



آیا شما نیز از آن دسته افرادی هستید که وقتی می‌خواهید در مورد موضوعی تصمیم بگیرید، دچار استرس می‌شوید و آخرش هم از فرط دودلی و تردید، به هیچ نتیجه مشخصی نمی‌رسید؟ آیا هر وقت تصمیمی می‌گیرید، بعد مدام به این فکر می‌کنید که باید‌طور دیگری تصمیم می‌گرفتید؟

اگر در تصمیم‌گیری مشکل دارید، با این چند توصیه می‌توانید با اطمینان بیشتری تصمیم بگیرید. به تحلیل افراطی یا فکر کردن بیش از حد در مورد چیزی،

## خوب تصمیم بگیرید

«فلج تحلیلی» گفته می‌شود. نباید وقت خود را بیش از حد روی تحلیل جزئیات تلف کنید. پس در مورد جزئیات کم اهمیتی که ممکن است بعدها اشتباه از آب در بیاید، و سواس به خرج ندهید.

برای تصمیم‌گیری در مورد هر موضوعی یک محدودیت زمانی معقول قائل شوید. در این صورت مجبور خواهید بود که کمتر در حاشیه سیر کنید. عواقب مثبت و منفی هر تصمیمی را به دقت بسنجید. با تصمیم خوبتان دست به‌آز مون و خطا بزنید و آن‌ها را رفته‌رفته بهبود ببخشید. اگر مدیریت کسب و کاری را بر عهده دارید،

#### ۹ نشانه کمبود ویتامین C

مصرف ویتامین C ناکافی می‌تواند به انواع مختلفی از مشکلات سلامت منجر شود که از احساس خستگی مداوم تا خونریزی‌های بی‌دلیل در دهان را شامل می‌شود.
\*یکی از شناخته‌شده‌ترین نشانه‌های کمبود ویتامین C خونریزی آسان از لثه‌ها، به‌ویژه هنگام مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان است.
\*در کنار خونریزی و احساس درد در لثه‌ها، کمبود ویتامین C می‌تواند به شل شدن دندان‌ها نیز منجر شود.
\*خونریزی از بینی می‌تواند برای افراد بسیاری رخ دهد و ارتفاع زیاد یا خشکی دلیل آن باشد، اما این

شرایط یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین C نیز محسوب می‌شود.
\*زمانی که بدن با کمبود ویتامین C مواجه است، احتمال خشکی، زبری، پوسته‌پوسته و قهوه‌ای‌رنگ شدن پوست نیز افزایش می‌یابد.
این شرایط به دلیل تولید کلژن ناکافی شکل می‌گیرد.
\*مخوره‌و حتی شکنندگی ناخن‌های می‌تواند نشانه‌ای از سطوح کم ویتامین C باشد.
\*کمبود ویتامین C می‌تواند سبب آسیب عصبی شود و افزودن این ماده مغذی به رژیم غذایی علایم اضطراب، افسردگی و اختلال دو قطبی را بهبودمی‌بخشد یا معکوس

می‌کند.

\*دلایل مختلفی می‌تواند به احساس خستگی مزمن منجر شود، اما کمبود ویتامین C یکی از مواردی است که نباید نادیده گرفته‌شود.

\*اگر ورزش می‌کنید و رژیم غذایی خوبی دارید، اما همچنان وزن اضافه می‌کنید، ممکن است سطوح کم ویتامین C دلیل شکل‌گیری این شرایط باشد.

\*بدن برخی افراد به راحتی کبود می‌شود و مشخص شده است که دلایل پزشکی از جمله کمبود ویتامین C می‌تواند در پس این رویداد قرار داشته باشد.

#### میگو با چاشنی‌های هندی



مواد لازم:
۴۵۰ گرم میگوی درشت، دو قاشق غذاخوری سیر
یک قاشق غذاخوری سیر خرد شده، یک قاشق غذاخوری زنجبیل تازه، یک و یک دوم قاشق چای خوری شکر قهوه‌ای، فلفل قرمز، فلفل سیاه و زیره خرد شده
هر کدام یک قاشق چای‌خوری، یک دوم قاشق چای خوری پودر دارچین، زرد چوبه و میخک خرد
شده هر کدام یک چهارم قاشق چای‌خوری، دو قاشق غذاخوری روغن، یک هشتم قاشق چای خوری نمک، یک و یک دوم قاشق غذاخوری روغن آبلیمو و ۷۰ گرم برگ کا‌ه‌و.
میگوها را با دستمال کاغذی خشک کنید. آب، سیر، زنجبیل، شکر، فلفل قرمز، فلفل سیاه، زیره، دارچین، زردچوبه و میخک‌ها را در یک کاسه با هم

ای طلاایی به خود بگیرد، سپس میگوها را بر گردانید و سمت دیگر را بپزید. کمی میگوها را تکان دهید تا زمانی که ادویه‌ها سرخ شود و میگو بپزد بعد میگوها را به یک بشقاب منتقل کنید و ذرات ادویه به جا مانده را از ماهی‌تابه بیرون بیاورید. قبل از این که همین فرایند را برای میگوهای باقی‌مانده انجام دهید خیلی سریع ماهی‌تابه را بشوئید. وقتی پخت میگوها به پایان رسید با نمک و یک قاشق غذاخوری آب لیمو به آن‌ها چاشنی بزنید. دو قاشق چای خوری روغن باقی‌مانده را با برگ‌های کا‌ه‌و آب لیمویی باقی‌مانده ترکیب کنید. سپس برگ‌ها را در یک ظرف بچینید و روی آن‌ها میگوها را قرار دهید.

والدین از اوتیسم می‌ترسند و حق هم دارند. اختلال ذهنی عجیبی که باعث نابودی توانایی صحبت کردن و اختلال‌های دیگری می‌شود. معمولاً تا قبل از دو سالگی بچه‌ها، این بیماری تشخیص داده نمی‌شود اما بعضی از بچه‌ها چند علامت هشدار دهنده اوتیسم را قبل از دو سالگی به خوبی نشان می‌دهند.
\*اگر آن‌ها برای حرف زدن خیلی کوچک هستند اما بچه‌های خیلی کوچک تر مال هر کاری می‌کنند تا توجه والدین شان را جلب کنند بچه‌ای که هیچ تلاشی نمی‌کند تا با دیگران ارتباط برقرار کند ممکن است در خطر ابتلا به اوتیسم باشد.

\*حتی بچه‌های کوچک دو ماهه هم باید ارتباط چشمی برقرار کنند. تاسن یک یا دو سالگی اگر نوزاد شما هنوز هم به نظر می‌رسد که بیشتر از این که به چشمان شما خیره‌شده‌به اشیای دیگر (به‌ویژه دهان

#### ۶ علامت اوتیسم

شما) خیره‌می‌شود آن را خط قرمزی در نظر بگیرید.
\*اگر بچه‌ای تا شش ماهگی از خودش هیچ صدایی در نیابرد یا وقتی که قرار است کامل صحبت کند فقط آواصی از دهانش بیرون بیاید ممکن است اوتیسم یا مشکل مشابهی داشته باشد.
\*تا شش ماهگی بچه باید وقتی شخصی صدایش می‌زند خیلی سریع واکنش نشان دهد و نگاه کند. آیا وقتی صدایش می‌زنید واکنش نشان نمی‌دهد؟ یا خیلی دیرتر به شما نگاه می‌کند؟ این خط قرمزی است که باید مراقب باشید.

\*به بچه لبخند بزنید او هم باید به روی شما لبخند بزند. اگر بچه‌ای به لبخند یا خنده دیگران واکنش نشان ندهد این می‌تواند خط قرمزی برای او باشد.

\*بازی و آویزان یک مدرک خوب به عنوان خط قرمز یا خشکی دلیل آن باشد، اما این

افطاری باشد.

\* نوشیدن شربت آب لیموی کم شیرین در وعده سحری یا در فاصله بین افطار تا سحر هم باعث پیشگیری از کم‌آبی بدن و سردرد ناشی از آن می‌شود.
\*اگر سردرد شما به دلیل ابتلا به کم‌خونی است باید در باره روزه گرفتن یا پزشک خود مشورت کنید.

\* اگر منعی برای روزه داری ندارید، بهتر است برای پیشگیری از سردرد ناشی از کم‌خونی همراه با وعده سحر و افطار، یک لیوان شربت شیره انگور رقیق شده با آب میل کنید. توجه کنید گوشت قرمز باید در وعده سحری یا افطاری شما گنجانده‌شود.

#### توصیه‌هایی از انیشتن برای افزایش هوش کودکان

انیشتن با کودکان دوستی نزدیکی داشت. او هنگام معاشرت با کودکان، خود را در سطح آن‌ها قرار می‌داد. به عقیده او روح یک طفل، دست‌نخورده و دوست‌داشتنی، شاداب، اعطاف‌پذیر، صادق و پرشور است. در این‌جا به

بررسی ۱۰ توصیه او که می‌تواند برای تربیت و آموزش کودکان و نوجوانان الهام‌بخش و مفید باشد، می‌پردازیم.
\*اگر می‌خواهید فرزندانتان خلاق و باهوش باشند، برایشان داستان تخیلی بخوانید.
\*مثال آوردن یکی از راه‌های آموزش نیست، بلکه تنها راه آموزش است. با مثال آوردن مفهوم‌های دشوار و شاید انتزاعی را اجیزی عینی‌تر، آسان‌تر و قابل‌فهم‌تر بیان می‌کنیم.



\*بهترین نوع یادگیری آن است که دانش‌آموز بدون هیچ‌گونه احساس فشار و اضطراب، یاد بگیرد. انواع بازی‌ها، داستان‌ها و مثال‌های جذاب، زمینه‌ر ابرای یادگیری خودبه‌خودی کودکان فراهم می‌کند.
\*عشق، شور و اشتیاق مسری هستند. وقتی معلم عاشق شغل و دانشی باشد که آموزش می‌دهد، خودبه خود این شور و اشتیاق به شاگردان منتقل می‌شود. اگر معلم عاشق کودکان باشد از هر لحاظ در زندگی آن‌ها تأثیری مثبت و ماندگار می‌گذارد.

#### داروخانه

#### ممنوعیت دپاکین برای زیر ۲ سال‌ها

دپاکین در درمان سردردهای میگرنی، تشنج و اختلالات رفتاری و ذهنی کاربرد دارد و فقط در صورت تجویز پزشک باید استفاده شود. به گزارش «آکا» این دارو تحت هیچ عنوان نباید برای کودکان کمتر از دو سال تجویز شود. از عوارض جانبی و احتمالی دپاکین می‌توان به بروز سردرد، سرگیجه، مشکلات خواب، ضعف، حالت تهوع و استفراغ، لرزش، ناراحتی‌های معده، تاری دید یا دوبینی، اسهال، افزایش اشتها و وزن، ریزش مو و اختلال در

#### بد نیست بدانید....

#### خوب و بد آدامس

آدامس ماده‌ای نرم، لاستیکی و قابل جویدن است که ترکیبات آن در انواع مختلف متفاوت است. به گزارش «چطور» جویدن آدامس می‌تواند استرس را کاهش دهد و حافظه را تقویت کند علاوه بر این جویدن آدامس با افزایش سوخت و ساز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند چرا که جویدن آدامس احساس گرسنگی را کمتر می‌کند. جویدن آدامس بدون قند از دندان‌ها هم محافظت می‌کند و بوی بد دهان را کاهش می‌دهد. جویدن آدامس را هکار مناسبی برای

## خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

## ۷

### با همسر تان بحث کنید!!

بحث و جدل در یک رابطه نه تنها اجتناب‌ناپذیر است، بلکه شواهد زیادی وجود دارد که می‌گوید خوب است. وقتی دو نفر که به‌طور متفاوت رشد پیدا کرده‌اند با هم رابطه‌ای برقرار می‌کنند، به‌طور طبیعی زمینه‌های زیادی برای توافق نداشتن خواهند یافت.

خیلی بهتر است در مورد چیزی گفت و گو و بحث کنید تا این که آن را نادیده بگیرید و بعد منجر به درگیری شود.

این خوب است که در یک رابطه، نسبت به موضوعی دو نگرش داشته باشید و روی آن‌ها بحث کنید.

وقتی منصفانه جرو بحث می‌کنید و موضوع بحث‌تان، معنی دار و منطقی است، به شما کمک می‌کند با فرا گرفتن روش‌های سازش و مدارا، توافق کردن را یاد بگیرید و رابطه خود را تقویت کنید.

وقتی با هم بگو‌مگو می‌کنید یعنی روراست هستید و هیچ کدام‌تان به دلیل حفظ صلح و آرامش در زندگی، خودش را سرکوب نمی‌کند. یک بحث و جدل منصفانه به طرفین یادآوری می‌کند که هیچ کدام بهتر از دیگری نیست. خیلی بهتر است که همسر تان پیش شما اعتراف کند از چه چیزی خوشش نمی‌آید تا این که در سکوت از آن رنج بکشد.

هر چند بحث و جدل چیزی نیست که مطلوب باشد اما گاهی در واقع تنها راه برای نشان دادن احساس واقعی‌تان در مورد چیزی به همسر تان است.

در یک بحث سازنده، بدون این که توهین کنید، تهدید کنید یا اتهامی بزنید، هر دوی شما می‌توانید بهتر درک کنید که طرف مقابل‌تان چه می‌گوید.

بحث و جدل کردن با همسر تان می‌تواند باعث شود هر دوی شما درک کنید که به‌طور حقیقی چه چیزهایی دارید و چقدر ارزشمند هستند.

#### خواندنی از توت سفید

توت سفید یک میوه خوشمزه تابستانی است که طعم بسیار خوشی دارد. توت سفید مانند هر میوه دیگری خواص بسیار مفیدی دارد که برای بدن و سلامتی ضروری است.

توت‌هامنبع خوبی از رزور اترول هستند که همین مورد باعث پیشگیری از سرطان می‌شود و هم توانایی مقابله با مدهه خالی به هم‌را یک لیوان آب است.

در طب سنتی این عقیده وجود دارد که توت سفید موجب تقویت عملکرد کلیه‌ها نیز می‌شود.

بیوست مشکلی است که برخی از افراد دچار آن می‌شوند که یک‌راه حل برای در مان آن، میل کردن توت سفید با معده خالی به هم‌را یک لیوان آب است.

توت سرشار از ویتامین C است که وجود این ویتامین باعث در مان سرماخوردگی و آنفلوآنزای می‌شود. یک باور عمومی در مورد توت سفید این است که کبدر پاک و تمیز می‌کند. پس شما نمی‌می‌توانید از توت سفید برای پاک‌سازی کبد خود استفاده کنید. توت‌دارای مقدار زیادی آهن است که باعث‌شده این میوه برای در مان کم‌خونی مفید باشد. توت‌ها به عنوان یک تصفیه‌کننده خون به‌شمار می‌آیند، در واقع خون را تمیز کرده و باعث افزایش تولید خون می‌شوند.

#### آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت ، تحدید حدود ششدانگ یک باب منزل پلاک 15459 فرعی از ۱۵۵۴- اصلی بخش ۲

بیرجند واقع در اراضی شمال شهر مورد تقاضای خانم سمانه کلاته بجدی

در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۳/۲۳ ساعت ۱۰ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

**علی فضلی**

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند**

#### آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای غلامعلی قریشی با ارائه دوبرگ استشهدایه گواهی امضاء شده تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این

اداره مراجعه نموده و مدعی گردیده که سند مالکیت ششدانگ پلاک ثبت ۵۹۸/۴۷۱/۱۲۶۶- اصلی واقع در بخش ۱۱ قاینات را به علت جابجایی مفقود نموده است

لذا با بررسی ثبت دفاتر املاک و پرونده ثبتی معلوم گردید که ششدانگ پلاک فوق ذیل ثبت ۲۳۱۱ صفحه ۳۴ دفتر ۱۴ به نام غلامعلی قریشی فرزند محمد ثبت و سند

مالکیت به شماره سریال ۲۷۵۰۶۲ صادر و تسلیم گردیده و برابر سند رهنی ۱۹۱۰-۱۳۸۲/۳/۲۰- قاین به مبلغ ۳۹.۵۵۰.۰۰۰ ریال در رهن بانک مسکن

قاین قرارداد و سابقه ای بیش از این ندارد لذا مراتب به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مصوب ۸/۱۱/۸۰ یک 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.

#### علی صفائی فر

#### رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات