بعد از بازنشستگی



آیا هرگز با شریک زندگی‌تان در مورد زندگی بعد از بازنشستگی صحبت کرده‌اید؟ آیا فکر کرده اید که بعد از آن چگونه باید اوقات خود را بگذرانید؟ آیا بازنشستگی در ذهن هر دوی شما معنای یکسانی دارد؟ آیا می خواهید در برنامه زندگی روزانه خود تغییری ایجاد کنید؟
پس از یک دوره طولانی کار و فعالیت بالاخره زمانی می‌رسد که فراغت بیشتری در اختیار دارید. همه چیز به یکباره تغییر می کند. عادت‌های زندگی و هدف‌هایتان چیزهای دیگری خواهند بود و این مسئله به شدت رابطه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
بعد از بازنشستگی زندگی عادی شما تغییرات بنیادی زیادی پیدا می کند. بازنشستگی در تقسیم وظایف، جنس رابطه و زندگی روزمره‌تان تغییرات اساسی ایجاد می کند و ممکن است بعد از سال‌ها زندگی مشترک همه چیز بر ایتان شکل تازه‌ای پیدا کند حتی عادت های رفتاری همسرتان نیز طور دیگری نمایان می‌شود. مهم‌ترین کمکی که می‌توانید در این دوران به یکدیگر داشته باشید حمایت از هم است. در مورد کارهای مورد علاقه خود که می‌توانید در این دوران انجام دهید صحبت کنید. آیا هر دوی شما تصور یکسانی از بازنشستگی دارید؟ ممکن است یکی از شما این تصور را داشته باشد که بازنشستگی به معنی استراحت در خانه است اما دیگری تصور می کند بازنشستگی فرصت خوبی برای مطالعه یا هر فعالیت ذهنی دیگر است. با یکدیگر در این مورد صحبت کنید زیرا این تغییر کوچکی نیست که خیلی زود عادی شود. ممکن است مشکلات ایجاد شده همیشه روی سلامت رابطه و ذهنتان اثر بگذارد. دوستان هم می‌توانند نقش بسیار مهمی در دوره بازنشستگی در رابطه مشترک ایفا کنند که باید از آن‌ها کمک بگیرید.
شاید لازم باشد با دوستان قدیمی‌تان که مدت‌هاست از آن‌ها خبری ندارید، ارتباط مجدد برقرار یا دوستانی جدید پیدا کنید. با دوستان‌تان قرار شام بگذارید. با آن‌ها به تفریح و پارک بروید.
بعضی از زوج‌ها نمی‌توانند تمام مدت با هم باشند و این نشانه‌ای از وجود مشکلی نیست پس می‌توانید مقداری از زمان را برای دوستان در نظر بگیرید. باید با هم توافق کنید که ساعاتی از روز را هر کس برای خودش باشد. مرد می‌تواند با دوستانش به پارک برود، با آن‌ها شطرنج بازی کند و خانم می‌تواند پیگیر علاقه‌مندی‌های خودش باشد. قبل از آن که زمان بازنشستگی فرا برسد می‌توانید چند روزی آن را امتحان کنید. در مورد آن صحبت کنید و به توافق برسید که برای همدیگر محدوده‌ای خصوصی در نظر بگیرید. با این کار سلامت رابطه خود را حفظ می کنید.

تخم مرغ برای کودک



کارشناسان پزشکی پیشنهاد می کنند که به کودکان زیر ۱۲ ماه، فقط زرده تخم مرغ و سفیده آن را پس از یک سالگی بدهید. به این دلیل که احتمال ایجاد آلرژی به سفیده تخم مرغ بیشتر از زرده آن است.
چرا تخم مرغ برای کودکان مقوی است؟
ویتامین «ب» نقش مهمی در رشد و عملکرد مغز کودک بازی می کند و برای سلامت کلی بدن او نیز مورد نیاز است.
اسید چرب امگا ۳ (یکی از چربی‌های سالم) که در شیر مادر نیز یافت می‌شود و بر رشد مغز کودک در مراحل بعدی تاثیر دارد. پروتئین موجود در تخم مرغ «کامل» است، به همین علت این ماده جزو بهترین رژیم غذایی بدون گوشت قرار گرفته است.
فولات نقش مهمی در تولید و نگهداری سلول‌های جدید کودک بر عهده دارد. تخم مرغ یکی از معدود منابع غذایی، حاوی ویتامین «دی» است.
تخم بلدرچین نیز به دلیل کامل بودن و نداشتن هیچ تاثیر سوئی بر شیرخواران به عنوان بهترین مکمل دوران شیردهی می تواند مورد استفاده قرار گیرد. مصرف تخم بلدرچین باعث افزایش رشد و ضریب هوشی کودکان می شود.
تخم بلدرچین موجب بهبود اشتها در اطفال کم اشتها شده و مناسب برای سنین رشد کودکان و نوجوانان است. تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ پنج برابر فسفر، هفت برابر آهن، شش برابر ویتامین B۱۲ و ۱۵ برابر ویتامین B۲ دارد.

کتلت میگو



می توان غذاهای خیلی متنوع و خوشمزه‌ای با میگو درست کرد. کتلت لذیذ با میگو از جمله این غذاهاست.
مواد لازم: ۴۰۰ گرم میگوی خام، سه عدد سیب زمینی، دو تا سه عدد تخم مرغ، یک عدد پیاز، آرد گندم و آرد سوخاری به مقدار لازم، پودر دارچین، نمک، فلفل و زردچوبه
سیب زمینی را بپزید و برای این که بوی زهم میگو از بین برود در یک قابلمه آب و مقداری نمک بریزید و وقتی جوش آمد میگوها را حدود پنج دقیقه بجوشانید و سپس در غذاساز بریزید و آن را کاملا ریز کنید. در ادامه پیاز را با سایر ریزنده کنید و آب آن را کاملا بگیرید تا بعد کتلت از هم نپاشد. سیب زمینی رنده شده، میگو، نمک، فلفل و زردچوبه را هم به پیاز اضافه کنید. بهتر است تخم مرغ‌ها را یکی یکی اضافه کنید تا مایه کتلت خیلی شل نشود. برای خوشبوتر شدن کتلت می توانید کمی پودر دارچین هم به مواد اضافه کنید. بعد در صورت لزوم کمی آرد گندم یا آرد سوخاری به آن اضافه می کنیم تا خوب منسجم شود. در ادامه تکه تکه از آن بردارید و با دست گلوله و بعد گرد کنید و دو طرفش را به آرد سوخاری آغشته کنید.
وقتی روغن داغ شد حرارت را ملایم کرده و کتلت‌ها را داخل آن بگذارید اجازه دهید هر دو طرف کتلت با حرارت ملایم خوب سرخ و طلایی شود و بعد روی دستمال بگذارید تا روغن اضافه آن حذف شود.

آویشن



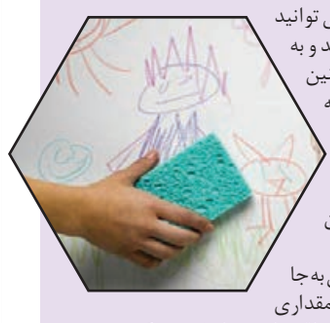
آویشن گیاهی است علفی، دارای شاخه‌های زیاد و چوبی که می‌تواند در مانی طبیعی و بی خطر برای نفخ معده، بوی بد دهان، گلودرد، آبریزش بینی، سرفه، تعریق و ... باشد. این گیاه خواص ضدعفونی کننده، هاضم غذا، ضدسرفه، ضدبو و ضدتشنج را دارا است. جوشانده این گیاه در درمان پیچش روده و اسهال موثر است.
آویشن دارای اثرات ضدقارچی و ضدباکتریایی قوی است. تامین تمام ویتامین‌های مورد نیاز بدن در روز از طریق خوردن مواد غذایی تا حدودی سخت است اما این گیاه منبع غنی از ویتامین C و A است. همچنین از دیگر فواید آویشن وجود مس، فیبر، منگنز و آهن در آن است. روغن این گیاه دارای خواص ضدقارچی است. آویشن یکی از عناصر تشکیل دهنده بسیاری از حشره کش‌ها به حساب می‌آید و برای از بین بردن ویروس، باکتری‌ها، موش‌ها و دیگر جانوران موذی استفاده می‌شود. آویشن در درمان بی‌خوابی و امراض جهاز هاضمه مفید است. اگر ۵ تا ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آبجوش دم کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلا به تنگی نفس، کلیه، مثانه و درد مفاصل و سیاتیک داده شود موثر واقع خواهد شد.
آویشن دارای اثرات ضدقارچی و ضدباکتریایی قوی است. برای درمان و کاهش ریزش مو کافی است موی سر را با محلول رقیق اسانس آویشن شست و شو دهید تا از ریزش مو جلوگیری کند.

صبر در زندگی



صبر یکی از رازهای داشتن زندگی موفق و سرشار از شادی است.
به محض این که وقت آزادی به دست آوردید، خودتان را ملزم کنید که فقط یک کار واحد را انجام دهید و برای آن از جان و دل مایه بگذارید. روانشناسان معتقدند که انجام همزمان چند کار ما را عصبی و کم صبر می کند.
اقتصاددانان معتقدند که بشر ذاتا با فرهنگ صرفه‌جویی بیگانه است و باز هم ذاتا تمایل به این دارد که داشته‌هایش را مصرف کند چون قادر نیست که خویش را در زمان آینده تصور کند. با این حال، استقبال از آینده و رفتن به قعر آن، به ما این امکان را می دهد تا کم کم صرفه‌جویی را بیاموزیم. شما می‌توانید این عادت را به موقعیت‌های دیگر نیز تعمیم دهید، به عنوان مثال وقتی با یکی از اطرافیانتان بحث می کنید، به عواقب این مشاجره نیز فکر خواهید کرد.
بافتنی، چهل تکه دوزی، ساختن ماکت یا ساختن پازل‌های بزرگ و پیچیده؛ همگی سرگرمی‌هایی مفید محسوب می‌شود. تمام این فعالیت‌ها به مرور زمان به شما کمک می کند که صبر و استقامت را در خود تقویت کنید.
اگر می خواهید عادت بد بی صبری را از وجودتان پاک کنید، برای صرف غذا به فست‌فودها نروید بلکه رستوران‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید در کمال آرامش غذای خود را میل کنید و از هر لقمه آن لذت ببرید.
براساس تحقیقات دانشمندان افرادی که موفق می‌شوند مقداری از پول‌های خود را پس‌انداز کنند، افراد شادتر و صبورتری هستند. این افراد به استقبال آینده و اتفاق‌های آن می‌روند و به همین دلیل امیدوارتر و صبورتر هستند.
صبر و شکیبایی را از کودکی به بچه‌ها بیاموزید. اگر فرزندتان شما را در وضعیتی ببیند که مدام کانال‌های تلویزیون را عوض می کنید چون نمی‌توانید تا پایان تبلیغات بازرگانی صبر کنید، به طور اتوماتیک این رفتار شما را یاد می‌گیرد، در آینده او نیز این شکل رفتاری را در تمام کارها تکرار می کند و تبدیل به فردی کم صبر و طاقت می‌شود.

رد مداد رنگی روی دیوار گچی



برای پاک کردن رد مداد رنگی از روی دیوار گچی می توانید مقداری خمیر دندان را روی یک مسواک کهنه بمالید و به آرامی روی خطوط مداد رنگی را تمیز کنید. همچنین می‌توانید مقداری جوش شیرین را در آب مخلوط و با پنبه رد مداد رنگی روی دیوار گچی را تمیز کنید.
برای پاک کردن مداد سیاه می‌توانید پاک کن را به آرامی روی خطوط مداد بکشید و آن‌ها را پاک کنید.
اگر این روش تاثیری نداشت می‌توانید از جوش شیرین استفاده کنید.
برای پاک کردن مداد شمعی می توانید ابتدا مداد شمعی به جا مانده روی دیوار را با قاشق پلاستیکی بتراشید و سپس مقداری جوش شیرین روی یک پارچه نم‌دار بریزید و به آرامی روی باقی مانده مداد شمعی بکشید، بعد با یک اسفنج مرطوب روی محدوده لکه‌ها بکشید تا کاملا تمیز شود.
برای پاک کردن رد خودکار از روی دیوار می‌توانید از الکل سفید استفاده کنید. برای این کار ابتدا مقداری الکل سفید روی پنبه بریزید. سپس پنبه را روی لکه فشار دهید و اگر جوهر خودکار به پنبه منتقل نشد، از الکل بیشتری استفاده کنید. نباید پنبه را روی قسمت‌های لک شده بمالید زیرا این کار باعث پخش شدن لکه می‌شود. هرگز یک پنبه کثیف را دوباره روی دیوار قرار ندهید. سپس یک پارچه تمیز را به الکل آغشته کرده و روی باقی مانده لکه بمالید، برای پارچه نیز هر بار از قسمت‌های تمیز آن استفاده کنید و تا محو کامل لکه جوهر به این کار ادامه دهید. در پایان، جای لکه را با یک پارچه خشک پاک کنید.

حلوای زنجبیل



زنجبیل یا زنجفیل یا شنگویر یک گیاه خوراکی، ادویه و گیاه دارویی است. زنجبیل از گیاه زردرنگ دارای رگه های بنفش با نام علمی Zingiber officinale به دست می‌آید. در این مطلب با طرز تهیه حلوای زنجبیل آشنا می‌شوید.
*مواد لازم: آرد (۷۰۰ گرم)، روغن جامد (۲۰۰ گرم)، کره (۱۵۰ گرم)، پودر شکر (۳۵۰ گرم)، پودر زنجبیل (۳ قاشق سوپ خوری)، پودر هل (یک قاشق سوپ خوری)، پودر قند و پودر کاکائو به مقدار کافی برای تزیین.
*طرز تهیه: ابتدا آرد را در تابه مناسبی بریزید، روی اجاق بگذارید و آن را تفت دهید تا خامی آرد از بین برود.
سپس آرد را الک کنید و دوباره روی حرارت قرار دهید و روغن و کره را به آن اضافه کنید.
دوباره آن را تفت دهید تا قدری رنگ آن تغییر کند و بعد از روی حرارت بردارید. کمی که از داغی افتاد پودر شکر، زنجبیل و هل را به آن اضافه و با هم مخلوط کنید و سپس مایه را در یک سینی به اندازه تقریبی ۲۰×۳۰ سانتی متر بریزید و خوب فشرده کنید. آن گاه به شکل دلخواه برش بزنید و با پودر قند و کاکائو تزیین کنید.

آگهی نوبتی سه ماهه چهارم سال ۱۳۹۶ اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

به دستور ماده ۱۲ قانون ثبت اسناد و املاک و ماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالک واقع در بخش های تابعه حوزه ثبتی شهرستان فردوس تا آخر اسفند ماه ۱۳۹۶ تقاضای ثبت نموده اند، با نوع ملک مورد تقاضا برای اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می شود:

شمارات فرعی از یک اصلی بلده بخش یک فردوس

-۱پلاک ۸۹۵ فرعی موقوفه استاد قاسم به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه فردوس ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۲پلاک۲۸۲۶فرعی دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۳پلاک۱۵۹۸۴ فرعی آقای احمد حمیدی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۴پلاک ۱۸۰۲۸ فرعی آقای سیدمجتبی علوی ششدانگ یک قطعه زمین مسکونی
-۵پلاک ۱۸۰۸۱فرعی دولت جمهوری اسلامی ایران با نمایندگی کمیته امداد امام خمینی(ره) ششدانگ یکقطعه زمین که با پلاک ۱۴۵۸۰ فرعی کلا تشکیل یکباب ساختمان را می دهد
-۶پلاک۱۸۰۸۸ فرعی خانم فاطمه گلابی ششدانگ یک قطعه زمین مسکونی
-۷پلاک۱۸۰۹۰ فرعی خانم نجمه افکارسرند ششدانگ باغمنزل
-۸پلاک ۱۸۱۰۱ فرعی آقای محمود منصوریان ششدانگ یک قطعه زمین مسکونی
-۹پلاک۱۸۱۰۶ فرعی مجزی شده از ۲۲۱۵ فرعی آقای اسداله محمدشاهی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۱۰پلاک ۱۸۱۲۲ فرعی مجزی شده از ۸۱۲۵ فرعی آقای سیدعباس شریعتی ششدانگ یکباب ساختمان (دامداری)
-۱۱پلاک ۱۸۱۲۵ فرعی آقای جواد اقلیما ششدانگ یکباب منزل
-۱۲پلاک ۱۸۱۲۶ فرعی آقای جواد اقلیما ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشتمل بر ساختمان دامداری
-۱۳پلاک ۱۸۱۶۸ فرعی شهرداری اسلامیه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۱۴پلاک ۱۸۱۶۹ فرعی شهرداری اسلامیه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۱۵پلاک ۱۸۱۷۰ فرعی شهرداری اسلامیه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۱۶پلاک ۱۸۱۷۱ فرعی شهرداری اسلامیه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۱۷پلاک ۱۸۱۷۷ فرعی مجزی شده از ۱۰۶۲ فرعی آقای محمدعلی درایتی و خانم صدیقه ندایی بالمناصفه ششدانگ یکقطعه باغ پسته ای مشتمل برخانه
-۱۸پلاک ۱۸۱۸۴ فرعی آقای ابراهیم طالبیان ششدانگ یک قطعه زمین مسکونی
-۱۹پلاک۱۸۱۸۶ فرعی مجزی شده از ۶۸۶۰ فرعی آقای غلامحسین احسانی ششدانگ یکباب مغازه با طبقات فوقانی و تحتانی
-۲۰پلاک ۱۸۱۹۰ فرعی از ۲۸۶۲ فرعی دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی-دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمان بیرجند ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی
-۲۱پلاک ۱۸۱۹۲ فرعی از ۶۷۴۵ فرعی آقای علی فیاض بخش و خانم اعظم فیاض بخش بالمناصفه ششدانگ یک قطعه زمین
-۲۲پلاک ۱۸۱۹۸ فرعی آقای ابراهیم سعادتمند ششدانگ یک قطعه باغ پسته ای
-۲۳پلاک ۱۸۲۰۶ فرعی شهرداری فردوس ششدانگ یک قطعه زمین

شمارات فرعی از ۲ - اصلی سعدآباد بخش یک فردوس

-۱پلاک ۴۸۲ فرعی موقوفه مسجد جامع قدیم فردوس به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه فردوس ششدانگ یک قطعه زمین
-۲پلاک ۴۳۸۴ فرعی آقای محمد حسین پور ششدانگ یک قطعه زمین مسکونی که قبلا مسیر جوی بوده است

شمارات فرعی از ۹- اصلی برون بخش یک فردوس

پلاک۸۲۵ فرعی آقای سیدحسین جوادی برون ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

شمارات فرعی از ۲۰۲ - اصلی سرند بخش یک فردوس

پلاک ۱۸۳۰ فرعی آقای عبداله بهرامی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی

شمارات اصلی بخش یک فردوس

پلاک ۳۰۳۵ - اصلی آقای مهدی میرمحرابی ششدانگ قسمتی از یکباب مغازه

لذا به دستور مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به املاک آگهی شده در فوق الذکر معترض می باشد و یا اینکه بین متقاضیان ثبت و دیگری اقامه دعوی شده و در جریان است باید اعتراض و یا گواهی مشعر بر جریان دعوی خود را از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی نسبت به آگهی نوبتی ظرف مدت ۹۰ روز و در مورد آگهی اصلاحی ظرف مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک فردوس تسلیم و رسید دریافت نموده و در اجرای ماده ۸۶ آئین نامه قانون ثبت معترضین از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف مدت یک ماه باید دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به اداره ثبت اسناد و املاک تسلیم نمایند در غیر این صورت عملیات ثبتی در چارچوب مقررات مربوطه ادامه خواهد یافت. ضمنا حقوق ارتفاقی در موقع تحدید حدود و در صورت مجلس تحدیدی منظور می گردد و از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی تا ۳۰ روز قابل اعتراض خواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۹۷/ ۰۲ /۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۰۳/۰۱

حسن رضا ندائی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۹۷۰۱۳۸۴۳/