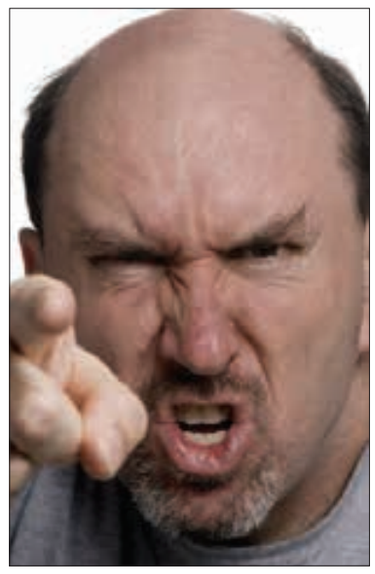
با همسر بد دهن چه کنیم؟



در شرایطی که بسیارند همسرانی که زیبا سخن می گویند و از الفاظ درست برای سخن گفتن با هم استفاده می کنند، هستند کسانی هم که بد دهن و پرخاشگرند. برای این که بتوانید در چنین شرایطی به زندگیتان کمک کنید نکات زیر را مورد توجه قرار دهید. توجه و احساس خوب خود را در مورد رفتارهای درست همسرتان هر چند ناچیز و اندک باشد بیان کنید. هرگز مقابله به مثل نکنید زیرا این رفتار موجب تشدید رفتار همسرتان می شود.

زمانی که همسرتان در وضعیت روحی مناسبی قرار دارد، درباره تاثیرات منفی بددهنی بر احساس و رفتار و زندگی مشترک تان صحبت کنید.

در صورتی که همسرتان دوستان ناباب و بددهنی دارد، سعی کنید ارتباط او را با آن ها به روش های مختلف و با تدبیر، کمتر و در نهایت قطع کنید و همزمان ارتباط خود را با بستگان و دوستانی که رفتارهای مناسب و بهتری دارند، افزایش دهید.

یکی از مهم ترین علل اصلی پرخاشگری، ناکامی در تامین نیازهاست. فرد زمانی که نیازهایش از جمله نیاز به محبت، توجه یا احترام برآورده نشود، احساس ناکامی می کند و این ناکامی زمینه ساز بروز پرخاشگری می شود.

بسیاری از جر و بحث ها و مشکلات بین زوجین، به دلیل تسلط نداشتن آن ها بر هیجانات به وجود می آید. گاهی اوقات زوجین با واکنش نامناسب از جمله بی اعتنایی و بی توجهی، پرخاشگری و خشونت ناخواسته به رفتارهای اشتباه یکدیگر دامن می زنند و چرخه معیوبی را ایجاد می کنند.

مزایای قطع بد دهانی: شما باید از خودتان سوال کنید همسر من با بددهنی چه مزایایی کسب می کند؟ تخلیه خشم؟ تاثیر گذاشتن بر من و بچه ها تا به میل وی رفتار کنیم؟ ترساندن دیگران؟ انجام ندادن برخی وظایف؟ شما باید مزایای بددهانی همسرتان را شناسایی و تا حد امکان آن را قطع کنید.

همسر شما در لحظات خاصی بددهانی و ناسزاگویی می کند. به طور حتم لحظاتی، هر چند کم، وجود دارد که او به هنجار سخن می گوید. اگر در هر شرایطی همسر شما زیبا سخن گفت باید به شیوه مثبت پاسخ دهید. باید لحظاتی را که وی زیبا سخن می گوید به رسمیت بشناسید و از زخم زبان یا انتقام گرفتن در این لحظات بپرهیزید.

برای برخورد با یک شوهر عصبانی فراموش نکنید که در حجه صبر و تحمل خود را بالا ببرید. در هر صورت طرف مقابل شما آستانه تحمل پایینی دارد، پس اگر شما هم این گونه باشید، بروز تنش قطعی می شود.

یشم

گیاه یشم ممکن است در ابتدا بسیار کوچک باشد ولی در طول زمان و در شرایط مساعد می تواند به یکی از گیاهان اصلی خانه شما تبدیل شود. گیاه یشم تا دو متر ارتفاع و یک متر عرض هم رشد می کند ولی اغلب مواقع به اندازه یک متر رشد می کند.

گیاه یشم در خاک با زهکش مناسب، دمای محیط ۱۸-۲۴ درجه سانتیگراد در روز، ۱۰-۱۳ درجه سانتیگراد در شب و رطوبت به نسبت پایین رشد مناسبی دارد.

بین دو آبیاری سطح خاک باید به عمق دو سانتیمتر خشک باشد و بعد از آب دادن مطمئن شوید که آب اضافی از زیر گلدان خارج می شود. گیاه یشم در زمستان شرایط خشک تری را می طلبد.

اگر برگ ها قهوه ای شدند، نور بسیار زیادی به گیاه یشم تابیده است. این مشکل در بسیاری از واریته های چند رنگ بیشتر دیده می شود. کپک پودری نیز در صورت نبود تهویه مناسب ایجاد می شود. برگ های پژمرده و تغییر رنگ یافته را حذف کنید.

هرس ساقه های این گیاه زمانی انجام می شود که می خواهید گیاه را به حالت رشد بوته ای نزدیک کنید. با استفاده از پارچه مرطوب یا اسپری برگی گرد و غبار را از برگ ها پاک کنید.



چند گیاه تصفیه کننده خون

خون شما ممکن است بنا به دلایلی مانند فعالیت فیزیکی ناکافی، رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی و ... شما را در معرض خطراتی چون حمله قلبی یا سرطان قرار دهد. با این حال راهکارهای مؤثری برای تمیز نگه داشتن خون و تصفیه آن وجود دارد.

سیر: مصرف منظم سیر به کاهش فشار خون، بهبود گردش خون و کاهش کلسترول بد منجر می شود.

قاصدک: قاصدک دستگاه گوارش را از سموم پاک می کند و به درمان بیماری های کبد و حذف سموم خون نیز کمک می کند. ساده ترین راه برای مصرف این گیاه جوشاندن برگ آن و نوشیدن آن به صورت چای است.

گزنه: حاوی آهن است و کم خونی را کاهش می دهد. گزنه برای تصفیه سریع خون و حذف توکسین های آن فوق العاده است.

زردچوبه: از ابتلا به بیماری های قلبی و لخته های خون جلوگیری می کند. مصرف زردچوبه، انباشت پلاک در شریان ها را متوقف می کند.

ریحان: به کبد و کلیه ها کمک می کند تا سموم ساخته شده را از بین ببرند. مصرف ریحان برطرف کننده مشکلات و عفونت های گوارشی است.

گشنیز: این گیاه نه تنها فلزات را از بدن شما دفع می کند، بلکه برای پاکسازی خون بسیار مفید است.

آلوئه ورا: باعث پاک سازی کبد و کلیه ها می شود.



یک عطر مناسب

به طور حتم بارها به فروشگاه های عطر رفته اید و از دیدن تنوع عطرها و تعدد انتخاب ها گیج شده اید و این سوال برایتان ایجاد شده که چه عطری مناسب شماست؟

بیشتر طرفدار تابستان هستید یا پاییز؟ ساحل را دوست دارید یا کوه؟ آیا گل خاصی برای شما یادآور خاطره ای زیباست؟ با تکنیک توفان ذهنی هر آنچه که بوییدنش لبخند به لبتان می آورد را روی کاغذ بنویسید و با توجه به بوی غالب عطرها و تشابه آن با رایحه های دلخواه، عطر مناسب را انتخاب کنید. اگر عطری که می زنید باعث سردردتان می شود یا شما را دچار سرگیجه می کند، آن عطر به طور قطع عطر اختصاصی شما نیست.

هنگام خرید عطر، بیش از سه رایحه را بو نکنید زیرا به راحتی با بو کردن عطرهای مختلف امکان انتخاب عطر درست را از دست خواهید داد.

رایحه گل ها، سبز و تازه، گرم و تند و چوبی. این ها خانواده های اصلی چرخه عطر هستند. وقتی که رایحه مورد علاقه خود را پیدا کنید، در نهایت انتخاب های زیادی وجود ندارد. هر عطری روی هر بدنی رایحه ای خاص پیدا می کند. بنابراین به جای بوییدن، اجازه دهید شیمی بدنتان به شما نشان دهد که چه عطری برایش مناسب تر است. هر عطر یک رایحه غالب دارد که تا ۲۰ دقیقه پس از استعمال، قابل استشمام است. در صورت امکان نمونه ای از عطر را امتحان کنید و برای انتخاب قطعی حداقل چند ساعت صبر کنید.



چرا وزن کم نمی کنیم؟

کاهش وزن به صورت یک شبه اتفاق نمی افتد. اگر شما مصرف کالری را کمتر کرده اید، دیگر غذاهای سرخ شده نمی خورید و به طور مرتب ورزش می کنید باید آغاز فرایند کاهش وزن را مشاهده کنید در غیر این صورت باید به دنبال دلایل آن باشید.

این که مواد غذایی مصرفی شما سالم فراتر بگذارید و در مصرف آن زیاده بدون داشتن خواب کافی، مصرف ورزشی نمی تواند در کاهش زمانی که می خواهید به کنید، ممکن است تا مصرفی را کمتر کنید. کاهش وزن خواهد غذایی موفقی شود و آن هم مواد غذایی اگر هوس می دانید برای خوب نیست، مصرف کل وزن بدن شما از آب نیز در این وزن دخیل تواند به بدن کمک کند شود. لازم نیست منتظر مصرف کنید. مصرف مکرر می کند وزن بیشتری کم است دلیل نمی شود پا را از محدوده مورد نظر روی کنید.

هوشمندانه غذاها و انجام تمرینات وزن کمکی به شما بکنند.

سرعت وزن قابل توجهی را کم جایی که می توانید کالری های این راه حل اثر معکوسی بر داشت. هر برنامه و رژیم با یک چیز شروع می پاکسازی آشپزخانه از ناسالم است.

چیزی را کرده اید که اهداف کاهش وزن شما زیاد آن را به طور کل کنار نگذارید. چربی تشکیل نشده است. است. نوشیدن آب کافی می از شر وزن آب اضافی خلاص وعده غذایی بمانید تا غذایی را موادغذایی با مقدار اندک به شما کمک کنید.



رمز گشایی یک نوزاد



چه گونه باید معنای گریه را فهمید و از آن رمز گشایی کرد؟ این مطلب به شما می گوید که نوزادان برای چه گریه می کنند.

*وقتی نوزاد در گریه خود صدایی شبیه به «نه...» یا غرغر کردن در می آورد، یعنی گرسنه است و باید فوری به او شیر بدهید و گرنه این گریه بلندتر خواهد شد.

*وقتی نوزاد دهانش را گرد می کند و صدایی شبیه به «اووَه» در گریه او می شنوید، یعنی خسته است و خوابش می آید.

*هر وقت صدای گریه نوزاد کش دار و تیز بود، یعنی دل درد دارد یا شکم نوزاد نفخ کرده. نفخ یا یبوست در نوزادان خیلی شایع است. نوزادانی که شیر خشک مصرف می کنند، ممکن است نسبت به شیر حساسیت نشان دهند نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند هم همین طور.

*نق نق های نوزاد که با صدای «هع... هع... هع» همراه است یعنی او راحت نیست و باید وضعیتش را تغییر دهید. ممکن است نیاز باشد وضعیت خوابیدن یا بغل کردنش را عوض کنید.

*وقتی نوزاد «اِه اِه» یا «اِهن اِهن» می کند یعنی باید آروغ بزند. دلیل این نوع صدا انقباض ماهیچه های سینه است که صدای او را منقطع می کند. بلافاصله بعد از شیر خوردن، نوزاد را برای آروغ زدن آماده کنید. ماساژ دادن شکم نوزاد، حرکت دادن دوچرخه ای پاهای او به آرامی و روش سنتی خواباندن نوزاد روی شانه، به آروغ زدن و کم کردن گاز معده او کمک می کند.

ساج قاووِر ماسی



• مواد مورد نیاز

گوشت گوسفند ۲۰۰ گرم
پیاز دو عدد
گوجه فرنگی یک عدد
فلفل دلمه ای رنگی یک دوم پیمانه
سیر دو حبه
ماست یک پیمانه
زردچوبه، نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
نان خشک شده دو عدد و روغن حیوانی به میزان لازم

• طرز تهیه

گوشت را همراه با پیاز (نگینی خرد شده) با مقداری روغن تفت دهید تا رنگ آن عوض شده و سبک شود.

سپس مقداری زردچوبه و فلفل به آن افزوده و کمی تفت دهید. بعد پنج پیمانه آب به آن افزوده و با در بسته روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد.

بقیه پیاز را به صورت نگینی خرد کرده و با روغن تفت دهید و بعد سیر را به آن بیفزایید.

وقتی بوی سیر به مشام رسید، گوشت پخته شده را به آن افزوده و تفت دهید تا سرخ شود.

گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای را به مواد افزوده و تفت دهید تا آب گوجه فرنگی تبخیر شود بعد نمک و فلفل آن را اندازه کنید.

سپس یک نان را خرد کرده و روی خوراک بریزید و آن را هم زده و از روی حرارت بردارید.

بقیه نان را داخل ظرفی قرار داده و خوراک را روی آن بریزید و با ماست مصرف کنید.





سازمان ثبت واسناد وملاک کشور
اداره کل ثبت اسناد واملاک خراسان جنوبی
آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه

پیرو آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی منتشره وبه موجب ماده ۱۳ آیین نامه قانون مذکور و ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود اختصاصی شماره های زیر :

۱-پلاک ۵۹۱۰ فرعی مجزی از ۲۸۶۴ فرعی از ۲- اصلی واقع در بخش ۳ بشرویه مؤسسه خیریه علی بن ابیطالب بشرویه به شماره ثبت ۲ ششدانگ یک قطعه زمین محصور مشتمل بر اعیان

در تاریخ ۹۷/۴/۱۹ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املا ک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز وساعت 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 که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود پذیرفته خواهد شد وبرابر ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۳/۲۸
سید رضا صفائی- رئیس اداره ثبت واسناد وملاک شهرستان بشرویه
۹۷۰۴۸۵۱۷/ج

