یک گفت‌وگوی خوب با همسر

زمانی که صحبت زن و شوهر با یکدیگر پایان خوشی داشته باشد و به بحث و دعوا منجر نشود، نشان می‌دهد که آن ها از مهارت ارتباطی لازم برخوردارند و می‌توانند آزادانه حرفشان را بزنند و نظر یکدیگر را متوجه شوند.

به گزارش «تبیان»، برای داشتن یک ارتباط خوب، استفاده از راهکارهای زیر ضروری به نظر می‌رسد.

ارتباط چشمی برقرار کنید: از نکات مهم هنگام صحبت با همسر، ارتباط چشمی است. گاهی افراد هنگام گوش دادن به حرف‌های همسرشان به جای این که در چشمان او نگاه کنند، به یک منظره یا نقطه دیگری خیره می‌شوند که این موضوع ناخودآگاه ذهن را از موضوع اصلی منحرف می‌کند و سبب می‌شود فرد نصفه و نیمه به حرف‌های همسرش توجه کند، در حالی که داشتن ارتباط چشمی هنگام صحبت کردن از مسائل مهمی است که سبب ایجاد صمیمیت بین زوجین می‌شود.

همسرتان را با نام نیک صدا کنید: یکی دیگر از مهم‌ترین مهارت ارتباطی بین زوجین صدا کردن یکدیگر با الفاظ زیباست. صدا کردن با الفاظ عاشقانه و محبت‌آمیز سبب می‌شود که ناخودآگاه مسیر ذهنی شنونده تغییر کند و فرد مقابل نسبت به درخواست منفی از خود موضع‌گیری نشان ندهد.

مشغله ذهنی: داشتن مشغله ذهنی، یکی از عوامل گوش ندادن به سخن فرد مقابل است. بارها برایمان پیش آمده که ذهن درگیر یک مطلب کاری یا مشکلی است و در این زمان چنان چه مورد خطاب واقع شویم، یا متوجه نمی‌شویم یا در صدد دقت و گوش کردن ما بسیار پایین است بنابراین کنار گذاشتن مشغله های ذهنی از راه های موثر در گفت و گو با همسر است.

خط قرمزها را رعایت کنید: همان طور که وقتی با همکار یا دوستان صحبت می کنید وارد محدوده استحفاظی ذهن او نمی شوید، در گفت و گو با همسرتان نیز چنین باشید و چنان چه دلخوری وجود دارد اگر نمی توانید آن را فراموش کنید، این موضوع را مودبانه با همسرتان در میان بگذارید.

پیام‌های مهم طرف مقابل را کشف کنید: هنگام صحبت کردن با همسرتان، به حرف‌های او گوش دهید و اگر نکته مبهمی وجود داشت از او سوال کنید تا هیچ نقطه مبهم و سوءتفاهمی باقی نماند.

از موانع ارتباطی پرهیز کنید: دستور دادن، تهدید کردن و ترساندن، موعظه، نصیحت و سخنرانی کردن، قضاوت و انتقاد کردن، اصرار بر ارائه دلایل منطقی و راه حل، تحقیر، توهین و ناسزا و ... از موانع ارتباطی به شمار می‌رود که باید از آن خودداری کرد.

سلامتکده

تسکین صرع با بهار نارنج

چای بهار نارنج از دمنوش‌های موثر در تسکین سردردهای ناشی از صرع است. به گزارش «آکاایران»، برای تهیه این دمنوش باید یک قاشق چای خوری گیاه بهار نارنج را به همراه دو لیوان آب دَم و روزانه مصرف کنید.

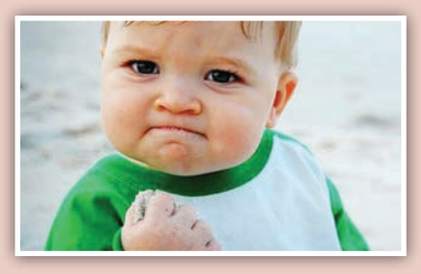
داروخانه

آمفتامین چیست؟

به گزارش «آکاایران» آمفتامین از داروهای محرک اعصاب است که به منظور درمان اختلال کم توجهی و بیش فعالی تجویز می شود. مصرف این دارو سبب افزایش فعالیت مغزی و کاهش خواب آلودگی می شود.

کودکانه

تقویت حس ارزشمند بودن در کودک



اگر والدین به دنبال راهی برای حمایت و پشتیبانی از کودک خود هستند با بیان پنج جمله تاثیرگذار می‌توان حسی سرشار از امنیت، هویت، تعلق و ارزش را به فرزندان منتقل کرد.

من به تو افتخار می‌کنم: پدران و مادران برای گفتن این جمله به کودکان نباید آن ها را منتظر بگذارند، بلکه هر چه زودتر به آن‌ها بگویند به وجود و تلاش آن‌ها افتخار می کنند تا نتیجه آن را در زندگی کودک مشاهده کنند.

من به تو باور دارم: والدین با بیان جمله «به تو باور دارم» می‌توانند منبعی از حمایت و اطمینان برای کودک خود باشند. با گفتن این جمله به کودک می فهمانید که فردی در زندگی به آن‌ها و ارزشمندی‌شان باور دارد.

بهترین‌ها را برای تو می‌خواهم: بیان جمله «من همیشه بهترین‌ها را برای تو می‌خواهم» کمک می کند هنگامی که نظرها و تصمیم های شما با آن‌ها مطابقت ندارد راحت‌تر بتوانند تصمیم شما را بپذیرند و یادآوری می کند شما از صمیم قلب برای کمک به آن‌ها تلاش می کنید و در کنار آن‌ها هستید نه در مقابل آن‌ها.

در کنار تو خواهم بود: این جمله به کودک نشان می‌دهد شما در کنارش هستید و حاضرید به وسیله او شناخته شوید، حتی اگر اشتباهی مرتکب شود یا مسئولیت کار دشواری بر عهده اش باشد.

عاشق تو هستم: جمله تاثیرگذار، ساده و پر احساس «من عاشق تو هستم» هیچ وقت ارزش خود را از دست نمی‌دهد، حتی اگر بارها آن را تکرار کنید.

کدبانو

پاک کردن لکه چربی از کاغذ دیواری

برای از بین بردن لکه چربی، ابتدا یک دستمال کاغذی را روی لکه قرار دهید. اتو با درجه حرارت پایین را روی دستمال بگذارید. با این کار چربی به دستمال می‌چسبد و زمانی که دستمال را برمی‌دارید دیوار تمیز است.

به گزارش «چطور»، می‌توان از پودر تالک هم استفاده کرد. به این منظور مقداری پودر را روی دستمال کاغذی بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه روی دیوار قرار دهید. سپس با قاشق یا برس خشک، پودر را از روی آن بردارید.

چی بپزم؟

دال عدس

• مواد لازم:

عدس قرمز: دو پیمانه
پیاز بزرگ: یک عدد
سیر له شده: دو قاشق سوپ خوری
رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری
سیب زمینی متوسط: دو عدد
لیمو عمانی: دو عدد
ادویه: یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز: یک قاشق غذاخوری
روغن: یک قاشق غذاخوری
تمبر هندی: به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

به گزارش «آکاایران»، ابتدا پیاز را سرخ کنید تا طلایی شود، سیر را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید.

سپس رب گوجه فرنگی، فلفل، ادویه، لیمو عمانی، سیب زمینی و عدس را به آن اضافه و حرارت شعله را ملایم کنید تا بخار پز شود.

هر از گاهی مواد را زیر و رو کنید تا به ته ظرف نچسبد.

بعد از این که غذا آب انداخت، تمبر هندی، نمک و آب را به میزان لازم اضافه کنید و اجازه دهید مواد بپزد.

وقتی غذا جا افتاد، زیر آن را خاموش کنید و با گوشت کوب، دال عدس را بکوبید. این غذا را می توان با ترشی مصرف کرد.

تبلیغات
با اطلاعات زیاد و اضافی
در خاطر مخاطب جا نمی افتد.
ج/۹۷۱۳۹۸۳۳

مردم خواهان تبلیغاتی هستند که در
آنها اصالت، انسان گرائی، واقع بینی،
صداقت، همخوانی با دنیای مخاطب
و همدلی با او بیشتر است
ج/۹۷۱۳۹۸۳۶

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای علی اکبر نصر آبادی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۳۰۹ فرعی از ۲۵۰- اصلی واقع در بخش ۲ شهرستان بیرجند که متعلق به وی می باشد به علت نامعلومی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۲۴۳۳۵ صفحه ۳۶۱ دفتر املاک جلد ۱۶۶ بنام علی اکبر نصر آبادی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد علیهذا مراتب اعلام تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده مراتب به این اداره اعلام فرمایند والا بعد از مدت ۱۰ روز بعد از آگهی مذکور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی برابر مقررات صادر خواهد شد.

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ج/۹۷۱۳۹۶۰۸

آگهی مزایده

به استناد ماده ۱۱ آئین نامه اجرایی قانون تشکیلات و اختیارات سازمان اوقاف و امور خیریه ، اداره اوقاف و امورخیریه شهرستان طبس در نظر دارد "یکباب آشپزخانه با کلیه تجهیزات بانضمام سالن پذیرائی در طبقه فوقانی در ضلع شمالی حسینیه مبارزه پلاک ثبتی ۴۱۶۳ اصلی واقع در خیابان مبارزه روبروی مسجد جامع کبیر طبس را از طریق مزایده با شرایط ذیل به اجاره واگذار نماید" داوطلبان می توانند ضمن بازدید از محل مذکور پیشنهاد خود را در پاکت سربسته از روز دوشنبه ۹۷/۰۹/۰۵ لغایت روز دوشنبه ۹۷/۰۹/۱۹ به دبیرخانه اداره اوقاف و امورخیریه طبس نبش خیابان امام خمینی (ره) ۱۰ تحویل نمایند.

پیشنهادات واصله راس ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۷/۰۹/۲۰ در حضور اعضای کمیسیون مزایده باز و قرائت خواهد شد.

شرایط مزایده: ۱-اجاره بهای پایه طبق نظریه کارشناس مبلغ ۱۲.۰۰۰.۰۰۰ ریال (دوازده میلیون ریال) می باشد.

۲-مدت اجاره از زمان تنظیم اجاره به مدت یکسال خواهد بود.

۳- برنده مزایده کسی خواهد بود که بالاترین مبلغ اجاره بهای سالیانه موضوع بند یک را پیشنهاد نماید.

۴- داوطلبان بایستی به اداره اوقاف و امور خیریه طبس مراجعه و با دریافت فیش بانکی به مبلغ ۱۴.۴۰۰.۰۰۰ ریال (چهارده میلیون و چهارصد هزار ریال) به عنوان سپرده جهت شرکت در مزایده به حساب شماره ۱۲۸ نزد بانک ملی مرکزی به نام سازمان اوقاف و امورخیریه واریز و فیش واریزی به همراه پیشنهاد کتبی خود را در پاکت درب بسته به دبیرخانه اداره اوقاف و امور خیریه طبس تحویل نمایند.

۵- برنده مزایده پس از انجام مزایده حداکثر ظرف پنج روز بایستی نسبت به تنظیم سند اجاره اقدام و در صورت عدم اقدام در مهلت تعیین شده به عنوان انصراف تلقی و سپرده وی به نفع موقوفه ضبط و سپس با نفرات دوم یا سوم با همان شرایط سند اجاره تنظیم خواهد شد.

۶-هنگام تنظیم سند اجاره ،برنده مزایده بایستی کلیه هزینه های کارشناسی ،نشر آگهی و غیره را به حساب سازمان اوقاف و امورخیریه واریز و فیش آن را به اداره اوقاف و امورخیریه واریز نماید.

۷-کلیه هزینه های احتمالی اعم از تنظیم سند اجاره ،مالیات،عوارض ،هزینه های برق و غیره از تاریخ تنظیم اجاره نامه به عهده مستاجر خواهد بود.

۸-کمیسیون مزایده در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است.

۹-سایر شرایط پیش بینی نشده طبق ضوابط و مقررات اوقافی عمل خواهد شد.

اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان طبس

ج/۹۷۱۳۹۵۲۲

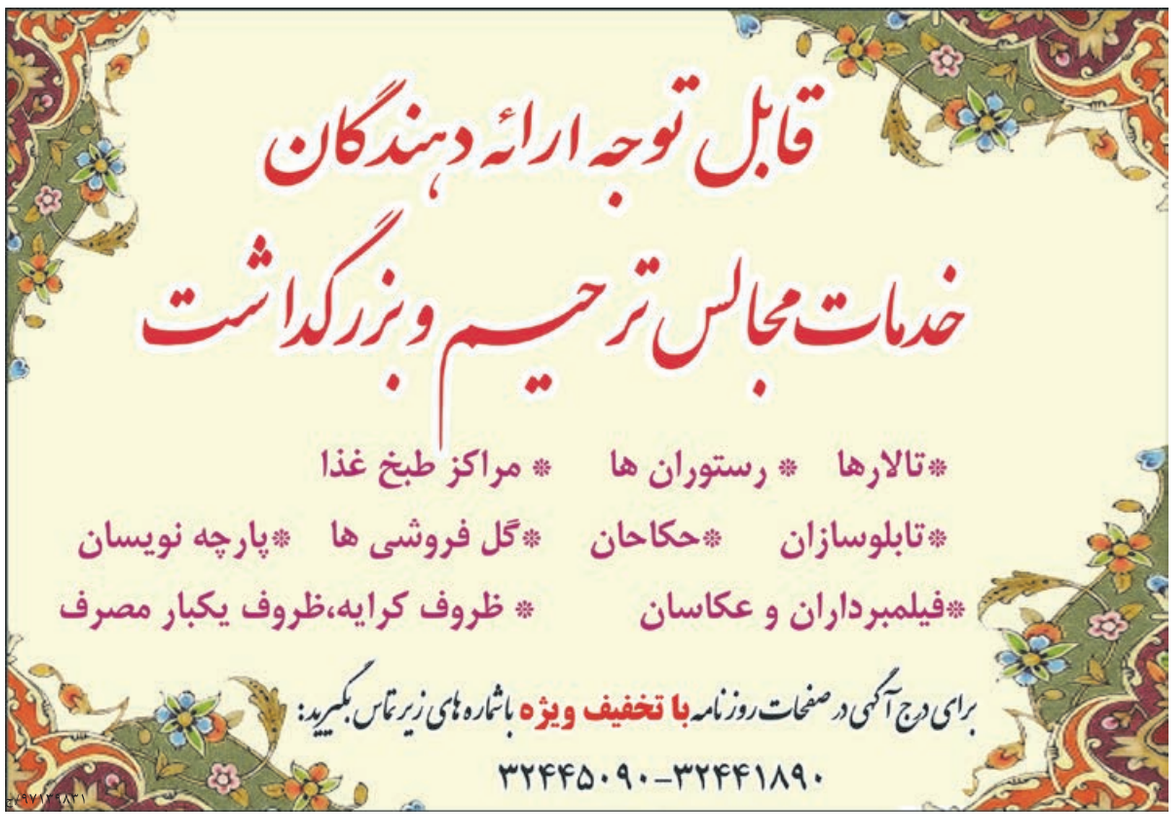
آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای فریدون بندگی احدی از ورثه مرحوم محمدرضا بندگی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک۲ فرعی از شماره ۱۱۵۹ اصلی واقع در بخش یک شهرستان بیرجند که متعلق به وی می باشد به علت نامعلومی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۲۳۴۲ صفحه ۱۱۲ دفتر املاک جلد ۱۷ بنام محمدرضا بندگی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده سپس برابر گواهی حصر وراثت شماره ۱۱۱۵ - ۷۴/۹/۱۳ دو سوم دانگ مشاع از شش دانگ به استثنای بهای ثمن اعیان به نام خانم مریم بندگی و یک سهم مشاع از نه سهم عرصه و اعیان به نام خانم مهین بندگی ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده و برابر سند رسمی شماره ۱۰۴۷۶۹-۹۶/۱۰/۶ دفترخانه شش بیرجند سهام خانم مهین بندگی به آقای فریدون بندگی انتقال ولی تاکنون برای وی سند مالکیت تجدیدی صادر نشده و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد علیهذا مراتب اعلام تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد خود یا معامله ای نسبت به آن انجام داده مراتب به این اداره اعلام فرمایند والا بعد از مدت ۱۰ روز بعد از آگهی مذکور سند مالکیت المثنی به نام متقاضی برابر مقررات صادر خواهد شد.

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

ج/۹۷۱۳۹۶۸۶



ج/۹۷۱۳۹۸۴۱