

# جرا عصبانی هستیم؟

دلیل عصبانیت و خشم شهری از نگاه کارشناسان مسائل اجتماعی، می تواند به خوراک مصرفی مردم هم مرتبط باشد.

به نظر می رسد افزایش مصرف فست فودها و دیر هضمی آنها در معده و همچنین افزایش انرژی فراوان در بدن سبب ایجاد این حالت در انسان می شود.

تیبان در گزارش‌ی علت دیگر عصبانیت را نامنظم بودن ساعت غذا خوردن می داندو ادامه می دهد: رعایت نکردن ساعت خوردن غذا به ویژه هنگام شب، زمینه سنگینی معده را فراهم می کند و

موجب خوابی نامناسب می شود که گاه بیداری همراه با کلافگی را به همراه خواهد داشت. در کنار این موارد می توان به شب نشینی های طولانی پای تلویزیون اشاره کردو فراموش کردن ساعت مناسب برای خواب و اجبار در بیدار شدن صبح از دیگر عوامل عصبانیت محسوب می شود.

نحوه زندگی در آپارتمان های کوچک با تعدد وسیله های گوناگون می تواند عاملی برای تشدید در رفتارهای عصبانی ما باشد.

گسترش فرهنگ زندگی در آپارتمان و برج های شلوغ، در میزان دور افتادن مردم از طبیعت هم

نی نی کده

## انگشت مکیدن کودک

عارض عادت انگشت مکیدن در کودکان شامل فاصله گرفتن دندان های قدامی بالا و پایین از یکدیگر، جلوزدگی بیش از حد دندان های قدامی بالا، تنگ شدن قوس فک بالا و ایجاد کام گنبدی و رشد نکردن عرضی فک بالامی باشد.

به گزارش «بهترین ها» باید توجه داشت به کودکی که خسته، گرسنه و یا دل‌تنگ است و در نتیجه شروع به مکیدن انگشت شست خود می‌کند، دادن اسباب بازی به عنوان جایگزین کردن آن چندان موثر نیست.

بعضی از کودکان که عادت به مکیدن انگشت شست خود دارند، اگر به کودکان سپرده شوند آن را دوست داشته باشند، ممکن است به علت علاقه‌ای که به این محیط جدید پیدا می‌کنند، مکیدن انگشت خود را ترک کنند.

اگر پدر و مادر قبل از سه سالگی کودک، او را از مکیدن انگشت منع و از آن جلوگیری کنند، عادت کودک شدیدتر می‌شود و ترک کردن آن مشکل‌تر خواهد شد، ولی اگر پدر و مادر اجازه دهند که مکیدن انگشت شست سیر طبیعی خود را طی کند، کودک به‌طور معمول در سن چهار تا پنج سالگی آن را ترک خواهد کرد.

می‌توانید پیشنهاد بدهید که فرزندتان باندی دور انگشتش بپیچد تا به او یادآوری کند که انگشتش را نمکد. وقتی که او این کار را انجام می‌دهد به جای عصبانیت و بر خوردی تند مثل «انگشتت را از دهانت بیرون بیاور!» آرامش رفتار کنید. یک قول نامه بین و دندان پزشک بسته می‌شود و با شود که در هر روزی که این عادت کوچکی بدهند. هرچه کودک را بر نامه در گیر کنیم، امکان موفقیت بیشتر خواهد بود. وقتی به کودک خود کمک می‌کنید که عادتش را ترک کند باید فضای احترام آمیزی در خانه ایجاد کنید که او احساس حقارت و سرزنش نکند و به دیگر فرزندان‌تان اجازه ندهید که او را تحقیر یا تمسخر کنند.

به دستور ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آئین نامه قانون مذکور اسامی

شاخصی که نسبت به املاک مجهول المالك واقع در بخشهای تابعه حوزه ثبتی قائنات تا آخر آذر ماه سال یک هزار و سیصد و نود و پنج تقاضای ثبت نموده اند؛و همچنین مواردی که آگهی نوبتی آن برابر تبصره يك ماده ۲۵ اصلاحی قانون ثبت باید تجدید گردد، با نوع ملك مورد تقاضا برای اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می شود:

**بخش ۹**

**قطعه مفروزه مزرعه اوج بالا پلاک ۱۱۷ – اصلی**

۷۹فرعی علی زرع کارششندانگ یک قطعه زمین دیمه زارومزروعی و مشجر

**بخش ۱۰**

**قطعات مفروزه مزرعه چاهک پلاک ۲۹– اصلی**

۱۵۹۰ فرعی احمدعلی شهریارى مقدم ششندانگ یک قطعه زمین مشجر واقع در اراضى مشهور به سینه بند آب دان موسویه ۱۵۹۱ فرعی علی رضانی فرد ششندانگ یک قطعه زمین بندسار واقع در بندسار مشهور به شخ لوک

**قطعات مفروزه مزرعه خشک پلاک ۱۰۲ – اصلی**

۱۳۱۹ فرعی منصور معیدیان ششندانگ یک قطعه زمین دیمه زار که مساحت ۶۰۲/۸۰ متر مربع آن جزء حریم رودخانه می باشد واقع در تگ کمر خنگ

۱۳۲۰ فرعی منصور معیدیان ششندانگ یک قطعه زمین دیمه زار که مساحت ۳۳۱/۹۰ متر مربع آن جزء حریم رودخانه می باشد واقع در تگ کمر خنگ

۱۳۲۱ فرعی منصور معیدیان ششندانگ یک قطعه زمین دیمه زار که مساحت ۵۲۱ متر مربع آن جزء حریم رودخانه می باشد واقع در تگ کمر خنگ

**قطعات مفروزه اراضى کلاته بالا مشهور به شهرک قدس پلاک ۱۰۹ – اصلی**

۱۱۲۹ فرعی غلام حسین غلامى ششندانگ یک قطعه محوطه و گاراژ متصل

**قطعات مفروزه اراضى شونگان پلاک ۱۴۷ – اصلی**

۲۳ فرعی علی رضانی چاهک ششندانگ یک قطعه زمین دیمه زار که مساحت ۹۹۲/۲۰ مترمربع آن جزء حریم رودخانه می باشد.

**بخش ۱۱ – شهر قاین**

۲۲ فرعی از ۷۷۸ – اصلی حسین شاملو ششندانگ یکباب منزل مخروبه که مساحت ۵۵/۴۰ متر مربع آن در تعریض قرار خواهد گرفت. واقع در کوچه شهید قیومی

**قطعه مفروزه مزرعه کهناب پلاک ۱۲۶۶ – اصلی**

۲۷۶۷ فرعی مجتبی رحیمی ششندانگ یکباب منزل مسکونی واقع در خیابان ابومنصور – ابومنصور ۱۴

**قطعات مفروزه مزرعه جعفرآباد پلاک ۱۲۶۸ – اصلی**

۲۰۲۰ فرعی از ۳۰۴ فرعی سید اسمعیل رضائی و فقه رضائی و سید مصطفی هاشمی نیا مشاعا بالسوبه ششدانگ یک قطعه زمین بایر واقع در میدان شهید بهشتی ابتدای خیابان کمال

**قطعات مفروزه مزرعه شاهیک پلاک ۱۲۶۹ – اصلی**

۲۸۶۶ فرعی اسمعیل نصیری ششندانگ یکباب منزل مسکونی واقع در خیابان نیاوران پشت پل ژاندارمری

۲۸۶۷ فرعی محمدحسین گلچین ششندانگ یک قطعه باغ واقع در راضی چاه نروک

۲۸۶۸ فرعی از ۱۲۴۹ فرعی علی براتی ششندانگ یکقطعه زمین مزروعی واقع در سر آب ابوالخیری

موثر بوده و جدایی انسان از طبیعت، در ایجاد حس عصبانیت در افراد تاثیر مستقیم دارد.

وقتی مردم منظره کوه، دشت، آسمان، باغ و صدای آب و... را نتوانند تجربه کنند با مشکل تخلیه نشدن انرژی مواجه خواهند شد.

در کنار موارد مذکور باید توجه داشت مشکلات معمول و متداولی همچون بالا رفتن هزینه های زندگی که به طور عمده غیر ضروری هستند و درگیری مداوم ذهنی برای هزینه ها و بدهکاری ها سلامت و آرامش روحی را از بین می برد.

## پیده گوشت

• **مواد لازم برای خمیر**

**پیده گوشت:**

شیر: یک استکان

روغن مایع: نصف استکان

خمیر مایه: یک قاشق

غذاخوری

شکر و نمک: هر کدام یک قاشق

غذاخوری

آرد: به میزان لازم

طرز تهیه خمیر پیده:

همه مواد را با هم مخلوط کنید و به

خمیر حدود ۴۵ دقیقه استراحت دهید

را آماده کنید.

مواد لازم برای تهیه پیده:

گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

گوجه فرنگی: ۲ عدد

رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه و سیر: به مقدار لازم

• **طرز تهیه پیده گوشت:**

ابتدا پیاز رنده شده، رافت داده و سپس گوشت چرخ کرده، فلفل و سیر و گوجه فرنگی رنده شده و ادویه رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و دوباره تفت دهید.

خمیر را پهن کرده و مواد آردوی خمیر بگذارید و سپس کناره های خمیر را جمع کنید و روی آن زرده تخم مرغ بزنید و پنیر پیتزا بپاشید و داخل فر بگذارید تا بادمای ۱۷۰ درجه نیم ساعت بماند.

این غذا با جعفری و لیمو ترش سرو می شود.

مزه خمیر را می توانید با ذائقه خودتان تغییر دهید.



املت



و سپس مواد داخل پیده

## درمان عفونت لوزه



عفونت باکتریایی لوزه ها با انواع مختلفی از آنتی بیوتیک ها از جمله پنی سیلین در مان می شود اما در مواردی که بدن بیمار نسبت به در مان های پزشکی مقاوم شده و متب عفونت ها بازمی گردد، پزشکان به طور معمول لوزه ها را خارج می کنند.

به گزارش بیتهو عوامل ویروسی التهاب لوزه ها هم فقط با مراقبت های حمایتی مانند کنترل تب و غرغره کردن آب از بین می رود.

مصرف آنتی بیوتیک ها در درمان عفونت ویروسی التهاب لوزه بی تاثیر است اما در کنار

تمام این روش ها شما می توانید با کارهایی

بسیار ساده در منزل، تا حدودی التهاب لوزه ها را کاهش دهید و از تحریک آنها جلوگیری کنید. بهتر است تا حد امکان در منزل استراحت و آهسته و کمتر صحبت کنید تا لوزه ها تحریک نشوند. ترکیبی از آبلیمو و عسل مسکن خوبی است که در دشمارا کاهش می دهد تا جایی که می توانید مایعات بنوشید و غذاهای نرمی مصرف کنید.

چای داغ همراه با عسل، گلورد شمارا کاهش می دهد. غرغره کردن آب نمک گرم هم به کاهش گلورد ناشی از التهاب لوزه ها کمک می کند. اگر احساس ضعف همیشگی دارید و مرتب دچار عفونت سینه و سرماخوردگی می شوید، پشت لوزه شما غذای مانده و فاسد است و باید سر که با آب نمک غرغره کنید تا از بین برود.

انبردست

## شارژ باتری خودرو



زمانی که خودرویتان روشن است، باتری آن نیز شارژ خواهد شد. همه اتومبیل ها هنگامی که روشن هستند، توسط دینام برق تولید می کنند. اگر در حال رانندگی، باتری ماشین از کار بیفتد، ممکن است دینام از کار افتاده باشد و برق تولید نکند. در این حالت اگر خودرویتان دنده اتوماتیک نباشد، می توانید خودرو را اهل داده تاروشن شود.

ممکن است روشن گذاشتن خودرو برای نیم ساعت، باعث شارژ مجدد باتری و رفع ایراد آن شود. به منظور ذخیره هر چه بیشتر برق

باتری ها، می توانید وسایلی مثل چراغ ها (در

طول روز) و رادیو که برق مورد نیاز خود را از باتری دریافت می کنند، خاموش کنید؛ چرا که کمک زیادی به ذخیره برق در باتری های می شود. خودروی دیگری که باتری اش سالم است را کنار ماشینتان پارک کنید و توسط کابل اتصال (واسطه کمکی) باتری خودرویتان را به باتری خودرو کناری وصل کنید. تمام وسایل برقی خودرو را خاموش کنید و استارت هر دو خودرو را ببندید. خودرویی که باتری اش سالم است را روشن و چند دقیقه صبر کنید تا باتری از کار افتاده خودروی شما شارژ کند. سپس خودرو را استارت بزنید؛ اگر روشن نشد، چند دقیقه صبر کنید و دوباره استارت بزنید. قبل از اینکه موتور خودرو را خاموش کنید، چند دقیقه ای آن را روشن بگذارید، چرا که باتری برای گرفتن شارژ لازم از دینام، به زمان نیاز دارد.

# آگهی نوبتی سه ماهه سوم سال ۱۳۹۵ – حوزه ثبتی قائنات



وزارت امور راه و شهرسازی

بندسار واقع در حاشیه جاده سنتو جنب ایستگاه رادیو

**قطعات مفروزه اراضی مشهور به چاه مرتضی زاده**

**و غیره پلاک ۳۳۵ – اصلی**

۳ فرعی سید محمدرضا مرتضی زاده فرد ششندانگ یک قطعه زمین

مزروعی و مشجر

۴ فرعی سید محمدرضا مرتضی زاده فرد ششندانگ یک قطعه زمین

مزروعی و مشجر

۵ فرعی سید محمدرضا مرتضی زاده فرد ششندانگ یک قطعه زمین

مزروعی و مشجر

۶ فرعی سید ابوالفضل مرتضی زاده فرد ششدانگ یک قطعه محوطه

مزروعی

۷ فرعی سید ابوالفضل مرتضی زاده فرد ششندانگ یک قطعه زمین

مزروعی

**شهر قاین**

۳۳۶۷ – اصلی حسن علی غلامی نوغاب و فتح الله برات نژاد ششندانگ

یک قطعه زمین دیمه زار مشاعا بالسوبه واقع در اراضی سینه مهموئی

۳۳۷۱ – اصلی فاطمه علی پور ششندانگ یک قطعه زمین دیمه زار واقع

در روبروی پاکان ارش

۳۳۷۲ – اصلی محسن رحمانی ششندانگ یک قطعه محوطه زراعی

محل پرورش شترمرغ واقع در اراضی سینه سرخستان

۳۳۷۴ – اصلی سعید عیدی سفتوک ششندانگ یک قطعه زمین دیمه

زار

۳۳۷۵ – اصلی غلامحسین صبور و محمدابراهیم مددی ششندانگ یک

قطعه زمین دیمه زار مشاعا بالسوبه واقع در نرسیده به پمپ بنزین جاده

قاین بیر جند

۳۳۷۶ – اصلی محمدرضا حقیقت زاده ششندانگ یک قطعه زمین که

قسمتی از یکباب دکان را تشکیل می دهد واقع در خیابان امام خمینی

– جنب بانک سپه

**بخش ۱۴**

**قطعه مفروزه اراضی جنگل گرماب به شماره ۱۵۱ – اصلی**

۳ فرعی بهرام و نظر و عباس و الله داد شهرت همگی ناروئی هر کدام دو سهم مشاع از ۱۵ سهم و بیگم ناروئی یک سهم مشاعی از ۱۵ سهم و

محمدرضا دیوسار و غلامحسین ناروقه و علی اسدی مقدم هر کدام ۲ سهم مشاع از ۱۵ سهم مشاع از ششندانگ یک قطعه زمین دیمه زار

لذا به موجب ماده ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به املاک آگهی شده در بالا معترض می باشد؛ و یا اینکه بین متقاضیان 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 ظرف ۹۰ روز و در مورد آگهی اصلاحی در مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک قائنات تسلیم؛ و رسید دریافت نموده، ودر اجرای ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت معترض باید از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی ظرف مدت یکماه دادخواست به مرجع تصلاح قضائی تقدیم؛ و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. در غیر اینصورت اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد. ضمنا حقوق ارتقا فی در صورت مجلس تجدیدی منظر می گردد.

و از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید تا ۳۰ روز قابل اعتراض خواهد بود.

**تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۰۲**

**تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱۲/۰۱**

**علی مفایی فر – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات**