

یک‌شنبه ۲۸ مرداد ۱۳۹۷
۷ ذی الحجه ۱۴۳۹
شماره ۲۷۸۹

## کودکانه

### کودکتان را شجاع کنید

از آن جا که شخصیت و شجاعت افراد از همان دوران کودکی شکل می گیرد این مسئله که چگونه می توانیم کود کمان را شجاع تربیت کنیم از اهمیت زیادی بر خوردار است. مجبور کردن کود ک به رو به رو شدن باعامل ترس آور به نتیجه خوبی نمی انجامد.
مهمثنا شماهم نمی خواهید او را مجبور به این کار کنیدو بهترین راه برای رسیدن به این هدف این است که با کود ک همراه شوید.

از تشویق غفلت نکنید. به کود ک بگویید که می‌تواند شجاع باشد چرا که او چیزی از شخصیت‌های شجاعی که می‌شناسد کم ندارد. برای او از شخصیت‌های شجاع مورد علاقه‌اش مانند شخصیت‌های کتاب ها، کارتون ها و فیلم ها به عنوان نمونه‌های شجاعت مثال بزنید.

اگر کودکتان نیاز به حرف‌زن دار، بایستیدو به چیزی که برای گفتن دارد خوب گوش دهید. او نیاز دارد احساس کند که افکارش مهم هستند. به فرزندتان بیاموزید حتی اگر نتیجه نهایی آنچه انتظارش را داشته، نبیند، او مورد علاقه خود را انتخاب و برای آن تلاش کند. باید به کود ک کمک کرد با ترس های خود مواجه شودو از آن ها ناگزیرد. اجازه دهید کود ک در رابطه باترس ها و علت آن ها باشما صحبت کند، هیچ گاه فرزندتان را به دلیل ترسی که دارد مسخره نکنید. کود کان رفتار والدین خود را نوعی ارزش می داندپس به اعمال خود بیشتر توجه داشته باشید.

کودکی که با انگشتش دهانش را می‌بندد

### چی بپزیم؟

### کوفته لوبیا سبز

- مواد لازم**

لوبیا سبز: ۳۰۰ گرم ، زرشک: دو قاشق غذاخوری ، گردو خرد شده: دو قاشق غذاخوری ، پودر نان باگت: سه قاشق غذاخوری ، تخم مرغ: یک عدد، نمک و فلفل به مقدار لازم و پنیر پازمان در صورت تمایل برای طعم بهتر.

لوبیا سبز را با کمی آب روی حرارت بگذارید تا زمانی که نرم شودو سپس آبکش کنیدو در غذاساز بریزیدو کاملاً خord کنید. گردو را هم می توانید ریز خرد کنید و هم این که همراه لوبیا در خرد کن یا غذاساز بریزید.

زرشک را هم خیلی خوب بشویدو بعد اجازه دهید که آب آن گرفته شودو بعد به مخلوط لوبیا و گردو اضافه کنید.

در ادامه پودر نان و تخم مرغ را هم به مخلوط اضافه کنید. اگر احساس کردید که مخلوط شل است و نمی‌توانید به صورت گلوله در بیآورید، کمی دیگر پودر نان اضافه کنید. در آخر کمی پنیر پازمان و نمک و فلفل هم اضافه کنید. در یک ظرف کوچک، حدود سه سانت روغن بریزیدو اجازه دهید که داغ شود. از مواد گلوله‌های کوچک (اندازه گردو یا کوچک تر) درست کنید و در روغن داغ شده قرار دهید و هر چند دقیقه جا جا کنید تا یک‌نواخت سرخ شود.

# مراقب کمبود روی باشید



چشایی فرد دچار اختلال می‌شود. علاوه بر این کمبود مزمین زینک باعث بروز لکه‌های سفیدرنگ روی ناخن‌ها می‌شود. با این که زینک باعث درمان سرطان نمی‌شود اما می‌تواند به‌طور چشمگیری از بروز آن پیشگیری کند.
زینک تأثیر زیادی در رشد کود کان دارد چون در تشکیل وساخت استخوان‌ها و سازمان‌های تولید مثل نقش دارد. این ماده معدنی همچنین برای درمان پوکی استخوان و دفع جرم‌های دندان ضروری است.

زینک از تولیدیکی از مشتقات تستوسترون ممانعت

### رابطه عاشقانه را محکم کنید

باین که عشق پایه و اساس هر رابطه عاشقانه است ولی کافی نیست. برای داشتن رابطه‌ای سالم، هر دو طرف باید بخواهند که برای آن تلاش کنند.

اینجا چند راه برای استحکام رابطه به شما پیشنهاد می‌کنیم.

✳ پذیرش و قدردانی را تمرین کنید. دور مز عشق درست، پذیرش و قدردانی است. در یک رابطه درست باید حضور آگاهانه‌ولی غیر کنترلی داشته باشید.
✳ در ک کنید که همه را بطه‌ها بالا و پایین‌های خودشان را دارند. درست مثل این که نمی‌توانید انتظار داشته باشید که همیشه حالتان خوب باشد و خوشحالی باشید، پس نمی‌توانید از رابطه‌تان هم توقع داشته باشید که همیشه اوضاعش روبه‌راه باشد.

✳ از کلمه «ما» استفاده کنید. کلمه «ما» بازی را عوض می‌کند. حس صمیمیت را در مغز بیشتر کرده‌به جای داشتن ذهنیت «من و تو» شمارا وارد ذهنیت مبتنی بر همکاری می‌کند. این ذهنیت همکاری باعث می‌شوددر نظر همسرمان دوست‌داشتنی‌تر و سخاوتمندتر به‌نظر برسیم.

✳ تاگی رابطه را حفظ کنید. یکی از جنبه‌های مثبت روابط طولانی مدت این است که شناخت خوبی نسبت به هم پیدا می‌کنید. سعی کنید همیشه فعالیتی جدیدی را در کنار هم تجربه کنید.

✳ بازیگوشی را در رابطه حفظ کنید. همه ما صرف نظر از سن، عاشق بازی کردن هستیم. پس این کار را بکنید: باهم تفریح کنید، باهم مسخره‌بازی درآوید و وقتی کنار هم هستید همه چیز را فراموش کنید.

می‌کند. زمانی که میزان این ترکیب بالا باشد خطر بروز سرطان پروستات افزایش پیدامی‌کند. افرادی که میزان کلسترول و تری گلیسیرید خونشان بالااست باید مصرف مواد غذایی سرشار از زینک را افزایش دهند چون این ماده معدنی به حفظ سلامت رگ‌ها کمک می‌کند. زینک همچنین برای بیماری‌اتی که سکنه قلبی کرده‌اند نیز توصیه می‌شود.

زینک علاوه بر این که به بهبود سریع زخم‌ها و جراحات کمک می‌کند در روند بهبود و تقویت پوست نیز دخالت دارد. کمبود این ماده معدنی باعث پوسته پوسته شدن پوست، پسوریازیس، کبودی و خون‌مردگی، آکنه و اگزما می‌شود. کمبود یا کاهش میزان زینک بدن عامل پیری زود هنگام پوست و بروز تپخال محسوب می‌شود.

مصرف روزانه زینک برای بدن ضروری است و شما می‌توانید از طریق مصرف این مواد غذایی آن را تأمین کنید: ماهی و غذاهای دریایی، کله‌پاچه، گوشت قرمز و سفید، امثال گردو و بادام هندی، دانه‌هایی مانند کنجد و تخمه کدو، جوانه گندم و غلاتی مانند برنج قهوه‌ای، گندم سیاه و غیره، حبوباتی مانند نخود و عدس، سبزیجات برگ سبز مانند کاهو، اسفناج، کلم برگ کلمی، خیار و موز.

### دچار کمبود پروتئین شده اید

افزایش اشتها می‌تواند نشان دهنده این باشد که میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی وجود ندارد.

در این مواقع صرف نظر از سن یا شاخص توده بدنی، میل فرد به مصرف پروتئین به حدی قوی است که تا زمان دریافت مقدار کافی پروتئین میل به خوردن دارد و در نتیجه بیش از آن چه لازم است غذای می‌خورد.

در صورتی که رژیم غذایی بدون آمینواسید کافی باشد بدن برای تأمین این آمینواسید‌ها از طریق رشته‌های عضلانی، اقدام به تجزیه ماهیچه‌ها می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهد سیستم ایمنی در نبود میزان کافی پروتئین شرایط سختی را متحمل می‌شود زیرا این کمبود به از دست رفتن سلول‌های T در بدن منجر می‌شود که در حفظ بدن در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها اهمیت دارند.

مو از پروتئین به وجود می‌آید و به همین دلیل دریافت روزانه پروتئین ضروری است که میزان آن حداقل یک کف دست خوراکی‌های حاوی پروتئین در وعده صبحانه و نهار است.

اِدم اصطلاح پزشکی است که به جمع شدن مایعات اضافی در بافت‌های بدن اشاره دارد که باعث می‌شود بدن متورم شود. به گفته پزشکان، پروتئین کافی برای نگهداری آب و نمک در داخل عروق خونی مورد نیاز است تا از نفوذ مایعات به بافت‌ها جلوگیری کند.

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

### ۷

# خراسان جنوبی

### گلخانه

### دیفن باخیا



نور مورد نیاز برای دیفن باخیا باید متوسط و غیر مستقیم باشد. در نور گرم گیاه بلند شده و حالت غلفی پیدامی‌کند. درآورته‌های برگ تیره، مقاومت به سایه بیشتر است.

درجه حرارت مناسب برای دیفن باخیا ۱۸ – ۱۲ درجه سانتیگراد است. در دمای بالاتر اسیری برگی انجام دهید. خاک مرطوب قلیایی تا کمی اسیدی، مخلوطی از سه قسمت خاک جنگلی و یک قسمت خاک معمولی یا خاک باغچه یا یک قسمت خاک رس، یک قسمت کود حیوانی و دو قسمت برگ برای این گیاه آبارتمانی ایده‌ال است.

برای تغذیه گیاه دیفن باخیا، کود را به صورت مایع و به اندازه ۳۰ گرم در لیتر دو هفته یک بار از فروردین تا آبان استفاده کنید. آبیاری دیفن باخیا را با آب بدون املاح، در تابستان دوبار در هفته و در زمستان هفته‌ای یکبار انجام دهید.

دیفن باخیا نسبت به کمبود آب و خشکی مقاومت نسبتاً خوبی نشان می‌دهد ولی آبیاری بیش از اندازه گیاه را از بین می‌برد. بین آوآبیاری سطح خاک باید خشک شود.

تعویض گلدان در فصل بهار هر سال و قبل از آغاز رویش انجام شود. برای تمیز کردن برگ می‌توانید اسفنج مرطوب را دو تا سه هفته یکبار روی برگ‌ها بکشید. از هیچ ماده شونده ای استفاده نکنید که موجب بسته شدن روزه‌های برگ می‌شود. به دلیل سمی بودن گیاه از دستکش استفاده کنید.

برای حفظ طوبیت و غبارپاشی و اسیری برگی را خصوصاً در دمای بالا فراموش نکنید. در تابستان هر روز اسیری برگی پیشنهاد می‌شود.

### ترفند

### مورچه‌ها را فراری دهید



این موضوع است. مخلوطی از چهار یا پنج قطره از روغن دارچین را با ۲۴۰ میلی لیتر آب در ظرفی مخلوط کرده‌و آن را در مناطقی از خانه که مورچه‌ها در آن دیده‌شده‌اند، اسپری کنید.

ممی‌توانید مقداری آب باشکر و اسید بوریک را مخلوط و داخل میکروویو گرم کرده، سپس به‌خوبی تکان دهید تا کاملاً حل شود. بعد از آن مقداری گلوله پنبه ای را داخل آن فرو کرده و آن‌ها را روی کاغذی در محل‌هایی که مورچه‌ها را دیده‌اید بگذارید. چند روزی طول می‌کشد تا تمامی مورچه‌ها سومی شوند.

محلولی بانسبت مساوی از آب و سرکه سفید در محل‌هایی که مورچه‌ها و سایر حشرات را دیده‌اید، اسپری کنید. حتی می‌توانید با آن کف و زیروری کانتر آشپزخانه را پاک کنید. قهوه می‌تواند دپویی که مورچه‌ها بر روی زمین برای پیدا کردن مسیر به جای می‌گذارند را از بین ببرد و در نهایت آن‌ها را هیچ جای دیگری غیر از مسیرهای دارای قهوه می‌شوند.

## آگهی مزایده اموال غیر منقول پرونده اجرایی کلاسه ۱۱۰۰۰۰۰۰۰۸۲۸۰۴۰۰۱۳۹۶۰ شعبه اجرای اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

بوده و نمای شمالی مشرف به بولوار بهشتی آجر سه سانت و ضلع شمالی مشرف به دور برگردان و فاقد نماکاری می باشد.سیستم سرمایشی کولر آبی و سیستم گرمایشی بخاری گازی می باشد. آشپزخانه اوبن ،نوع کابینت فلزی و دارای امتیازات: آب ، برق و گاز می باشد و به مبلغ یک میلیارد و هفتصد و دوازده میلیون و پانصد هزارریال ارزیابی گردید.۶- شش‌دانگ یک باب منزل پلاک هفت هزار و ششصد و هجده فرعی از شش هزار و یکصدو چهارفرعی از یک اصلی بخش یک فردوس ملکی آقای محسن فلاحت و خانم مهری صمصامی هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ به آدرس فردوس:خیابان کرامت-بین کرامت ۹و۷ پلاک۲۹(راهنمای پرونده اجرایی کلاسه فوق)که درصفاحت ۳۶۲و۳۱۵ دفاتر املاک جلد۸۰ و ۹۱ به نام نامبرگان ثبت وسند مالکیت جدیدکاداستری به شماره سریال ۲۶۵۰۴۳ و ۲۶۵۰۴۴-صادر و تسلیم گردیده است محدود به حدود اربعه :شمالا بطول یازده متریی دیوار یست به پی دیوار پلاک هفت هزاروششصدو هفده فرعی- شرقاً بطول سی متریی دیوار یست به پی دیوار پلاک هفت هزاروششصدونوزده فرعی- جنوباً اول بطول هفت متروپنجاه صدم متردرب وپی دیوار یست به میلان ده متری- دوم بطول چهار مترو نودو چهار صدم متر به صورت پخی احداتی درمورد ثبت- غرباً بطول بیست و شش متروپنج صدم متر(۵ متر)پی دیوار یست ومحل درب به خیابان ۲۲ متری-حقوق ارتقاقي ندارد .که پس از طی تشریفات قانونی طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری وارده به شماره ۹۶/۵۰۰۸۲۸۰۰۰۱۲۱۸-۹۶/۸/۱۳ شش‌دانگ پلاک فوق به مساحت سیصدو بیست وسه متروهشتادوهشت صدم مترمربع وپاموقعیت دونبش شمالی، در یک طبقه همکف به همراه زیرزمین باسازه نیمه اسکلت باپوشش طاق ضربی نمای ساختمان ترکیبی از آجر سه سانت و آسترسیمان بوده و کف سازی آن موزائیک است. متراژ زیربنای همکف دویست و بیست وهشت متر و مساحت زیرزمین حدود سی متر مربع می باشد.ملک فوق دارای دو اتاق خواب ،حال وپذیرائی وآشپزخانه می باشد.دارای سیستم گرمایشی بخاری گازی و سیستم سرمایشی کولر آبی است.امتیازات: آب، برق، گاز وتلفن می باشد به مبلغ یک میلیاردو هفتصدو هشتاد و میلیون و سیصدو سی و شش هزارریال ارزیابی گردید. لذاپلاکهای فوق الذکر جمعاً به مبلغ ده میلیاردوپانصدوسی و هشت میلیون وپانصدو هشتاد و شش هزارریال (۵۸۶/۰۰۰/۵۳۸/۱۰ریال) ارزیابی گردیده است که به دلیل عدم ایفای تعهدات از سوی بدهکاران.پس از ابلاغ مفاد اجرائیه وانقضای مهلت های مقرر قانونی و ضمن وصول جریان ثبتی املاک مورد هرهن چون متعهدین بدهی خود را پرداخت و یا نزد صندوق ثبت تدويع نموده اند ، در روز شنبه ۱۳۹۷/۶/۱۷ از ساعت ۱۲ صبح الی ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای اداره ثبت اسناد و املاک فردوس از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده حضوری و نقدی و از مبالغ ارزیابی شده فوق شروع وبه بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد. هزینه های دولتی طبق ماده ۴۰- آیین نامه اجرا وصول وسایر هزینه های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب وحق اشتراک ومصرف در صورتی که موردمزایده دارای آنها باشد ونیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و پرداخت و تعیین تکلیف بدهی خویش نماید اذتشکیل جلسه معلوم شده یا نشده باشدبرعهده برنده مزایده است ونیز در صورت وجودامازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مزاد به برنده مزایده مسترد خواهد گردید و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده مصادف با روز تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان برگزار خواهد شد. هرگاه متعهد قبل از روز مزایده اقدام به پرداخت و تعیین تکلیف بدهی خویش نماید اذتشکیل جلسه مزایده خودداری خواهد شد.مضافاً به اینکه سند رهنی فوق الذکر برابر اعلام بانک مذکور بیمه نمی باشد.

تاریخ انتشار: ۲۸ / ۵ / ۹۷

### حسن رضا ندائی

### رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس