

بیشترین کار در کمترین زمان



آن جا که اهداف جلسه درست و حسابی مشخص شده است، اگر روند بحث از موضوع خارج شد زود متوجه می شوید و سریع تر به بحث اصلی برمی گردید.

برگزار ی جلسه های هوشمند: هر وقت خواستید جلسه ای برگزار کنید، قبل از هر کار، فهرست موضوع هایی را که قصد مطرح کردنش دارید، بنویسید. با این کار جلسه ها مفیدتر می شود و از

کم نیستند آدم هایی که آرزو دارند باز دهی شان بیشتر باشد. به گزارش «چطور»، رسیدن به این آرزو به یک فوت کوزه گری نیاز دارد و آن هم رعایت چند نکته کلیدی است.

سامان دادن به محیط کار: برای این کار از میز و صندلی تان شروع کنید. محیط کار باید روشناپی مناسبی داشته و وضعیت گرمی و سردی اش هم مطلوب باشد اما قبل از شروع کار، وسایل مورد نیاز را دم دست بگذارید.

برنامه ریزی متناسب با میزان انرژی: هر کدام از مادر ساعت های به خصوصی فعال تر و پرا انرژی تر هستیم. ساعت های افت انرژی که فرا می رسد، برای تجدید قوا چند دقیقه وقت بگذارید؛ آب بنوشید، کمی از دفتر خارج شوید و قدم بزنید.

حذف کارهای بی اهمیت: همه کارها مانند هم نیست، بعضی کارها مفید و مهم است و ارزش وقت گذاشتن دارد. بعضی کارها نیز اهمیت چندانی ندارد و در دراز مدت، اگر فایده ای هم داشته باشد آن قدر زیاده نیست. این طور کارها را می توان به شخص دیگری بسپارید تا انجام دهد.

مدیریت زمان: استراتژی های بسیاری برای مدیریت زمان وجود دارد که سبب می شود سریع تر کار کنید. یک روش این است که وانمود کنید روز کاری ساعت ۱۲ ظهر تمام می شود.

تکنیک دیگر مشخص کردن مدت زمان خاصی برای انجام کار است اما پنج تا هفت دقیقه بعد از آن به خود استراحت دهید و دوباره کار را شروع کنید.

خیساندن پا در سرکه



کردن سرکه و آب گرم را تا پر شدن قسمتی از لگن ادامه دهید. پاها را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه درون لگن قرار دهید. این روند را روزانه تکرار کنید تا مشکل پاهایتان برطرف شود.

بهبود مشکلاتی مانند بوی پا، بیماری قارچی پای ورزشکاران و زگیل ها کمک کند. برای خیساندن پا در محلول سرکه یک فنجان سرکه داخل یک لگن بریزید. دو فنجان آب گرم به آن اضافه کنید. اضافه

سرکه می تواند خاصیت حفاظتی در برابر باکتری ها، قارچ ها و دیگر میکروب های مضر داشته باشد بنابراین قرار دادن پاها درون محلول آب و سرکه خواص بسیاری برای سلامت پاها دارد. به گزارش «تبیان»، سرکه می تواند به

چی بپزم؟



روغن: نصف پیمانه

طرز تهیه

پیاز، گردو، خرده نان، جعفری، ترخون، آب لیمو، زیره، نمک و فلفل ها و پودر زیره را با هم داخل غذا ساز بریزید و خوب مخلوط کنید. گوشت چرخ کرده و تخم مرغ را به آن بیفزایید و دوباره هم بزنید. به گزارش «بیتوته»، خمیر آماده شده را حداقل نیم ساعت تایک روز داخل یخچال بگذارید. یک قاشق غذاخوری از مواد بردارید و گردو سپس کوفته ها را درون تابه با کمی روغن سرخ کنید. این کوفته را می توان با نان و برنج میل کرد.

مواد لازم
گوشت چرخ کرده بدون چربی: یک کیلو گرم
پیاز متوسط: یک عدد رنده و آب گرفته شده
گردو: یک دوم پیمانه خرد شده
تخم مرغ: یک عدد
نان خشک آسیاب شده: نیم پیمانه
جعفری تازه خرد شده: نیم پیمانه
ترخون تازه خرد شده: یک چهارم پیمانه
آب لیموی تازه: یک قاشق غذاخوری
فلفل قرمز و فلفل سیاه، پودر زیره و نمک: به مقدار لازم

کوفته

پدر و تربیت



کودکانه

نقش پدرها در تربیت کودک بسیار مهم است. آن ها می توانند در ها کردن کودک از قید و بند احساسات به طور مفید وارد عمل شوند و به او بیاموزند هنگام ناامیدی چگونه بدون در گیر کردن احساسات با مشکل کنار بیایند. به گزارش «بیتوته»، به طور معمول پدرها در دوران نوپا بودن کودک به دلیل قادر نبودن کودک به تکلم، در برقراری رابطه با او دچار مشکلاتی هستند، اما باید توجه داشت آن ها در این زمان می توانند با کودک بازی و رابطه خود را با او نزدیک تر کنند.

نحوه برقراری رابطه پدر و مادر با کودک متفاوت است. مادرها حس صمیمیت و نزدیکی را به وسیله مراقبت و شیر دادن به کودک کسب می کنند، حال آن که پدرها از بازی کردن با او به این حس دست می یابند. فراگیری مهارت های یکدیگر می تواند آن ها را در کسب نتیجه بهتر از تربیت و صمیمیت با کودک یاری کند.

عطاری

دمنوش چهار تخمه



چهار تخمه برای درمان سرفه خشک، درد قفسه سینه، سرماخوردگی و رفع گرفتگی صدا بسیار مفید است.

به گزارش «تبیان» اجزای تشکیل دهنده ترکیب چهار تخمه شامل به دانه، قدومه، بارهنگ و ریحان است اما میزان مواد مصرفی آن به سن فرد بستگی دارد.

در صورتی که بیمار خردسال است، برای درمان سرفه خشک، یک قاشق و برای بزرگ سالان نیز دو قاشق غذاخوری مناسب است.

ترکیب چهار تخمه را درون لیوان آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید. سپس محتویات درون لیوان را با قاشق میل کنید تا سرفه تان بهبود یابد.

کیوی بخورید



کیوی در میان میوه های موجود به عنوان منبع غنی ویتامین «ث» به شمار می آید و برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی موثر است. به گزارش «بیتوته»، همچنین این میوه دارای خواصی به شرح زیر است.

تنفس آسان تر: کودکانی که پنج تا هفت عدد کیوی در هفته می خورند دچار خس خس سینه کمتری می شوند و تنگی نفس و سرفه شدید شبانه در آن ها کاهش می یابد.

کاهش خطر ابتلا به نایبانی: کیوی حاوی لوتئین یعنی سلطان آنتی اکسیدان هاست که از کوری مرتبط با سن جلوگیری می کند. همچنین سبب محافظت از چشم ها از انواع مختلف آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد می شود.

تقویت سیستم ایمنی: کیوی سیستم ایمنی بدن را تقویت و با استرس و پیری مقابله می کند و برای بهبود زخم و جذب آهن، سلامت استخوان ها، رگ های خونی و دندان ها بسیار مفید است و بدن را در برابر آسیب های سلولی سرطان زا محافظت می کند.

افزایش سروتونین: با خوردن کیوی میزان سروتونین: یکی از ناقل های عصبی فعال در سیستم عصبی مرکزی و دستگاه گوارش افزایش می یابد و هضم غذا را کنترل می کند، همچنین در کنترل خلق و خوی، خواب، اشتها، قدرت یادگیری و حافظه موثر است.

سروتونین همچنین در ساخت استخوان ها نقش دارد.

منبع غنی منیزیم و پتاسیم: پتاسیم موجود در کیوی ۲۰ درصد از موز بیشتر است و یک ماده معدنی عالی برای کنترل فشار خون، کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه، پوکی استخوان و سکته مغزی به شمار می رود.

مدیریت قند خون: دو عدد کیوی به تنهایی حاوی فیبر بسیار بالاست و گزینه خوبی برای مدیریت قند خون است. همچنین برای سلامت قلب، تنظیم هضم غذا و مدیریت کلسترول مفید است.

آگهی فقدان سند مالکیت

اطلاعا نظربه اینکه آقای عبدالعلی مختاری با ارائه دوبرگ استشهدادیه گواهی امضاء شده تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی گردیده که سند مالکیت ششدانگ پلاک ثبتی ۱۷۵۳ فرعی از ۱۲۶۶- اصلی واقع در بخش ۱۱ قاینات به علت جابجایی مفقود شده است. لذا با بررسی ثبت دفاتر املاک و پرونده ثبتی معلوم گردید که ششدانگ پلاک فوق ذیل ثبت ۷۳۶۰ صفحه ۵۰۶ دفتر ۳۳ به نام آقای عبدالعلی مختاری فرزند حسن ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۸۸۵۲۱۷ ج ۹۱ صادر و تسلیم گردیده وسابقه ای بیش از این ندارد لذا مراتب به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مصوب ۸/ ۱۱/ ۸۰ یک نوبت آگهی و متذکر می گردد که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده که در این آگهی ذکر نشده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید تا ده روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۹/۲۷

علی صفائی فر

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قاینات

ج ۹۷۱۲۷۰۳۰

برگ سبز خودروی پراید نقره ای رنگ

به شماره پلاک ۵۲-۲۳۱ب۵۱ به شماره

موتور ۴۱۶۲۳۳۸ و شماره بدنه

۳۴۱۲۲۹۰۹۳۱۳۸۳ مدل ۱۳۹۰ تک

گانه به مالکیت آقای ناصر عباسی نیا فرزند

محمد حسین کد ملی ۵۲۳۹۶۷۷۷۱۹

مفقود شده و اعتبار ندارد ج ۹۷۱۴۶۹۷۵

خوب سوال کردن یکی

از مهارتهای مهم

فروندگان حرفه ای است

ج ۹۷۱۴۷۱۱۹

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل دشهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

دفتر مرکزی: خیابان مدرس- بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳

شعبه ۱: قلندری تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱-۳۲۴۴۸۰۷۱

شعبه ۲: مدرس ۱۹ مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۲۹۹۲۲-۳۲۲۳۸۸۸۸

شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷