رفع ناگامی‌ها و محرومیت‌ها:** از میان برداشتن این عامل خود در تعدیل این حالت دارای نقش فوق العاده‌و اساسی است.

**ایجاد محیط صمیمی:** از طریق ایجاد رابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم تا حد زیادی زمینه را برای اصلاح و تعدیل او فراهم و با ایجاد محلات ورود و ربابیستی هارزشتی و کراهت این امر را به او تفهیم کنید. **ایجاد سر گرمی و اشتغال:** بیکاری و نداشتن یک وظیفه‌ای که آدمی را به خود مشغول کند سبب آن خواهد شد که حوصله اش سر برود و آماده پر خاشگری شود. یکی از بهترین راه‌های نظارت خشنود در خانواده نظارت رفتار خویشتن در مواقعی است که یکی از اعضای خانواده به تحریک دیگری بپردازد. بهترین شگر در این هنگام آن است که دیگران سکوت اختیار کنند تا آن فرد هم آرامش پیدا کند سپس در یک فرصت مناسب با هم به بحث و بررسی بپردازند. **صحت کردن در باره مشکل:** بهترین روش برای کاهش پر خاشگری صحت کردن در باره آن است. در لحظه‌ای که پر خاشگری به بالاترین حد می‌رسید یکی از طرفین سکوت اختیار و سعی کند غائله را ختم کند. ولی بعد از این که طرفین آرام شدند و مدتی نیز گذشت با خون سردی مطالب را با یکدیگر در میان بگذارند و آن را حل و فصل کنند.

## نی نی کده



همان‌طور که موی بزرگ سالان به مراقبت نیاز دارد، مراقبت از موی کودکان هم به رعایت نکات مهمی نیازمند است. بعضی از بچه‌ها با موهای کم به دنیا می‌آیند. درباره مراقبت از موی کودکان این دسته، نباید فکر کنید نداشتن مویا کم پشت بودن آن سبب می‌شود نیازی به شامپو کردن سرشان نداشته باشند. اگر موهای این بچه‌ها دو بار در هفته شامپو نشود، سیبوم یا چربی کف سر تجمع می‌کند و باعث ایجاد نقاط زرد، لکه‌های قهوه‌ای و پوسته ریزی خواهد شد. اگر موهای فرزندتان شبیه پر سبک است و تارهای نازکی دارد، با استفاده از شانه و قیچی، قسمتی از موها را که روی گوش‌ها یا چشم می‌رود، کوتاه کنید. این موها را هم حداقل هفته‌ای دو بار شامپو کنید. به گزارش «نی نی سایت» مراقبت از موی کودکان دارای موهای ضخیم یا نیاز به دقت بیشتری دارد. از آن‌جا که معمولاً جنس موهای این بچه‌ها خشک است، بهتر است هفته‌ای یک بار موهایشان را با شامپو بشوید تا زیاد خشک نشود. سپس کمی نرم کننده روی دست‌هایتان بکش کنید، به موهای فرزندتان بزنید و آب بکشید. این کار مانع از خشکی بیش از اندازه موها خواهد شد. آرام‌شانه کردن موها را به بعد از استفاده از نرم کننده مو گول کنید. یادتان باشد باید موهای بچه‌ها را از ریشه تا نوک ساقه و به آرامی شانه کنید، در غیر این صورت سبب گره خور دنشان خواهید شد.

## گل و گیاه



برگ‌های اسپرک باغی دارای حاشیه‌ای یکپارچه یا دندانانه دارد یا پر مانند و به طول یک تا ۱۵ سانتی متر است. گل‌ها در خوشه‌های بلند و باریک تشکیل شده و کوچک (به قطر چهار تا شش میلی متر)، به رنگ‌های سفید، زرد، نارنجی یا سبز و با چهار تا شش گلبرگ وجود دارد. میوه‌ها کوچک و به صورت کپسول خشک است که هر میوه حاوی چندین بذری است. از این گیاهان به دلیل عطر خوش گل‌ها، بیشتر به عنوان گیاهی زینتی استفاده می‌شود. همچنین از اساس آن‌ها برای تهیه انواع عطرها و خوشبو کننده‌ها استفاده می‌شود. به گزارش «پر مطلب» اسپرک باغی گیاهی است با شرایط رشدی آسان که به راحتی می‌تواند در خاک‌ها به خوبی آبیاری شود و کمی قلیایی و مکان‌های آفتابی یا کمی سایه (در تابستان‌های گرم و طولانی) رشد کند. تکثیر این گیاهان از طریق کشت بذری و پیاز و به صورت سطحی و در زمین اصلی انجام می‌شود.

## کدبانو



## • مواد لازم:

بادمجان: یک کیلو گرم  
شکر: یک کیلو گرم  
جوهر لیمو: قدری

## • طرز تهیه:

سر بادمجان‌های خیلی ریز را بگیرد و دو یا سه روز در آب آهک و دوروز در آب شیرین بخیوانید. به گزارش «ویکی‌کتاب» سپس پوستش را بکنید و در آب خالص یک جوش بدهید قدری جوهر لیمو در آن بریزید و در شکر قوام آمده بپزید.

**آگهی تغییرات شرکت خدمات حسابداری و مشاوره مالی آریا حساب فردوس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۹۷ و شناسه ملی ۰۸۵۹۸۶۹۸۰۶** به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۱ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای سید حمید حجتی به شماره ملی ۰۸۵۹۸۶۹۸۰۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد مجمل به شماره ملی ۰۸۵۹۹۴۰۹۴۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل و آقای سید رضا نقوی مقدم به شماره ملی ۰۸۵۹۸۹۶۶۹۲ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا پایان مدت تصدی هیات مدیره انتخاب گردیدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادهای و عقود اسلامی با امضاء مشترک آقای سید حمید حجتی (رئیس هیئت مدیره) و آقای محمد مجمل (مدیرعامل) و مهر شرکت معتبر می باشد و اوراق عادی و اداری با امضاء منفرد آقای سید حمید حجتی (رئیس هیئت مدیره) و مهر شرکت معتبر می باشد.

شناسه آگهی ۴۵۱۵۱۱

ع/۹۸۰۱۵۲۸۲

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی – مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فردوس**

**گروه مهندسی پارسیان سقف**

طراح و مجری:

سازه های سبک با پوشش upvc

پارکینگ اداری و مسکونی، کانکس و سوله دگرمسین داخلی سقف گالپ دکوراتیو

فروش ورق ها PVC و UPVC KNAUF و SIDING

مدیریت: بزرگانی

تلفکس: ۰۵۶-۳۳۴۳۳۴۴۹

شماره تماس: ۰۹۱۵۳۱۳۱۱۱

حاشیه فلکه جماران - بالاتر از کاشی فرزند ع/۹۸۰۰۳۱۳۱

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

برابر آرای صادره ذیل از هیئت قانون تعیین تکلیف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بیرجند، به شرح ذیل:

- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۲۳۴۴ - ۱۳۹۷/۶/۳۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۸۸/۵۶ مترمربع به پلاک ۵۱ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی
- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۲۳۴۲ - ۱۳۹۷/۶/۳۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یکباب اطاق به مساحت ۱۱/۰۶ مترمربع به پلاک ۴۷ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی
- برابر رای شماره ۱۳۹۶۶۰۳۰۸۰۱۰۰۲۳۸۷ - ۱۳۹۶/۱۰/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر به مساحت ۹۸۸/۱۵ مترمربع به پلاک ۲۶ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی
- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۲۳۸۸ - ۱۳۹۷/۱۰/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یکباب اطاق به مساحت ۳۸/۷۲ مترمربع به پلاک ۵۵ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی
- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۸۰۸ - ۱۳۹۷/۰۸/۲۸ تصرفات مالکانه و بلامعارض خاتم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ مشجر به مساحت ۵۵۱/۳۱ مترمربع به پلاک ۲۹ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی
- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۸۵۰ - ۱۳۹۷/۸/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر به مساحت ۲۰۱/۷۵ مترمربع به پلاک ۳۳ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی
- برابر رای شماره ۱۳۹۶۶۰۳۰۸۰۱۰۰۲۹۲۸ - ۱۳۹۶/۷/۲۴ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۶۱/۷۵ مترمربع به پلاک یک فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی
- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۸۵۳ - ۱۳۹۷/۸/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند



معاونت ثبت اسناد و املاک

اداره ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی

رجبعلی نسبت به ششدانگ یکباب اطاق به مساحت ۴۶/۵۱ مترمربع به پلاک ۴۹ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۹- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۸۵۲ - ۱۳۹۷/۸/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ مشجر به مساحت ۱۳۴۰ مترمربع به پلاک ۱۵ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۰- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۶۳۶۰ - ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۶۴/۱۱ مترمربع به پلاک ۹ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۱- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۶۳۵۸ - ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۰۹/۵۰ مترمربع به پلاک ۶ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۲- برابر رای شماره ۱۳۹۶۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۳۸۶ - ۱۳۹۶/۱۰/۳۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یکقطعه باغ مشجر به مساحت ۲۹۱/۳۸ مترمربع به پلاک ۱۲ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

۱۳- برابر رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۶۳۵۹ - ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم فاطمه شیخکی فرزند رجبعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر به مساحت ۱۷۴۷/۵۰ مترمربع پلاک ۳۱ فرعی از ۴۰۴ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی

بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت محمد حسن نظیفی معرز 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 شهرستان بیرجند**

**تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۲/۱۲**

**تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۲/۲۸**