

# مقابله باشکست‌ها

زندگی همیشه بر وفق مراد نیست و همواره گذر از روزهای خوش و موفقیت و پیشرفت نیست. روزهای سخت و گرفتاری و شکست هم وجود دارد. انسان موفق کسی است که بتواند این اوضاع را هم مدیریت کند. در این مطلب «پرشین وی» می‌آموزد که افراد با شکست‌های زندگی چطور مقابله کنند.

**هیچ چیز ارزشمندی، آسان به دست نمی‌آید:** ما آدم‌ها در دنیای امروز دوست داریم سریع به نتیجه برسیم و راضی شویم؛ وسایلی را نیاز داریم و سریع هم باید تهیه کنیم! وقتی می‌توانیم هر کاری را که می‌طلبیم بدون معطلی به دست بیاوریم، چرا باید صبر کنیم؟ بنابراین عجیب نیست که شکست تا این اندازه آزارمان دهد.

**از آدم‌های منفی‌باف دوری کنید زیرا آماده سرزنش شما هستند:** ذهن انسان برای دور ماندن از دردناک‌احتی، بی‌وقفه کار می‌کند و خستگی‌ناپذیر است و در واقع هر کاری می‌کند تا از هر نوع دردی در هر اندازه‌ای که هست جلوگیری کند. منفی‌باف‌ها همیشه به تمام توان‌شان در اطراف‌تان هستند تا از دید خودشان از شما انتقاد کنند اما شما به آن‌ها



بتر به بهره ببریم، مهارت کسب و رو به جلو حرکت کنیم، اتفاقات شگرفی روی خواهد داد. **اشتباه‌های خود را بپذیرید:** دیگران به اندازه شما قادر به درک مسائل احساسی شما نیستند. خودتان

تجربه بهره ببریم، مهارت کسب و رو به جلو حرکت کنیم، اتفاقات شگرفی روی خواهد داد.

**از شکست به عنوان تجربه‌ای آموزنده استفاده کنید:** شکست باید فرصتی باشد تا از اشتباهات درس بگیرید و تجربه کسب کنیم. اگر بتوانیم از این دانش و

## عطاری



## خواص درمانی مومیایی

مومیایی سیاه طعم بسیار تلخی دارد، خوردن آن بدن و کلیه‌ها را تقویت و رعشه را درمان می‌کند. به گزارش «اکا»، برای درمان میگرن، یک مقدار مرز نجوش را بجوشانید و مقداری مومیایی را در آن حل و میل کنید. به درمان سکنه‌های سخت علاج کمک می‌کند، برای درمان سستی اعضا؛ دو مقدار آویشن را بجوشانید و دو حبه مومیایی را در آن حل و میل کنید. برای درمان درد گوش و خارج کردن چرک آن؛ مقداری مومیایی را در روغن زیتون مخلوط کنید و در گوش بچکانید.

## نسخه

## بهبود زخم‌ها با عسل وزردچوبه



برخی مواد غذایی با داشتن عوامل ضد التهابی، التهاب را کاهش می‌دهند و از ایجاد عفونت جلوگیری می‌کنند و روند بهبود زخم را افزایش می‌دهند. این مواد غذایی عبارت است از عسل، آناناس و زردچوبه. برای این که زخم‌هایتان به سرعت بهبود یابد ترکیب عسل و زردچوبه را امتحان کنید. به گزارش «اکا»، مصرف موضعی عسل نیز در التیام زخم‌ها و جراحات بسیار موثر بوده است. سعی کنید برای افزایش سرعت بهبود زخم‌هایتان یک رژیم غذایی پروتئین دار داشته باشید.

## مشاوره

## قُلدری در مدرسه



تصور بیشتر ما این است که قلدری بین بچه‌ها، در راه مدرسه تا خانه اتفاق می‌افتد اما به گزارش «نی نی سایت» بیشتر قلدری‌ها در خود مدرسه به وقوع می‌پیوندد. بنابراین لازم است که معلمان راهکارهایی را بیندیشند.

مثال آن‌ها می‌توانند در زمینه قلدری، کارگاه‌های آموزشی برگزار کنند تا بچه‌ها از این پدیده و راهکارهای مقابله صحیح با آن اطلاعات بیشتری کسب کنند. در این زمینه برای والدین هم کارگاه‌های آموزشی بگذارند و ضمن آموزش راهکارهای صحیح، به آن‌ها درباره مخاطرات راهکارهای غلط آگاهی بدهند. به ویژه در ساعات غیر درسی مانند زنگ تفریح نظارت بیشتری روی رفتار دانش‌آموزان داشته باشند. رابطه‌شان با دانش‌آموزان را تقویت کنند تا بچه‌ها هنگام لزوم بتوانند مسائل‌شان را با آن‌ها در میان بگذارند. با بچه قلدرها فقط برخورد قهری نداشته باشند و برای درمان آن‌ها و والدین‌شان، تلاش کنند.

## ایمودیوم



این قرص که بدون نسخه در داروخانه‌ها موجود است باعث کاهش سرعت و حرکات روده می‌شود. بنابراین به کاهش شدت اسهال کمک می‌کند. از جمله عوارض مصرف این قرص باید به خشکی دهان، سرگیجه، یبوست، دردهای شکمی، حالت تهوع و استفراغ اشاره کرد. به گزارش «چطور»، اگر با مصرف ایمودیوم یا لوپرامید دچار این عوارض می‌شوید، باید از انجام فعالیت‌هایی مانند رانندگی که نیاز به تمرکز دارد، خودداری کنید. کسانی هم که تاکنون این قرص را مصرف نکرده‌اند، باید در زمانی که قرار نیست کاری انجام بدهند، آن را مصرف و امتحان کنند تا از عوارض قرص روی بدن‌شان آگاه شوند.

## خانه‌داری

## نگهداری قارچ



برای نگهداری قارچ خوراکی به مدت طولانی، ابتدا آن‌ها را در ابعاد مورد نیاز برش می‌دهیم و می‌شویم. سپس ظرف (قابلمه) محتوی آب را روی اجاق قرار می‌دهیم و پس از جوشیدن کمی آب لیمو به آن اضافه می‌کنیم. قارچ‌های شسته شده را که آبکش کرده ایم درون ظرف در حال جوشیدن می‌ریزیم و کمی آن را هم می‌زنیم تا زیر و روی آن به طور یکنواخت پخته شود. به گزارش «اکا»، پس از یک دقیقه قارچ‌ها را آبکش می‌کنیم و درون آب سردی که از قبل تهیه کرده ایم می‌ریزیم و پس از سرد شدن دوباره آن را آبکش می‌کنیم و درون فریزر قرار می‌دهیم.

## چی‌پیزم؟



## بیفتک مرغ

### مواد لازم

نمک، فلفل سیاه، آرد گندم، روغن مایع، جعفری و زردچوبه: به میزان لازم  
پیاز: یک عدد  
سینه مرغ چرخ کرده: یک کیلو گرم

### طرز تهیه

سینه مرغ چرخ شده را به همراه جعفری و پیاز رنده شده، آرد، نمک، فلفل و زردچوبه ورز دهید. سپس با دست به شکل کوفته قلفلی شکل دهید و به سیخ چوبی بکشید. می‌توان بین کوفته‌ها از گوجه‌های کوچک و فلفل استفاده کرد. به گزارش «پرشین وی»، کوفته‌ها را در ظرف مورد نظر قرار دهید و آغشته به روغن کنید و روی سب‌پایه بلند با ترکیب مایکرو ۱۸۰ وات و گریل به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه زمان دهید تا پخته و برشته سپس بین کار برگردانده شود.

### 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 ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۵۴۶۹۰۱۰۰۳۰۸۰۱۳۹۷۶۰۱۱/ ۱۶ 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 مجید عباسی فرزند ضیاء بشماره شناسنامه ۵ و شماره ملی۰۶۵۲۷۶۰۹۴۵ نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۱۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت زینل دستگردی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 .

علی فضلی  
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۷/۱۱/ ۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۷/۱۲/ ۹

ع/۹۷۱۷۳۵۶۰

### 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 ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۵۴۶۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۰۸۰۱۳۹۷۶۰۱۱/ ۱۶ 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 محمد آرمجو فرزند محمد حسن بشماره شناسنامه ۱ و شماره ملی۰۶۵۲۲۲۷۴۱۴ نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۵/۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت رجبعلی مددی پور محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 .

علی فضلی  
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۷/۱۱/ ۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۷/۱۲/ ۹

ع/۹۷۱۷۳۵۶۲

### 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 ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۵۴۶۸۰۳۰۸۰۱۰۰۳۰۸۰۱۳۹۷۶۰۱۱/ ۱۶ 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 حبیب اله صحافی در میان فرزند ضبیح اله بشماره شناسنامه۵۷ و شماره ملی۵۲۳۹۵۸۰۴۴۸ نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۳۶/ ۲۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت نوروز دستگردی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 .

علی فضلی  
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۷/۱۱/ ۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۷/۱۲/ ۹

ع/۹۷۱۷۳۵۵۹

### 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 ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۵۴۶۵۰۳۰۸۰۱۰۰۳۰۸۰۱۳۹۷۶۰۱۱/ ۱۶ 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 غلامرضا علیدوست فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۴ و شماره ملی۰۶۵۳۰۸۴۰۷۲۲ نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۲/ ۱۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۹۶ - اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت زینل دستگردی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 .

علی فضلی  
رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۷/۱۱/ ۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۷/۱۲/ ۹

ع/۹۷۱۷۳۵۶۲