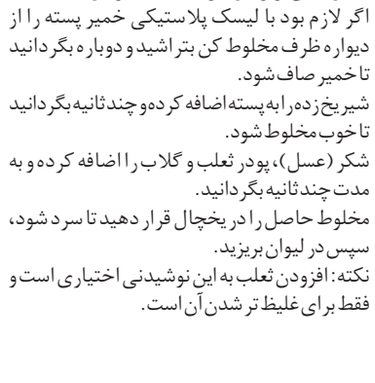
محرم راز باش

ازدواج یکی از مراحل مهم زندگی هر فردی است چرا که با ازدواج و همسر شدن در ادامه مسیر زندگی فرد دیگری را در کنار خود می پذیریم که این همراهی قطعا ، هم خوبی هایی دارد و هم ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. یکی از این مشکلات راز دار نبودن همسران نسبت به یکدیگر است که عدم اعتماد و مسائلی از این قبیل ایجاد خواهد کرد.
خانواده مکانی برای ارتباط نزدیک اعضا و حفظ حرمت و شئون یکدیگر است. این حریم خانوادگی ابتدا از سوی خود اعضای خانواده باید حفظ شود، سپس از ناحیه دیگران و در این صورت است که امنیت زندگی زناشویی تامین می شود. یکی از مهم ترین عواملی که این حریم را تهدید می کند بیان اسرار و رازهای درون خانواده نزد دیگران است.
این درست است که برخی موارد باید به والدین گفته شود و این هرگز به معنای عدم صداقت همسران نیست. اما فقط موضوعات بحرانی را باید به بزرگترها بگوییم.
بسیاری از افراد رازهای میان خود و همسرشان را به خانواده خود انتقال می دهند که این مسئله علاوه بر این که رازداری زناشویی را مختل می کند، گاهی باعث به وجود آمدن ذهنیت های منفی از عروس یا داماد می شود.
بعضی افراد رازهای شخصی زندگی شان را با دوستان یا همکاران شان در میان می گذارند، که اصلا درست نیست چون آن ها کمک خاصی نمی توانند بکنند و معمولا راه حل علمی درستی را ارائه نمی دهند.
گاهی در زندگی مشترک، یکی از طرفین مسائل خصوصی و به اصطلاح رازی را افشا می کند. به طور خلاصه انواع برملا کردن رازها این گونه هستند: بیان راز همسر برای دیگران، بیان راز خود برای دیگران، بیان راز دیگران برای همسر و بیان رازهایی از زندگی مشترک برای دیگران.
فردی که راز دیگری را بیان می کند خودش باعث می شود اطرافیان با دیده تحقیر و بی اعتمادی به او نگاه کنند و اول شخصیت خودش زیر سوال خواهد رفت. به مرور زمان همسر این فرد هم نمی تواند با خیال راحت مشکلاتش را به او بگوید و این موضوع باعث دوری آن ها از یکدیگر خواهد شد. بدترین قسمت داستان زمانی است که مرد یا زن راز خانه شان را از زبان یک غریبه بشنوند چون واقعا هضم این موضوع کار بسیار سختی است.
انسان ها دنبال گوشی هستند که محرم حرف های شان باشد و درد دل های شان را بشنود. حال اگر زن و شوهری رابطه درستی با هم نداشته باشند و نتوانند رابطه دوستانه با هم برقرار کنند این نیاز به گفت و گو و درد دل کردن از چار چوب خانواده و زن و شوهر خارج می شود و صحبت ها و درد دل های خود را با فرد دیگری مطرح خواهند کرد و به جای این که میان «ما» بماند به میان «آن ها» راه پیدا می کند .زندگی زناشویی خالی از نقد و ایراد نیست در چنین شرایطی است که همسران چنین افرادی عطای بحث و نقد کردن همسر خود را به لقایش می بخشند و این گلایه ها را با دیگران و خارج از خانواده مطرح می کنند که خود بهانه ای می شود برای فاش شدن رازها .



شیر پسته

شیر پسته نوعی نوشیدنی خنک و گوارا است که برای روزهای بلند تابستان می تواند یک میان وعده مغذی و خوشمزه باشد. با رعایت نکاتی مهم، این نوشیدنی غلیظ را می توان در خانه با بهترین کیفیت تهیه کرد.
باید توجه داشت که بیشتر میوه ها مقداری ترشی دارند و ترشی اگر به شیر گرم یا ولرم اضافه شود، شیر را می برد. از این رو شیری که با میوه آمیخته می شود باید قبلا سرد شده باشد.
مواد لازم: شیر یخ زده (۱/۵ پیمانه)، شیر سرد (یک دوم پیمانه)، مغز پسته (یک دوم پیمانه)، هل ۴ دانه ، گلاب دو قاشق مربا خوری، ثعلب (۲/۱ قاشق چای خوری)، شکر یا عسل ۴ قاشق غذا خوری.
مغز پسته را با تخم هل و یک دوم پیمانه شیر سرد در مخلوط کن بریزید و بگردانید تا خمیر شود.
اگر لازم بود با لیسک پلاستیکی خمیر پسته را از دیواره ظرف مخلوط کن بتراشید و دوباره بگردانید تا خمیر صاف شود.
شیر یخ زده را به پسته اضافه کرده و چند ثانیه بگردانید تا خوب مخلوط شود.
شکر (عسل)، پودر ثعلب و گلاب را اضافه کرده و به مدت چند ثانیه بگردانید.
مخلوط حاصل را در یخچال قرار دهید تا سرد شود، سپس در لیوان بریزید.
نکته: افزودن ثعلب به این نوشیدنی اختیاری است و فقط برای غلیظ تر شدن آن است.

گوش درد کودک در هواپیما

هنگام سفرهای هوایی، نوزادان و کودکان ممکن است در هنگام پرواز هواپیما و فرود آن، به گوش درد دچار شوند. در این شرایط رعایت موارد زیر به شما کمک می کند.
*بگذارید کودک گریه کند زیرا باعث می شود که گوش درد کودک اندکی آرام شود.
*استفاده از سرم نمکی بینی نوزاد، که می تواند در باز شدن مخاط بینی و گوش موثر باشد. این کار را قبل از شروع پرواز و فرود و با تجویز پزشک، انجام دهید.
* سعی کنید در حین پرواز از قطره های گوش خفیف برای نوزاد استفاده کنید البته با مشورت پزشک.
* هرگز به طور خودسرانه از قطره یا آنتی هیستامین برای آرام کردن یا خواباندن نوزاد استفاده نکنید.
* نوشیدن آب فراوان در کاهش یا جلوگیری از درد گوش کودک بسیار موثر است. البته در کودکان بزرگ تر نیز می توانید از شکلات و آدامس استفاده کنید.
* شیر مادر در تسکین گوش درد موثر است. هر چیزی که عمل مکیدن را در نوزاد به وجود آورد در جلوگیری و کاهش درد گوش نوزاد در هواپیما موثر است.

شما سر درد دارید؟

انواع متداول سر درد اغلب به دنبال سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ایجاد می شود، همچنین قرار داشتن در معرض استرس یا تنش می تواند منجر به بروز سر درد شود، سینوزیت نیز از دیگر عوامل ایجاد سر درد است، سر دردهای ناشی از سینوزیت اغلب در جلوی پیشانی متمرکز است و درد آن در هنگام خم شدن، تشدید می شود. برخی سر دردها می توانند نشانه بیماری جدی تری باشند و نباید ساده گرفته شوند.
اگر به تازگی سر شما ضربه خورده است و در اثر ضربه دچار سردرد شده اید، بهتر است مراقب باشید؛ همچنین شما باید به علائم دیگر همراه با سر درد خود مانند سرگیجه، دوبینی، تهوع یا حتی حساسیت به نور یا سر و صدا توجه داشته باشید و به پزشک مراجعه کنید. همچنین دچار شدن به سر دردهای ناگهانی همراه با ضعف، بی حسی، سرگیجه، پریشانی و اضطراب می تواند از نشانه های سکته مغزی باشد، سکته مغزی به دنبال اختلال در گردش خون و اکسیژن رسانی رخ می دهد.
سر دردهای پایدار یا همیشگی می تواند از علایم ابتلا به تومور مغزی باشد، در همین زمینه باید به سایر علائم مانند تشنج، استفراغ و تغییرات رفتاری نیز توجه داشته باشید و به پزشک متخصص مراجعه کنید، گرچه مشاهده این عوامل لزوما به معنای وجود تومور مغزی نیست . برخی از سر دردها بیش از چندین ساعت ادامه دارند. در این مورد نیز سایر علائم همراه سر درد خود را زیر نظر داشته باشید. اگر سر درد ناگهانی و بدون هشدار قبلی رخ دهد، باید آن را جدی تر بگیرید ، همچنین در صورت عدم بهبود ممکن است به سر درد وحشتناک تبدیل شود.

دمنوش ریحان

دمنوش گیاه ریحان دارای خواص بسیار زیادی است، از جمله آرامش بخش و نشاط آور، برطرف کننده گلودرد، ضد دل پیچه و تهوع و مناسب برای دستگاه گوارش.
برای تهیه این دمنوش چند برگ ریحان را در یک قوری آب با ۸۰ درجه بریزید تا به مدت چهار الی پنج دقیقه دم بکشد، حالا دمنوش ریحان آماده است. در صورت تمایل به شیرین کردن می توانید از مقداری عسل استفاده کنید. دمنوش ریحان با رنگی شبیه به دمنوش رزماری و عطری فوق العاده دلنشین می تواند یک پیشنهاد خوب برای یک روز شلوغ و پر استرس باشد.
طعم این دمنوش اغلب سلیقه ها را راضی نگه می دارد. دقت داشته باشید که میزان برگ ریحانی که برای تهیه دمنوش از آن استفاده می کنید بر روی میزان تندی آن تاثیر مستقیم دارد. در صورت تمایل برای شیرین کردن آن از عسل کمی استفاده کنید تا از طعم اصلی آن بیشتر لذت ببرید.

برگ بیدی

برگ بیدی به سایه تا نور متوسط، گرمای زیاد، خاک همیشه خیس، رطوبت ۵۰ تا ۷۰ درصد و خاک قلیایی احتیاج دارد.
کود مورد نیاز این گیاه را می توان به میزان سه گرم در لیتر، هر دو هفته یک بار از فروردین تا مهر، در اختیار گیاه قرار داد. اگر کود زیاد داده شود برگ ها کم رنگ می شود.
مخلوطی از خاک باغچه، ماسه و تورب، خاک مناسب برگ بیدی است.
برگ های این گیاه در اثر تغذیه مصنوعی بیش از اندازه ، ضخیم و سبز روشن می شوند. تغذیه را متوقف کنید، رنگ ابلق برگ ها، برمی گردد.
این گیاه به سرعت در آب و یا خاک ریشه می دهد. از اواسط بهار تا اواخر تابستان که گیاه مادری تجدید رشد کرده و شاخه های آن باید سرزنی و جوان شوند، می توانید شاخه های هرس شده را به طول ۷/۵ سانتیمتر جدا کرده و هر پنج قلمه را در گلدانی با قطر دهانه ۹ سانتیمتر حاوی کمپوست مخصوص بذر و قلمه قرار دهید.
خاک را نسبتا مرطوب کنید و گلدان را در دمای ۱۸ درجه سانتیگراد و نور کافی نگه دارید.
پس از دو تا سه هفته ریشه دهی انجام می شود و شما می توانید مقدار آبیاری را بیشتر کرده و با کود مایع آن ها را تغذیه کنید.
در شرایط مشابه، قلمه ها در آب نیز ریشه خواهند داد.

«ع» مثل عسل

عسل یکی از خوراکی های مفید است که در دو نوع موم دار و بدون موم موجود است. سوالی که در اینجا مطرح می شود این است که عسل موم دار بخریم یا بدون موم؟
عسل گل های مختلف، رنگ و طعم متفاوتی دارند و رنگ آن ها از سفید، کهربایی و حتی قهوه ای و سیاه متغیر است. عسل های روشن طعم ملایم و عسل های تیره طعمی تندتر دارند و نمی توان کیفیت و اصالت عسل را بر حسب رنگ و مزه آن شناسایی کرد.
نه تنها موم ، بلکه عسل را هم به روش مصنوعی تولید می کنند. شکر، آب، کمی آبلیمو و اسانس های شیمیایی تقلید کننده طعم عسل را با هم مخلوط کرده و حرارت می دهند. با مقادیری شربت قند، عسل را به غلظت مناسب می رسانند. با افزودن فروکتوز، شکر کزدن عسل را به تاخیر انداخته و با اضافه کردن شربت ذرت، امکان تشخیص آن از عسل واقعی را سخت تر می کنند. اغلب عسل های موجود در بازار یا از نوع تغذیه ای هستند یعنی زنبور علاوه بر شهد گل ها و گیاهان از شربت و شکری که در مجاورت کندو قرار داده می شود، عسل تولید می کند یا از نوع تقلبی و زنبور ندیده است. این عسل ها قند بالایی داشته و فوق العاده برای بیماران دیابتی و افراد چاق مضر است.
عسل طبیعی به مرور زمان کدر و ته نشین می شود و شکر آن مانند شکر شیره خرما نرم و در زیر دندان احساس نمی شود و در دهان به سرعت مایع می شود. اما شکر عسل تقلبی مثل نبات سفت و به سختی با قاشق جدا شده و دانه های شکر در زیر دندان حس می شود.

www.
از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل
خراسان
khorasannews.com

چه کسی هر دو لبم را به الف باز نمود — چه کسی جامعه تقوا به تنم ساز نمود
ای معلم که تو را دانش بسیار بود — جان شاگرد به فدایت که سزاوار بود

هفته بزرگداشت مقام معلم را بهانه ای می سازیم تا از زحمات

سرکار خانم بااطمینان
مدیریت اسبق آموزشگاه شاهد دختران بیرجند
و سرکار خانم رضوی و معاونین پرتلاش
و معلمین دلسوز **سرکار خانم نورافر، سرکار خانم جعفری، سرکار خانم ملایی، سرکار خانم سخایی و سرکار خانم گلندی** و سایر پرسنل آموزشگاه تقدیر و تشکر نمایم.

از طرف دانش آموز شما
فرزانه نوری

۹۷۰۲۵۲۵۴/ج

گروه مهندسی پارسیان سقف
مرکز خانه های پیش ساخته
طراح ومجری:
www.parsiansaghf.com
سازه های سبک با پوشش upvc
پارکینگ اداری و مسکونی، کانکس و سوله
دکوراسیون داخلی سقف کاذب، دکوراتیو
فروش ورق ها PVC و UPVC
KNAUF و SIDING
تلفکس : ۰۵۶-۳۲۴۲۲۴۴۹
شماره تماس : ۰۹۱۵۳۶۱۷۶۱۱
حاشیه فلکه جماران - بالاتر از کاشی فرزاد
مدیریت : برزگانی
۹۷۰۲۴۴۵۱/ج

آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

مزایده گزار: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی

شماره مزایده	موضوع	مدت اجاره	مبلغ اجاره ماهیانه پایه سال اول (ریال)	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)
۹۷/۰۶	مزایده واگذاری غرفه به متراژ ۹ مترمربع جهت کاربری سوپرمارکت در پایانه بار بیرجند	۳۶ ماه	۱۰۰۰۰۰۰	۲۰۲۴۶۴۰
۹۷/۰۷	مزایده واگذاری زمین به متراژ ۴۰۰ مترمربع جهت تعمیرگاه در پایانه بار بیرجند	۳۶ ماه	۳۰۰۰۰۰۰	۶۰۷۳۹۲۰
۹۷/۰۸	مزایده واگذاری غرفه به متراژ ۱۸مترمربع جهت کاربری تاکسی تلفنی در پایانه بار بیرجند	۳۶ ماه	۱۰۰۰۰۰۰	۲۰۲۴۶۴۰
۹۷/۰۹	مزایده واگذاری غرفه به متراژ ۲۵ مترمربع جهت کاربری سوپرمارکت در پایانه مرزی ماهیرود	۳۶ ماه	۷۵۰۰۰۰۰	۱۵۱۸۴۸۰۰
۹۷/۱۰	مزایده واگذاری غرفه به متراژ ۱۹ مترمربع جهت کاربری بوفه در پایانه مرزی ماهیرود	۳۶ ماه	۵۷۰۰۰۰۰	۱۱۵۴۰۴۴۸
۹۷/۱۱	مزایده ساخت و نصب و بهره برداری از ۲ تابلو تبلیغاتی بر روی پل محور بیرجند - خوسف (روستای حسین آباد)	۳۶ ماه	۵۰۰۰۰	۸۵۰۳۴۸۸
۹۷/۱۲	مزایده ساخت و نصب و بهره برداری از ۲ تابلو تبلیغاتی بر روی پل محور بیرجند - قاین (روستای پسوج)	۳۶ ماه	۵۰۰۰۰	۸۰۹۸۵۶۰

محل و زمان خرید اسناد مزایده :
خراسان جنوبی – بیرجند – خیابان غفاری - نبش غفاری ۲۵ – ساختمان اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان
واحد تایپ و تکثیر پس از انتشار آگهی نوبت دوم تا پایان وقت اداری پنجشنبه مورخه ۹۷/ ۰۲ /۲۷
محل و مهلت تسلیم مدارک: آخرین مهلت تسلیم مدارک اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخه ۹۷/ ۰۳ /۰۶
به آدرس: فوق الذکر – واحد دبیرخانه
زمان بازگشایی پاکات : بازگشایی پاکات (الف ، ب ،ج) مزایده های فوق راس ساعت ۱۲/ ۰۰ روز دوشنبه مورخ ۹۷/ ۰۳/ ۰۷
در محل اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی می باشد.
اجاره بهاء :
مبلغ اجاره به استناد مصوبه کمیسیون نرخ گذاری تعیین و قبل از انعقاد قرارداد با برنده مزایده حداقل شش برابر اجاره ماهیانه سال آخر قرارداد ، وثیقه نقدی اخذ خواهد گردید و تعیین اجاره ماهیانه جهت سال دوم و سوم در صورت صلاحدید کارفرما ۱۲٪ افزایش نسبت به اجاره ماهیانه سال قبل بلامانع است.
شرایط مزایده گر:
مزایده های شماره (۹۷/ ۰۶ و ۹۷/ ۰۷ و ۹۷/ ۰۸ و ۹۷/ ۰۹ و ۹۷/ ۱۰) متقاضیان واجد الشرایط دارای پروانه فعالیت مستقر در پایانه بار و شرکت های حمل و نقل در شرف تاسیس به ثبت رسیده و متقاضی فعالیت و دارای ظرفیت آزاد
مزایده های شماره (۹۷/ ۱۱ و ۹۷/ ۱۲) کانون های آگهی تبلیغات دارای مجوز فعالیت معتبر از اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی دارای ظرفیت آزاد
ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار به دو روش زیر ارائه شود:
الف – ضمانتنامه بانکی در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی
ب – واریز وجه نقد به حساب شماره ۲۱۷۶۳۷۲۱۰۰۰۰۵ تمرکز وجوه سپرده نزد شعب بانک ملی به نام اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان خراسان جنوبی
سایر توضیحات:
برای کسب اطلاعات و دریافت آگهی مزایده به آدرس اینترنتی http://iets.mporg.ir رجوع و یا با شماره تلفن ۹ – ۳۲۳۴۲۱۳۷ – ۰۵۶ و داخلی اداره پیمان و رسیدگی با شماره ۴۰۲ و ۳۱۸ تماس حاصل فرمایند.
هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

۹۷۰۲۵۶۶۵/ج