

# چطور با افرادی که خوشمان نمی آید رفتار کنیم

نیست. وقتی قبول کنید قرار نیست از همه آدم ها خوشتان بیاید، موقعیت برایتان بسیار ساده تر خواهد شد و بهتر خواهید توانست با این افراد برخورد کنید.

**با آن ها کنار بیایید:** به طور معمول آن ها که روی اعصابمان هستند، فکر ها و ایده های نوین به ذهنمان می آورند و خودشان هم گروه را به سمت موفقیت سوق می دهند.

یادتان باشد، شما هم آدم کاملی نیستید و خیلی ها فقط تحمل تان می کنند.

**موبانه رفتار کنید:** احساس تان نسبت به یک نفر هر چه که باشد، آن فرد نسبت به رفتار و کردار شما بسیار حساس است و همان را به شما منعکس خواهد کرد.

اگر با آن ها بی ادبی کنید، آن ها هم با بی ادبی محض با شما رفتار خواهند کرد.

**انتظار های خودتان را ارزیابی کنید:** آدم ها خصوصیات اخلاقی دارند که تا حد زیادی تعیین کننده واکنش های آن ها است. این که از دیگران انتظار داشته باشید مثل شمارفتار کنند، به طور حتم فقط سبب ناامیدی تان خواهد شد.

اگر فردی هر بار حالتان را بد می کند، سعی کنید انتظارات تان را درست بچینید.

با این روش خودتان را از نظر روانی برای رفتار او آماده می کنید تا دیگر غافلگیر نشوید.

آن قدر عصبانی مان می کنند که تا مرز دیوانگی پیش می رویم. به گزارش «اکایران»، برخی مواقع خودمان نیز بالا سر افراد دیگر می آوریم اما باید توجه داشت که در برخورد با دیگران رعایت نکاتی قابل توجه است.

**پذیریم که قرار نیست از همه خوشمان بیاید:** باید پذیرفت فردی که از او خوشتان نمی آید در واقع آدم بدی

اگر یک دنیای ایده آل را تصور کنیم، هر فردی که با او برخورد داریم مهربان، خوش برخورد، ملاحظه کار، سخاوتمند و دارای بسیاری از صفت های مثبت دیگر خواهد بود اما باید پذیرفت که ما در دنیای ایده آل زندگی نمی کنیم و گاهی بعضی ها



## خواص پوست سیب زمینی

به گزارش «اکایران»، به دور انداختن پوست سیب زمینی ۹۰ درصد آهن و نیمی از فیبر موجود در آن دور انداخته می شود.

به عنوان مثال ۱۰۰ گرم پوست سیب زمینی نسبت به همین وزن سیب زمینی هفت برابر کلسیم و ۱۷ برابر آهن بیشتری دارد.

پوست سیب زمینی محتوی مواد مغذی زیادی است و بسیار بیشتر از گوشت آن آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، ویتامین B6 و ویتامین ث دارد.



### شکلات



#### طرز تهیه

به گزارش «بیتوته»، ابتدا شیر، شکر و نسکافه را در ظرفی مناسب مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا فقط گرم و شکر ها حل شود. ژلاتین را روی آب سرد بپاشید و روی بخار آب کتری قرار دهید تا حل شود. بعد آن را با شیر مخلوط و صبر کنید تا خنک شود، در پایان خامه را اضافه کنید. سپس مواد را در قالب مورد نظر بریزید و به مدت چهار ساعت در یخچال قرار دهید تا قوام گیرد.

#### دسر کرم نسکافه

#### مواد لازم

شیر: چهار پیمانه  
خامه صبحانه: یک پیمانه  
شکر: ۱۲ قاشق غذاخوری  
پودر ژلاتین: چهار قاشق غذاخوری  
آب سرد: نصف پیمانه  
نسکافه: دو قاشق غذاخوری

### کود کانه

#### آموزش صبر به کودکان

کودکان صبور به دنیا نمی آیند، اما با گذشت زمان، آن را یاد می گیرند. به گزارش «اکایران»، گاهی لازم است خواسته های کودک را به تعویق بیندازید تا مهارت انتظار کشیدن را در او تقویت کنید و به کودک بفهمانید صبورى او با پاداش روبه رو خواهد شد.

**صبوری را به بازی تبدیل کنید:** بازی سرگرم کننده ترین روش است. بنابراین، سبب کاهش استرس و تحریک صبر و شکیبایی می شود.

**لذت بردن از فعالیت های آرام:** در دنیای امروز، بسیاری از فعالیت ها مانند بازی های ویدئویی سریع و... در باره سرعت است و این شرایط همه را بی تاب می کند، بنابراین با انجام فعالیت هایی مانند برخی بازی های قدیمی که نیاز به سرعت کمتری دارد، می توان با سرعت مقابله کرد و از لحظه ها



لذت بیشتری برد.

**الگوی صبوری:** کودکان و نوجوانان ما را مشاهده می کنند و به همین دلیل در فعالیت های خود عجله دارند بنابراین باید خود یک الگوی صبوری برای فرزندان باشیم هر چند این موضوع کار سختی است.

**یک تایمر را تنظیم کنید:** مفهوم اندازه گیری زمان برای بچه ها جدید است بنابراین در ک پنج یا ۴۵ دقیقه برای آن ها دشوار است. به این منظور باید به کودکان نمونه های بصری داد تا آن ها را در درک زمان راهنمایی کنیم.

**صبوری را تشویق کنید:** باید به کودکان پیامی بدهد هر کس صبوری کند پاداش می گیرد. با این کار آن ها متوجه می شوند شما از صبر کردن آن ها لذت می برید و رضایت دارید.

### خانه داری

#### کپک زدن و نگهداری مربا

مربا و شربت خانگی وقتی کپک می زند که شل باشد و درست و به اندازه قوام پیدا نکند.

به گزارش «بیتوته»، اگر یکی دو روز بعد از تهیه مربا متوجه رقیق بودن آن شدید، دوبار روی اجاق بگذارید و بجوشانید تا قوام بیاید.

هیچ وقت مربا را درون ظرف خیس نریزید و برای نگهداری طولانی مدت آن، شیشه را از مربا پر کنید و در آن را محکم ببندید و درون قابلمه آب جوش قرار دهید به گونه ای که آب روی شیشه را بپوشاند و پنج تا ۱۰ دقیقه بجوشانید.



### کدبانو

#### ترشی لبو

#### مواد لازم

لبو: یک کیلو گرم  
سرکه سفید: به میزان لازم  
نمک: به میزان کم

#### طرز تهیه

ابتدا لبوها را پوست می کنیم و داخل قابلمه می ریزیم. سپس سه تا چهار لیوان آب می ریزیم و می گذاریم روی حرارت ملایم حدود یک ساعت بپزد. لبوها را از آب در می آوریم و صبر می کنیم تا آب لبوها خارج شود. بعد آن ها را ورقه ورقه می کنیم و به مدل های متفاوت شکل می دهیم.

به گزارش «همشهری آنلاین»، لبوها را داخل شیشه و روی آن سرکه به همراه مقداری از آب لبوها می ریزیم. کمی هم نمک به آن اضافه می کنیم و در آن را محکم می بندیم و در یخچال نگهداری می کنیم. بعد از یک هفته، ترشی آماده است.



## آگهی فقدان سند مالکیت



نظر به اینکه آقای سید محمد خاتمی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول را از این اداره نموده است و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاکهای ۲۵ و ۳۰ و ۱۲۹ فرعی از پلاک ۴۶ - اصلی واقع در بخش دو 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 ۶۱۹ صفحه ۱۰۹ دفتر املاک جلد ۶ بنام سید محمد خاتمی 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

ع/۹۷۱۴۰۲۱۱



ع/۹۷۱۴۰۲۲۲

بدین وسیله به آقای محسن قلی زاده فرسا فرزند محمدعلی شناسنامه شماره ۱۱۳ صادره از فردوس ساکن



فردوس باغستان علیا خیابان ولیعصر ۱۴ پلاک ۳۳ ابلاغ می شود که خانم حانیه سعید زاده جهت وصول مبلغ ۳.۳۹۵.۵۶۴.۴۷۲ ریال به استناد مهریه مندرج در سند ازدواج شماره ۶۶۸۲ دفتر ازدواج ۱۵ و طلاق ۱۳ فردوس علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۰۲۷۹۰۰۰۸۲۸۰۴۰۰۱۳۹۷ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۹۷/۰۸/۲۹ مامور، محل اقامت شما به شرح متن سندشناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا، مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در روزنامه خراسان جنوبی 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 ننمایند عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

#### حسن رضا ندائی

#### رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

تاریخ انتشار: ۹۷/۹/۱۴

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و مجمع فوق العاده شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی**

**شهرستان قاینات (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ثبت ۱۱۵۵ شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۵۹۸۰۰**

به اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی شهرستان قاین(سهامی خاص) می رساند جلسه مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق العاده شرکت مذکور به ترتیب در ساعات ۱۰ و روز پنجشنبه مورخه ۱۳۹۷/۰۹/۲۹ به آدرس شهرستان قاین سالن اجتماعات جهاد کشاورزی قاین برگزار می گردد. بدینوسیله از کلیه سهامداران و نمایندگان قانونی صاحبان سهام دعوت به عمل می آید با در دست داشتن اصل معرفی نامه از تشکل خود (به انضمام شماره ثبت، شناسه ملی، تاریخ ثبت، کد ملی، و تاریخ تولد روز/ماه/سال نماینده و درج عناوین مجمع عادی و فوق العاده) در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.

توجه: هر شخص حقیقی حاضر در جلسات مجمع عمومی، حدکثر می تواند نماینده سه شخصیت حقوقی را دارا باشد.

الف- دستور جلسه مجمع عمومی عادی: ۱- استماع گزارش هیئت مدیره در خصوص عملکرد شرکت

۲- بررسی و تصویب اصلاحیه بودجه سال مالی منتهی به ۱۳۹۷

۳- بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره شرکت برای سال منتهی به ۱۳۹۸

۴- بررسی و تصویب مشارکت در شرکت خدمات کشاورزی

ب- دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده: ۱- بررسی و تصویب نقل و انتقال سهام

ضمناً گزارش اصلاحیه بودجه و بودجه پیشنهادی سال آینده و سایر مستندات جهت ارائه به سهامداران محترم در دفتر صندوق آماده می باشد.

ع/۹۷۱۴۰۲۸۱

#### اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

#### اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند

#### هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷/۰۸/۲۶-۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۰۱۰۰۳۶۸۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی منصوری نیا فرزند اکبر به شماره شناسنامه ۸۸ و شماره ملی ۰۶۵۰۶۸۳۵۰۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۰۱ مترمربع به پلاک ۲۶ فرعی از ۲۱۰- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت آقای غلام درگی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۸/۲۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۹/۱۴

#### علی فضلی

#### رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

ع/۹۷۱۳۱۸۰۶

