همسرانه

همسر بد دهان

شاید قدم اول برای حل مشکل بددهانی همسر یا واکنش‌هایی از این قبیل، پیدا کردن علتی است که همسرمان را عصبانی می کند.

به گزارش «تبیان» نکته ای که می‌تواند در این باره کمک کننده باشد، شنیدن حرف‌هایی است که همسر ما در پس این کلمات زننده بیان می کند. چرا که وقتی یك فرد نتواند به شکل مستقیم توقعات و احساسات خود را بیان کند، به طور معمول آن‌ها را در قالبی که گاهی نامناسب است بیان می کند.

توجه به این موضوع تا حدی از ایجاد یک احساس منفی در ما می کاهد و کمک می کند بتوانیم طرف مقابل را آرام و او را ترغیب کنیم تا درباره آن چه خشمگینش کرده، صحبت کند. قدم اول برای حل مشکل بددهانی همسر یا واکنش‌هایی از این قبیل، پیدا کردن علتی است که همسرمان را عصبانی می کند.

هر چند باید توجه داشت که ایجاد این شرایط به تمرین و پیگیری و البته همکاری زوجین نیاز دارد. مسئله مهم دیگر این است که خشم و در پی آن پرخاشگری یک باره رخ نمی دهد، این که ما بتوانیم زمینه‌های ایجاد کننده خشم را تشخیص دهیم، امکان جلوگیری از تشدید آن را از همان ابتدا به ما می‌دهد.

و در آخر این مسئله قابل تأمل است که ما در مقابل همسری که پرخاشگری می کند، نباید منفعل عمل و صرفاً تحمل کنیم و از کنار موضوع بگذریم. شاید آرام کردن فردی که عصبانی است و سپس در شرایط مناسب موضوع را با وی مطرح کردن و در نهایت حل کردن تعارضات و مشکلات، رفتاری مسئولانه نسبت به خود و همسرمان باشد و حتی او را نیز در شرایطی قرار دهد که مسئولیت رفتار خود را بپذیرد و برای تغییر و اصلاح آن قدمی بردارد.

کدبانو

از روی چه علائمی متوجه فساد غذاها شویم؟

وقتی پای ماندگی مواد غذایی به میان می آید، افراد باید دقت خود را در تشخیص این مواد بالا ببرند. گر چه ممکن است فهمیدن این موضوع کار آسانی نباشد، با این حال در برخی اوقات می توان با بررسی شکل ظاهری این مشکل را تشخیص داد.

به گزارش «آکاایران» به عنوان مثال در مورد گوشت ها می توان تا حدودی از روی ظاهر پی به تازگی یا ماندگی آنها برد.

یکی از ویژگی گوشت های مانده مخصوصا به صورت خام، تیره شدن برخی قسمت های آن است. همچنین گوشت قرمز تازه رنگ طبیعی دارد و مرطوب و لیز نیست و از قوام خوبی برخوردار است و به صورت غیر طبیعی شل نیست. گوشت مرغ هم علاوه بر داشتن رنگ طبیعی نباید پوست رویش چروکیدگی داشته باشد. گوشت مرغ فاسد تیره، پرخون و کبود است و بر اثر نگهداری در شرایط نامناسب به تدریج خاکستری و گاهی سبز روشن می شود که در این حالت باید از مصرف آن جدا خودداری کرد.

غیر از شکل ظاهری می توان از روی بوی نامطبوع حتی اگر مواد غذایی پخته شده باشند، این ماندگی و فاسد شدن را تشخیص داد.

یکی دیگر از راه های تشخیص، طعم و مزه خوراکی هاست. همه ما با طعم غذاهای سالم آشنا هستیم. به عنوان مثال می دانیم شیر تازه و سالم چه طعمی دارد و اگر طعم ترشیدگی بدهد، نشان دهنده فاسد بودن آن است.

زیر یک سقف

هیس!

بسیاری از ما بزرگ‌ترها از خودمان سؤال می کنیم که «چطور دعوای بین فرزندان مان را حل کنیم؟» یا «چرا بچه هایمان از کودکی تا دوران نوجوانی دایم با هم اختلاف دارند و در حال قهر و آشتی هستند؟» اما مهم‌تر از این مسائل، مهارت عشق‌آفرینی و ایجاد حس تعهد بین بچه‌هاست.

اگر برایتان جالب است راز تربیت خواهر و برادرهای صمیمی را بدانید و به این شیوه‌های تربیتی توجه کنید. به گزارش «همشهری آنلاین» والدینی که تفاوت‌های احساسی و اخلاقی بچه‌ها را عجیب و غریب می‌دانند و دایم در خلوت و جمع از آن حرف می‌زنند، به بچه‌هایشان یاد می‌دهند که شما با هم اختلاف دارید. به جای این رویه می‌توانید به خودتان یادآوری کنید که هر فرزندی با شرایط و استعدادهای خاص خودش به دنیا آمده و از ویژگی‌های مشترك خواهر و برادرها برای آنها بگویید.

والدینی که فاصله سنی بین بچه‌ها را با حداقل فاصله تنظیم کنند و آنها را دایم از سرگرم شدن و یا حتی جدل با هم دور نکنند، امکان دوستی، تمرین قهر و آشتی، مهارت حل اختلاف، مهارت رابطه اجتماعی و هم گروه شدن و... را به آنها یاد می‌دهند. اگر فرزندان‌تان به تذکر و توبیخ نیاز دارند، حواستان به شیوه‌ای که در پیش می گیرید باشد. بچه‌ها از همین رفتارهای جزئی شما الگوی رفتار با خواهر و برادرهایشان را یاد می گیرند.

پدر و مادری که چند فرزند دارند باید رفتارهای محبت‌آمیزشان را به‌طور مساوی بین بچه‌ها تقسیم کنند. فرض کنید توان مالی برگزاری جشن تولد را برای بچه‌ها ندارید، در این شرایط مراقب باشید همه پس اندازتان را اول سال برای یك فرزندتان خرج نکنید.

فکر کنید که کدام فرزندتان در سال‌های پیش جشن تولد نداشته؟ تله «من دختر دوست دارم یا پسر» هم از آن دام‌هایی است که ممکن است باعث تبعیض بین بچه‌ها شود. نتیجه این آفت، گناه کردن شما و ایجاد بذر کینه در خانه و بین بچه‌های‌تان است.

برای حفظ و افزایش سرمایه محبت و عشق خواهر و برادری از انواع فعالیت‌های مشترك برای بچه‌ها کمك بگیرید تا همکاری در بازی‌ها و برنده و موفق شدن بین آنها محبت ایجاد کند.

به فرزند بزرگ‌ترتان رفتارهای محبت‌آمیز یاد دهید؛ مثلا به او پول بدهید تا به خواهر یا برادرش عیدی بدهد. تحقیقات نشان داده والدینی که با هم رابطه خوبی دارند مهارت روابط خواهر و برادری را هم بهتر به بچه‌هایشان منتقل می کنند پس روش‌های ابراز محبت را در قبال همسرتان در خانه جاری کنید.

مدرسه مشترك خواهر و برادرها و ایجاد فرصت بیشتر برای خاطره داشتن آنها با هم، محبت‌آفرین است.

روزهای مهم سال مثل تولد خواهر و برادرها را یادآوری کنید.

روی جایگاه خودتان به‌عنوان پدر و مادر و نقطه وصل این فرزندان خیلی دقت کنید؛ مثلا در زمان‌هایی از روز، بچه‌ها را دور هم جمع و با آنها مشورت کنید و حرف بزنید، از خاطرات کودکی‌تان با خواهر و برادرهایتان بگویید و...

به کودك آموزش دهید که رابطه خواهر و برادری نسبت به رابطه با دوستان، فرق مهمی به اسم خون مشترك و خانواده مشترك دارد. آنها را نسبت به حفظ کیان خانوادگی‌تان حساس کنید.

به بچه‌هایتان یادآوری کنید که خیلی‌ها آرزو دارند خواهر و برادر داشته باشند اما از این نعمت محرومند.

حکیم باشی

چای و آهن بدن

آهن یکی از املاح مورد نیاز بدن است و اعمال حیاتی متعددی را در بدن بر عهده دارد.

کمبود آهن در رژیم غذایی یکی از مهم ترین عوامل ایجاد کمبود این ماده مغذی در بدن است که منجر به بروز کم خونی می شود.

به گزارش «تبیان» نوشیدن چای، جذب آهن گیاهی را تحت تاثیر قرار می دهد ولی تاثیری بر جذب آهن گوشتی ندارد.

برای رسیدن به یک نتیجه کلی در مورد تاثیر چای بر وضعیت جذب آهن، مطالعات گسترده گوناگونی در کشورهای مختلف و گروه‌های سنی و جنسی متغیر انجام گرفت.

نتایج این مطالعات ضد و نقیض بود. بعضی مطالعات نشان داد که میزان بروز کم خونی در بین مصرف کنندگان چای در مقایسه با سایر افراد بیشتر است، در حالی که مطالعات دیگر چنین ارتباطی را در کودکان و بزرگسالان نشان نمی داد.

مطالعات نشان داده که مصرف چای تاثیری بر وضعیت آهن در بدن افراد سالم ندارد.

افراد سالم یعنی کسانی که یک برنامه غذایی مناسب و متعادل دارند و با توجه به غلظت فریتین سرم، دارای ذخایر کافی آهن در بدن خود هستند. فریتین نوعی پروتئین در خون است که آهن را برای انجام متابولیسم ذخیره می کند.

در افرادی که در معرض کمبود آهن هستند (وضعیت آهن بدنشان لب مرز است) به نظر می رسد نوشیدن چای باعث کمبود آهن در بدنشان می شود.

توصیه های کاربردی برای نوشیدن چای در رابطه با وضعیت آهن بدن:

- افراد سالم که در معرض کمبود آهن نیستند و از انواع مواد غذایی به میزان کافی مصرف می کنند، لازم نیست مصرف چای را کاهش دهند.
- افرادی که دچار کمبود آهن هستند، نباید بلافاصله بعد از غذا چای بنوشند و حداقل یک ساعت بعد باید این کار را انجام دهند. در این صورت تاثیر منفی چای روی وضعیت آهن بدن به حداقل ممکن می رسد.
- مصرف متعادل چای یعنی ۳ تا ۴ فنجان در روز تاثیر بدی بر وضعیت آهن بدن ندارد.
- مصرف همزمان غذاهای گوشتی (حیوانی) با منابع غذایی ویتامین C، تاثیر منفی چای در جذب آهن را کم می کند.

بیلچه

ترفندهایی برای باغبانی آسان

با ترفندهایی ساده می توانید در وقت و انرژی خود برای باغبانی و گلکاری در خانه صرفه جویی کنید.

به نقل از مجله اینترنتی «برترین ها» فقط علف های هرز نیستند که می توانند تخم ریزی و رشد کنند. برخی از گل های باغچه همچون گیاهان سیاه چشم، کلئوم و داتوره هم خودشان تخم‌ریزی و رشد می کنند. باید پیش از اینکه همه باغچه از این گل ها پر شود، آنها را هرس کنید.

- **برای باغچه حاشیه درست کنید**

با کمک پلاستیک، آجر یا خاک برای باغچه خود حاشیه و لبه درست کنید. سعی کنید این وسایل را تا عمق ۱۵ سانتی متر در خاک فرو کنید تا علف های هرز امکان رشد در آن منطقه را نداشته باشند.

- **یادداشت برداری**

از کتاب ها یا مقالات کشاورزی برای بهبود باغچه خود استفاده کنید. به علاوه می توانید هر هفته وضعیت باغچه خود را یادداشت کنید و پس از چند ماه برای آگاهی از بهبود آن به یادداشت های قدیم‌تان باز گردید.

- **شیب درست کنید**

برای اینکه جلوی خانه یا گوشه ای از باغچه را با گل و گیاه زیبا کنید، می توانید به صورت شیب دار گلکاری کنید. این کار باعث می شود برای ساخت زمین و هموار کردن آن هزینه نکنید.

- **استفاده از ابزار مناسب**

وقتی از ابزار و وسایل مناسب استفاده می کنید، باغبانی بسیار آسان تر می شود. ابزارهایی انتخاب کنید که اندازه دست شما هستند تا بتوانید به راحتی از آنها استفاده کنید. به طور مثال دستکش، قیچی هرس کردن و...

- **حفظ سادگی باغچه**

باغچه را تا حد امکان ساده و خلوت نگه دارید تا بتوانید به خوبی به آن رسیدگی کنید. دست کم در ابتدای مسیر با گلکاری های کم و خلوت شروع کنید و سپس به مرور به تعداد گیاهان بیفزایید.

زنبیل

راهنمای خرید کیف مدرسه

مدل های کیف های مدرسه بسیار متنوع هستند، در هر قیمتی کیف وجود دارد، بنابراین انتخاب کیف مناسب برای بچه ها کار ساده ای نیست.

یک کیف خوب سبک است؛ کیف مدرسه به محض اینکه پر می شود، نباید سنگین تر از ۱۰ درصد وزن کودک باشد. یک کیف خوب نباید بزرگ تر از شانه های کودک باشد، بهتر است یک کیف مدرسهٔ محکم و بادوام برای فرزندتان انتخاب کنید تا وسایلی که درهم و برهم درون کیف جا داده شده اند، شانه های او را زخمی نکند.

یک کیف که دارای بندهای چرمی باشد، برای راحتی کودک ضروری است.

حُسن کیف های چرخدار واضح و مبرهن است، به شرطی که قرار نباشد کودک همراه با آن از پله ها بالا برود. بنابراین قبل از خرید کیف چرخدار باید سوال هایی برای شما در ذهن تان مطرح شود.

اگر شما در طبقهٔ دوم آپارتمانی بدون آسانسور زندگی می کنید و یا کلاس فرزندتان در طبقهٔ دوم مدرسه واقع شده، ضررهای یک کیف چرخدار بیشتر از فواید آن است، زیرا این نوع کیف ها سنگین هستند!

آگهی مناقصه شماره ۹۵/۸

شرکت سیمان قاین (سهامی عام) در نظر دارد عملیات نگهداری تعمیرات مکانیکی، بهره برداری و امور تولیدی دپارتمانهای آسیاب سیمان و سنگ شکن گچ به همراه عملیات نگهداری و تعمیرات مکانیکی،برقی و امور بهره برداری بارگیر خانه خط تولید واگذار نماید.

لذا از پیمانکاران واجد الشرایط دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه حداکثر یک هفته پس از انتشار آگهی در روزنامه جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس اینترنتي ذیل مراجعه نمایند.

آدرس اینترنتی: www.gayencement.com

ج/۹۴۰۱۹۵۰۹

شرکت سیمان قاین (سهامی عام)

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

در اجرای ماده۱۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مصوب۱۳۹۲ به آقای محمدمهدی اسماعیلی فرزند محمد اسماعیل که در پرونده کلاسه ۲۱۵۴۱۳۹۴۰۵۰۰۰۰۴۹ به اتهام عدم ارائه فاکتور خرید و عدم درج قیمت تحت تعقیب می باشد و ابلاغ احضاریه به علت صحیح نبودن آدرس و محل اقامت وی امکان پذیر نبوده به نامبرده ابلاغ تا ظرف یکماه از تاریخ انتشار این آگهی در شعبه اول بدوی تعزیرات حکومتی شهرستان قائن واقع در قائن نبش میدان مبارزان جهت رسیدگی به اتهام وارده حاضر گردد. در صورت عدم حضور در مهلت مقرر، رسیدگی غیابی و رای صادر خواهد گردید.

این آگهی برای یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار منتشر می گردد.

ج/۹۴۰۱۹۵۰۹

سیدالموسوی-رئیس شعبه اول بدوی تعزیرات حکومتی شهرستان قاین

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 ماده۳ قانون و ماده۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۱۱۲۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجندتصرفا ت مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید مهدی قطبانی فرزند سیدکریم به شماره شناسنامه ۱۸۰۰ صادره از بیرجند کد ملی ۰۶۵۱۹۱۰۸۱۱ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۴۵فرعی از ۲۴۷ اصلی واقع در بخش ۲شهرستان بیرجنداز محل مالکیت سید کریم قطبانی تائید و 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.

تاریخ انتشار نوبت اول:۹۵/۰۵/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۹۵/۰۶/۰۳

عباس مباشری
رئیس ثبت اسناد و املاک

ج/۹۵۱۴۸۷۹۸

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم منصوره اکبری مطلق با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی امضاءشده تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی گردیده که سند مالکیت ششدانگ پلاک ثبتی ۲۶۷۹/۲۶۴۴/۳۱۷/۱۸۲۰و۱۹۳۴و۱۹۳۵-اصلی واقع در بخش ۱۱ قاینات به علت جابجایی مفقود شده است لذا با بررسی ثبت دفاتر املاک و پرونده ثبتی معلوم گردید که ششدانگ پلاک فوق ذیل ثبت ۱۲۵۴۶ صفحه۱۰ دفتر۶۹ به نام خانم منصوره اکبری مطلق فرزند محمد ثبت وسند مالکیت به شماره سریال ۳۳۱۰۰۲الف۸۰ صادر و تسلیم گردیده و سابقه ای بیش از این ندارد لذا مراتب به استناد ماده۱۲۰آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مصوب ۸۰/۱۱/۸یک نوبت آگهی و متذکر می گردد که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده که در این آگهی ذکر نشده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

محمد براتی اسدآباد- کفیل اداره ثبت اسناد و املاک قاین

ج/۹۵۱۶۸۴۶۲

آگهی مزایده اموال منقول نوبت دوم

نظر به اینکه در پرونده کلاسه۲۱۴۶/۹۴اجرایی لوازم بستنی فروشی شامل یخچال فریزر ایستاده،ظرف استیل بستنی،قهوه ساز بستنی،سرخ کن برقی،میز کار استیل ۳طبقه،کمدام دی اف ۵طبقه وغیره جمعا به مبلغ ۵۲/۶۴۵/۵۰۰ریال کارشناسی شده در قبال بدهی آقای سید رضا موسوی دوست به مبلغ ۵۲/۲۶۵/۰۰۰ریال در حق آقای افضل بهدانی و مبلغ ۱۵۰/۵۰۰ریال حق الاجرا در حق دولت از طریق مزایده روز چهارشنبه تاریخ۱۳۹۵/۶/۲۴از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شورای حل اختلاف بیرجند به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یکماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر اینصورت ده درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا واقع در خیابان طالقانی-بین طالقانی ۱۶و۱۴مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند مراجعه و از مورد مزایده بازدید به عمل آورند هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.ضمنا آگهی مزایده از وبسایت دادگستری به آدرس www.dadkj.irقابل مشاهده می باشد.

حاجی پور-مدیر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند

ج/۹۵۱۶۸۳۵۰