

زبان‌زندگی



افرادی که در برقراری رابطه با عزیزانشان توانمندند، احساس رضایت مندی بیشتری دارند و از زندگی لذت بیشتری می‌برند. در مقابل، افرادی هستند که شاید از بسیاری امکانات مادی بهره‌مند باشند و نیازهای مربوط به بقایشان به خوبی تأمین باشد اما به دلیل نداشتن مهارت کافی در برقراری ارتباط مؤثر و سازنده، دارای تنش‌های بسیاری هستند و خود را در زندگی شاد و خشنود فرض نمی‌کنند.

برای آن که بتوانید رابطه‌ای تأثیرگذار داشته باشید، موضوع‌هایی سخن بگوییم که طرف مقابل هم آن را

قبول دارد و هیچ شک و شبهه‌ای در آن موجود نیست، شروع مطلوبی برای مذاکره موفق است. بعد از آن که بدیهیات و مشاهدات به‌طور کامل بی‌کنایه بیان شد، زمان بیان احساس و ابراز نگرانی و ناراحتی پیش آمده از موقعیتی است که به‌طور مشخص در مورد آن توضیح داده بودید.

در بیان احساس هم هیچ نتیجه‌گیری و اتهام بستن نباید وجود داشته باشد. اما گاهی با دقت در گفت و گوهای زوجین متوجه می‌شویم که درخواست ابتدا مطرح می‌شود و سپس به بیان احساس می‌رسد؛ به گونه‌ای که موضوع با گریه‌واری از طرف خانم آغاز می‌شود و داد و بیداد از طرف آقا به پایان می‌رسد.



استرس هنگام خواب می‌شود. بادام: منیزی موجود در بادام سبب ریلکس شدن عضلات و بالا رفتن کیفیت خواب در افراد مختلف می‌شود و پروتئین آن سطح قند خون را در طول خواب ثابت نگه می‌دارد.

ثابت ماندن قند خون در طول خواب سبب می‌شود پریدن از خواب و احساس گرسنگی در طول شب به حداقل ممکن برسد. به همین دلیل بهتر است در وعده شام، حدود ۳۵ گرم بادام خام را به سالاد خود اضافه کنید یا چهار تا پنج عدد بادام را یکی، دو ساعت قبل از خواب میل کنید.

درمان اختلالات خواب با میوه‌ها

اگر چه داروهای رایج برای درمان بی‌خوابی توسط پزشکان یا روان‌پزشکان تجویز می‌شود اما مصرف برخی اقلام غذایی به ویژه میوه‌ها، نقش مهمی در افزایش کیفیت خواب و جلوگیری از بروز اختلالات خواب دارد.

گیلاس: ملاتونین هورمون مسئول چرخه خواب و بیداری و ساعت داخلی بدن است و گیلاس منبع غنی از این هورمون محسوب می‌شود. مصرف آب گیلاس برای دو بار در روز و به مدت دو هفته، سبب افزایش ۹۰ دقیقه‌ای زمان خواب در افرادی می‌شود که از بی‌خوابی رنج می‌برند.

توصیه‌های طلایی برای سرماخوردگی

- **نوعان:** مصرف دمنوش این گیاه سبب تسکین درد گلو و بهبود گرفتگی بینی می‌شود.
- **لیمو و عسل:** در پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید است و می‌توان چای لیمو و عسل را مصرف کرد.
- **فلفل:** در تحریک کردن ترشحات بینی و بهبود گرفتگی و خلط موثر است.
- **زنجبیل و دارچین:** چاشنی‌هایی است که در بهبود لرز و تسکین بدن و درمان سرماخوردگی کمک کننده است.
- **نمک:** التهاب گلو را به مرور زمان بهتر می‌کند.
- **آب:** نوشیدن مایعات و آب به ویژه مایعات گرم هنگام سرماخوردگی مانع از تجمع میکروب‌ها می‌شود چرا که سبب مرطوب نگه داشتن بافت‌های سیستم تنفسی می‌شود.
- **کمپرس گرم نمک:** برای تهیه آن مقداری از نمک دریا را در ظرفی بریزید و آن را داغ کنید. مدام هم بزنید تا نسوزد؛ سپس آن را داخل کیسه یا پارچه بگذارید و روی پیشانی قرار دهید.
- **آویشن و سیاه‌دانه:** دمنوش آویشن و سیاه‌دانه نیز برای درمان سرماخوردگی مفید است.



بیماری سرماخوردگی خطرناک نیست و در بیشتر مواقع با چند روز استراحت درمان می‌شود اما به دلیل مشکلات جسمی و بدن درد ناشی از این بیماری و عقب افتادن کارها، پیشگیری از سرماخوردگی اهمیت زیادی برای افراد دارد. راهکارهای زیر برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید است.

شکل نشستن و شخصیت شما

نحوه نشستن افراد نکات زیادی درباره شخصیت آن‌ها آشکار می‌کند. حالتی که هنگام نشستن دارید و با آن راحت هستید، حتی بدون آن که خودتان متوجه باشید پنجره کوچکی را رو به شخصیت شما باز می‌کند. در صاف نشستن: صاف نشستن نشان می‌دهد اعتماد به نفس دارید و قابل اعتماد و قوی هستید. شما با این نوع نشستن به دیگران نشان می‌دهید که آمادگی رویارویی با هر چالشی را دارید. ضربدري کردن مچ پاها: وقتی می‌نشینید باید به حالت پاهایتان دقت داشته باشید. البته بیشتر ما ناخودآگاه و بدون آن که متوجه باشیم به شکل خاصی می‌نشینیم. اما اگر همیشه مچ یکی از پاهایتان را پشت مچ پای دیگران قرار می‌دهید، این شکل از نشستن نشان می‌دهد شما فرد متشخصی هستید و سعی دارید رفتاری مبادی‌آداب‌آما در عین حال فروتنانه داشته باشید.

گذشتن دست‌ها روی پاها: وقتی دست‌هایتان را روی پاهایتان می‌گذارید، این حالت به دیگران نشان می‌دهد که فکرتان مشغول است اما کمی هم خجالت می‌کشید. این نوع نشستن معمولاً تصویر آدم‌های دلسوزی را تداعی می‌کند که نسبت به



چهارزانو نشستن: چهارزانو نشستن نشان دهنده شخصیت آسوده‌خاطر و بی‌دغدغه شماست و این که شمارک و خلاق هستید و می‌توانید خودتان را به راحتی با شرایط مطابقت دهید.

آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

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

پلاک ۴۱۵۲ فرعی واقع در اراضی بلده ۱ - اصلی بخش یک فردوس آقای احمد شکسته بند، شش دانگ یک قطعه زمین

مزروعی

در تاریخ ۱۳۹۷/۸/۲۰ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم 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 ارتفاعی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه 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: ۱۳۹۷/۰۷/۲۶

حسن رضا ندائی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

۹۷/۱۶۷۱۴ع

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

برای درج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰

- تالارها
- رستوران ها
- تابلوسازان
- حکاکان
- گل فروشی ها
- پارچه نویسان
- فیلمبرداران و عکاسان
- ظروف گرایه، ظروف یکبار مصرف