

دوست صمیمی همسر تان باشید



به جای آن که در مقابل ضعف های او از خود عکس العمل نشان دهید، راهی برای از میان برداشتن آن پیدا کنید. تبدیل شدن به بهترین دوست، یک پروسه انوماتیک نیست که با خود بگویید چون ما با هم زندگی می کنیم پس بهترین دوست یکدیگر هستیم. شما باید یاد بگیرید که چگونه می توانید در زندگی روزمره، زمانی که با ضعف ها و کاستی های همسر خود مواجه می شوید، برای جبران واز بین بردن آن ها سعی کنید. اگر می خواهید «بهترین دوست» او باشید باید پشتکار، صبر، درک و عشق واقعی داشته باشید.

حتما پس از این که شوهرتان برایتان جوک تعریف کرد، شروع کنید به خندیدن. از زمانی که در کنار هم هستید استفاده کنید و لذت ببرید.

- شخصیت خود را بشناسید**

شخصیت هر کس منحصر به فرد است و هر فردی با خلق و خو و شخصیت های متفاوت از دواج می کند. تست های تعیین شخصیت را امتحان کنید یا کتاب هایی در این زمینه بخوانید. وجه تفاوت خودو همسر تان را از زیبایی کنید و ببینید که چگونه می توانید ضعف ها را از بین ببرید و روی نقاط قوت یکدیگر کار کنید.

اگر در شرف از دواج هستید یا این که تازه از دواج کرده اید باید از همین اول رابطه خود را با همسر تان مدیریت کنید تا دچار بی تفاوتی و سردی در روابط نشوید و بتوانید سال های سال شادی و البته همان شور و شوق روز های اول به زندگی مشترکتان ادامه دهید.

به گزارش برترین ها، خانواده هایی که از زندگی خود راضی هستند برای در کنار هم بودن ارزش قائل هستند. چنین خانواده ای از یک زن و یک مرد تشکیل می شود که فعالیت های خود ادر قالب برنامه های خانوادگی جای می دهد. البته باید توجه داشت که آن ها از علایق فردی خود نیز غافل نمی شوند بلکه تا آن جا که تلاش خود را برای یکی شدن به کار می گیرند. چنین خانواده هایی به پیک نیک رفتن نیز علاقه خاصی دارند. اردو رفتن به آن ها اجازه می دهد در حالی که از زیبایی های طبیعت لذت می برند در یک جمع واحد رشد کنند. اگر شما یا همسر تان در زندگی با یک بحران مواجه شدید باید با هم با اتحاد کامل برای رفع آن اقدام کنید نه به طور فردی.

- تصمیم های مهم را با هم بگیرید**

اگر می خواهید درباره چیزی که در زندگی هر دوی شما تاثیر می گذارد تصمیم بگیرید، این کار باید با اتفاق نظر هر دو طرف انجام شود. این اصل تاثیر بسزایی بر زندگی شخصی شما می گذارد. رسیدن به اتفاق نظر در باره مسائل حیاتی در زندگی سبب می شود که زوجین به سطوح عمیق تر شخصیت فردی یکدیگر دست یابند و در نتیجه نظر های یکدیگر را بهتر درک کنند و در برخی موارد می توانند به راحتی به ریشه اندیشه های یکدیگر دسترسی یابند.

- شوخی طبع باشید**

به زندگی مشترک خود قدری نمک خنده اضافه کنید. برای شروع می توانید از مطالب فکاهی روز نامه ها استفاده کنید و

عطاری

دمنوش سنبل الطیب و دارچین

دمنوش سنبل الطیب برای آرامش اعصاب و داشتن خوابی آرام تجویز می شود. اگر سردرد دارید و اضطراب و ناراحتی امانتان را بریده این دمنوش را امتحان کنید.

برای تهیه این دمنوش مقدار دلخواه سنبل الطیب و دارچین را در قوری بریزید و دست کم ۱۵ تا ۲۱ دقیقه در آب جوش یا در بسته بگذارید تا دم بکشد. ریشه ها معمولاً زمان بیشتری از برگ لازم دارد تا زمان دم کشیدن عصاره را به آب بدهد. می توانید بخشی از ریشه را پودر کنید تا زمان کمتری برای دم کشیدن نیاز باشد.



کدبانو

سبزی های میکروب کش

برای افزایش طول عمر باید میکروب های بدن را از بین برد و یکی از راهکار های از بین بردن این میکروب ها خوردن سبزی است.

- * سیر، به دلیل داشتن ترکیبات بسیار، یک سمزدای فوق العاده محسوب می شود.

- * خانواده کلم مثل کلم سبز، گل کلم، برگ کلم، کلم بروکسل و ... جزو بهترین سبزیجات موجود برای سمزدایی بدن است، به دلیل این که کلم ها کبدر را تحریک می کند.

- * جعفری، یک ضد عفونی کننده عالی و ادرار آور خوبی است. این سبزی معطر و البته پرمفردار، عملکرد کلیه ها را تحریک می کند و نقش مهمی در



دفع سموم بدن دارد.

- * چغندر قند، نیز جزو مواد غذایی سمزدامحسوب می شود. در واقع چغندر قند حاوی «متیونین» است که به رفع مواد آلود بدن کمک می کند.

سلامتکده

دست ها از سلامتی چه می گویند؟

دست های هر شخص می تواند سلامت یا بیمار بودن فرد را نشان دهد. به گزارش «برترین ها» قرمزی و خارش در کف دست می تواند نشان دهنده آگزما و حساسیت پوستی باشد و در صورت استرس ممکن است این حالت تشدید شود. در این حالت از مواد شوینده استفاده نکنید و هنگام شست و شوی با آبغابی از دستکش استفاده کنید.

اگر ناخن تان را فشار دهید، زیر آن سفیدی می شود و پس از مدتی به رنگ اولیه بازمی گردد. در این حالت اگر ناخن تان به مدت یک دقیقه یا بیشتر سفید باقی ماند، شما دچار کم خونی و فقر آهن هستید. کمبود عنصر آهن سبب خستگی زودرس می شود و در موارد شدید ممکن است به مسائل جدی از جمله مشکلات قلبی منجر شود. برای جبران این مشکل از مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز و خشکبار استفاده کنید. پنج تا ۱۰ درصد افراد هنگام کاهش فشار خون، دچار اختلال در خونسازی در دستان و بی حسی و کرختی در نوک انگشتان خود می شوند. این موضوع در زنان شایع تر است و با کاهش دمای هوا و فصول سرد، یا هنگام استرس بیشتر رخ می دهد. برای رفع نسبی آن از سیگار کشیدن و مصرف زیاد کافئین دوری کنید و به ورزش روی آورید.



چی بپزم؟



بسیار ریز و به صورت نگینی خرد کنید. در قابلمه مقدار روغن بریزید و پیاز ها را در آن تفت دهید تا کمی نرم شود. مرغ را اضافه و همراه با پیاز تفت دهید. هنگامی که رنگ مرغ ها از خامی برگشت، نمک و فلفل را اضافه و مخلوط کنید. سپس زعفران را افزوده و هم بزنید. وقتی مواد خوب با مرغ آمیخته شد، دو لیوان آب جوش روی مرغ بریزید و اجازه دهید تا خوب بجوشد. آلوها را در مرغ بریزید و حرارت را بسیار کم کنید تا خورش خوب جا بیفتد. دوتا سه ساعت برای جا افتادن وقت لازم است.

مسمای مرغ و آلو

- مواد لازم:**

مرغ: نیم کیلو، شکر: یک قاشق، آلو بخارا: ۲۰ تا ۲۵ عدد، پیاز: دو عدد متوسط، دارچین: یک قاشق چای خوری، زعفران حل شده: یک استکان و نمک، روغن و فلفل سیاه به مقدار لازم

- طرز تهیه:**

آلوها را دو ساعت قبل از شروع به آشپزی خیس کنید. پیاز ها را

ورزش یا تاکید بر عضلات مثانه مانند دراز و نشست، شنا، بشین و یا شوشو همچنین آموزش آداب دستشویی رفتن همراه با تشویق و تقویت، ماساژ و فشار در مانی و راهکار هایی مانند تشک رنگ دار یا روش های رفتار درمانی مانند جدول کشیدن، امتیاز دادن، جایزه دادن... نتیجه مثبتی در بر طرف کردن این اختلال است. یادآوری و رعایت برخی اصول پیش از خواب مانند تخلیه مثانه و مصرف نکردن نوشیدنی های کافئین دار دو ساعت قبل از خواب نیز از دیگر اقدامات تاثیر گذار است.



تحقیر و تنبیه بیش از حد کودک و به طور کلی عوامل تنش زا هم از جمله عوامل عاطفی و روانشناختی زمینه ساز ایجاد این اختلال و همچنین تاریک بودن سرویس بهداشتی یا دور بودن آن از محل خواب کودک، محیط جدید، سرمای محیط و ... از عوامل محیطی ایجاد این اختلال در کودکان است. برای در مان این اختلال به راهکار های غیر دارویی از جمله آموزش انقباض مثانه می توان اشاره کرد؛ به این معنا که کودک باید در طول روز چندین بار در مدت زمان تعیین شده مثانه خود را منقبض کند.

شب ادراری کودکان

بیپتوه – اختلال شب ادراری یکی از شایع ترین اختلالات روانی - حرکتی در کودکان است.

از عوامل جسمانی دخیل در بی اختیاری ادرار می توان به برخی مشکلات و نقص های فیزیولوژیک و جسمانی و برخی بیماری ها مانند دیابت، مشکلات کلیوی، صرع نارسا، مثانه اشاره کرد. طلاق، فوت یا مسافرت یکی از والدین یا نزدیکان،

مواد غذایی گیاهی برای تقویت استخوان ها

زمانی که نام کلسیم را می شنویم بی اختیار محصولات لبنی به ذهنمان می رسد. یعنی تصور می کنیم که برای جذب این ماده معدنی باید شیر یا ماست و پنیر بخوریم اما مواد غذایی گیاهی بسیاری وجود دارد که میزان زیادی کلسیم دارد.

اسفناج یکی از غنی ترین منابع غذایی کلسیم است. اگر ۱۰۰ گرم اسفناج خام مصرف کنید ۲۱۰ میلی گرم کلسیم جذب خواهید کرد.

میوه های خشک جزو منابع غنی از کلسیم است که به روش های مختلفی قابل مصرف است. به عنوان مثال می توانید از آن ها در تهیه دسر ها استفاده یا به صورت آجیل مصرف کنید. سویا تا مین کننده میزان زیادی کلسیم است. میزان کلسیم این ماده غذایی بسیار نزدیک به شیر است.

دندان ها توصیه می شود. هر ۱۰۰ گرم لوبیای سبز حاوی ۷۰ میلی گرم کلسیم است. پیاز خواص ضد باکتریایی دارد و در عین حال حاوی عناصر مغذی و مواد معدنی است که کلسیم را نیز شامل می شود و هر ۱۰۰ گرم پیاز ۲۰ میلی گرم کلسیم دارد. می توان نخود را به انواع مختلف به صورت پخته شده، پوره، داخل سالاد ها و ... مصرف کرد. هر ۱۰۰ گرم از این ماده غذایی ۱۳۴ میلی گرم کلسیم دارد.

علاوه بر این، سویا حاوی ماده ای به نام دایدزین است که مانع از هدر رفتن کلسیم از استخوان ها می شود و اجازه نمی دهد این ماده معدنی از طریق ادرار دفع شود. پرتقال شهرت زیادی به دلیل داشتن ویتامین C و خواص ضد سرماخوردگی دارد اما باید بدانید که همین پرتقال ساده به میزان کافی کلسیم نیز وارد بدن می کند. لوبیا برای پیشگیری از مشکلات استخوان ها و

آگهی ابلاغیه قرارداد بانکی

پرونده اجرایی ۰۳۶۶۰۰۰۸۲۸۳۰۰۴۰۰۳۹۷۰۱۳۹۷

بدینوسیله به خانم عدرا روا نام پدر: قربان شماره ملی: ۰۹۳۴۵۵۱۵۴۵ به عنوان وام گیرنده و آقایان علی اکبر کارگر نام پدر: گلداد شماره ملی: ۰۸۸۹۳۸۰۳۱۷ و اسمعیل کشتگر نام پدر: ایوب شماره ملی: ۰۸۸۴۷۲۳۸۲ به عنوان ضامن ابلاغ می شود که بانک ملت قاین به استناد قرارداد بانکی شماره ۸۱۸۷۳۹۳۵۳۲۵۷ - ۸۶/۰۵/۱۴ جهت وصول مبلغ ۱۶.۱۰۰.۰۰۰ ریال تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۲۸ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاس ۹۷۰۰۳۷۵ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مامور ابلاغ پست، محل اقامت شما به شرح متن سند شناسایی نشده و بستانکار نیز قادر به معرفی آدرس دیگری از شما نمی باشد، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

علی صفایی فر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

آگهی ابلاغیه قرارداد بانکی

پرونده اجرایی ۰۳۲۲۰۰۰۸۲۸۳۰۰۴۰۰۳۹۷۰۱۳۹۷

بدین وسیله به آقای مجید قاسمی فرزند محمد با کد ملی ۰۸۸۹۳۴۹۴۸۷ به عنوان وام گیرنده و خانم فاطمه عباسی فرزند علیرضا با کد ملی ۰۹۳۹۸۵۳۸۶۸ به عنوان ضامن ابلاغ می شود که بانک ملت قاین به استناد قرارداد بانکی شماره ۹۵۸۱۹۵۱۱۳۵ - ۹۵/۰۶/۰۸ جهت وصول مبلغ ۵۸۵.۲۶۰.۷۷۲ ریال تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۶ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاس ۹۷۰۰۳۳۱ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مامور ابلاغ پست در مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۱، محل اقامت شما به شرح متن سند شناسایی نشده و بستانکار نیز قادر به معرفی آدرس دیگری از شما نمی باشد، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

علی صفایی فر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

۹۷۱۲۷۸۲۰/ع

۹۷۱۲۷۸۱۳/ع