



مشاوره

اعتماد به نفس با پیام مثبت

هر گاه والدین بتوانند افکار منفی خود را با افکار مثبت جایگزین کنند راحت تر می توانند کار های مثبت فرزندشان را ببینند و رفتار هایی را که از ارشان می دهند نادیده بگیرند. والدین باید بدانند که اگر گاهی فرزندشان سبب ناراحتی آن ها می شود به معنی بد بودن او نیست، بلکه دیدگاه و خط مشی او با دیدگاه و خط مشی پدر و مادر متفاوت است. به گزارش «نی نی سایت»، برای این که کودک مطابق میل ما و درست رفتار کند باید دایم او را به دلیل رفتار درشتش تشویق کنیم، به عنوان مثال، اگر موقع صحبت با تلفن، فرزندمان به طور اتفاقی مشغول تماشای تلویزیون یا سرگرم بازی بود باید بعد از این که تلفن را قطع کردیم فرزندمان را در آغوش بگیریم، ببوسیم و با هیجان بگوییم «آفرین عزیزم، وقتی مشغول صحبت با تلفن بودم تو خیلی خوب رفتار کردی، خیلی ممنون که این قدر ساکت بودی». اگر می خواهیم بیشتر شاهد رفتارهای مثبت فرزندمان باشیم باید روزانه حداقل متوجه یک رفتار مثبت او شویم و فرزندمان را مورد تشویق قرار دهیم.



سلا متکده

گل درمانی

غلغلتیدن در شن برای خشک کردن و جذب رطوبت های پوستی مفید است و اگر رطوبت ها زیادتر باشد از مدفون کردن عضو در شن برای از بین بردن مایعات تجمع یافته در اعضا استفاده می شود. این کار در حقیقت روشی برای خارج کردن مایعات اضافی است که در طب سنتی از آن به عنوان سم زدایی و استفراغ مواد دفع آن از بدن استفاده می شود. به گزارش «نی نی سایت»، گل درمانی هم در عضلات و مفاصل را کم می کند و هم آرامش بخشی است. تنش و اسپاسم را از بدن شما دور می کند. بدن شما به طور کامل در گل به حالت تعلیق درآمده است، زمانی که در حمام یا حوض پر از گل شناور هستید هیچ فشاری را بر بدن خود احساس نمی کنید یا گل درمانی پوست نرم می شود گردش خون شما بهبود می یابد و اسیدپتِه سطوح بدن متعادل می شود.



نسخه

گلیسیرین پاک کننده صورت

سه قاشق شیر را با یک قاشق گلیسیرین مخلوط کنید و آن را با پنجه روی صورت خود بمالید، سپس آن را پاک و خشک کنید. در مرحله بعد، از همان ترکیب استفاده کنید و بگذارید تمام طول شب روی صورت شما باقی بماند. همین طور می توانید از ترکیب آب پرتقال و گلیسیرین نیز به عنوان یک پاک کننده پوست استفاده کنید و از این درمان خانگی برای داشتن چهره ای بی نقص و بدون لک بهره ببرید. به گزارش «نمناک»، گلیسیرین و سرکه سبک را به مقدار مساوی ترکیب کنید و آن را روی صورت خود که به خوبی تمیز کرده اید قرار دهید. این ترکیب را به عنوان یک شیر پاک کن خانگی روی صورت بگذارید. بعد از استفاده از این ترکیب نیازی به شست و شوی نیست.



تعطیلات و دوری از فشارهای روانی

تعطیلات می تواند بهترین زمان برای آرام کردن روح و جسم باشد. شما می توانید در این مدت زمان هر چند کوتاه با راهکار هایی مناسب ذهن خود را از استرس ها و فشار های روانی تخلیه کنید. به گزارش «بیوتونه» راه هایی وجود دارد که با کم کردن فشار روانی، می توان از تعطیلات خود لذت بیشتری برد. * اگر کارهایی را که قرار است انجام دهید، از قبل برنامه ریزی کنید می توانید از گرفتار شدن در فشارهای روانی و کارهایی که باید انجام شودر ها شوید. * توقع نداشته باشید که در تخیلات و آرزوهای زندگی کنید؛ تعطیلات خود را با امکانات موجود برنامه ریزی کنید نه با نیازهای ایده آل خود. * برای حفظ آرامش، می توانید کارهای گوناگونی انجام دهید. مطالعه منظم و انجام ورزش روزانه می تواند به آرامش شما کمک کند. * خودتان را سرگرم کنید. برنامه ریزی برای یک پیک نیک یا سفر یا حتی یک برنامه ورزشی مثل رفتن به کوه ذهن شما را درگیر می کند و سبب نشاط می شود. * با یک دوست یا فردی از خویشاوندان که مورد اعتماد شماست در باره مشکلات پیش آمده مواردی که شما را تحت فشار قرار داده است صحبت و احساس خود را بیان کنید و نگذارید فشارهای روانی سبب تخریب درونی شما شود. از سوی دیگر مراقب باشید چه موضوعاتی را مطرح می کنید که بعد از گفتن آن پشیمان نشوید. * ماساژ عضلات گردن و کتف ها و نیز آرام سازی عضلات می تواند در کاهش فشارهای روانی مؤثر باشد. تمرین روزانه ۲۰ دقیقه آرام سازی عضلات در محیط آرام و ساکت، سبب کاهش فشار روانی و سوخت و ساز بدن می شود. * دعا و انجمناسک روزانه، آرامش دهنده قوی روانی است. تکرار کلمات و تعبیرات خاص با مفاهیم معنوی سبب قدرت ذهنی و افزایش بهداشت روانی فرد می شود. * خوش بگذرانید. یک موسیقی، فیلم یا برنامه تلویزیونی یا ادیوبی خوب و مفید شما را با اشتیاق بیشتری به تحرک وامی دارد. * بسیاری از افراد امکان رفتن به سفر ندارند. قرار نیست که همه در تعطیلات به سفر بروند اما همان طور که رفتن به سفر اصولی دارد، در خانه ماندن هم اصول و فنون خاص خود را دارد. اگر به این اصول پایبند نباشید، فضای خانه را در ایام تعطیل برای خودتان خراب و آشفته می کنید و روزهای تعطیل تان هم به تلخی سپری می شود. اگر به سفر نمی روید، خیلی باید مراقب روح و روان خود باشید. * تعطیلات خود را با افراد مثبت و شاد بگذرانید. این نکته را به یاد داشته باشید که حال خوب و بد، به صورت مسری به اطراف سرایت می کند؛ اگر با افرادی که دایم از مشکلات گلایه می کنند رفت و آمد کنید، انتظار حال خوب را نداشته باشید. پس سعی کنید با افراد مثبت معاشرت کنید تا سرزندگی آن ها به شما هم سرایت کند.

خانه داری

سرکه، همه فن حریف!



آب و سرکه را در یک بطری اسپری به یک اندازه مخلوط کنید. از سرکه سفید و در صورت امکان، آب مقطر یا تصفیه شده استفاده کنید. در صورت نداشتن آب مقطر از آب شبکه شهری هم می توان استفاده کرد. آن را در بطری اسپری خالی بریزید و ترکیب را به طور مختصر تکان دهید. این مخلوط را در آشپزخانه و حمام، گاز، سطوح سرویس بهداشتی، کاشی، کف پوش و تقریباً هر سطح صاف که می خواهید اسپری و بادستمال کاغذی یا اسفنج پاک کنید. اگر محلول سرکه و آب، لکه فرش را از بین نبرد، یک قاشق چای خوری پودر صابون را به بطری اسپری اضافه کنید و تکان دهید، سپس آن را مستقیم روی لکه اسپری کنید و پس از ۲ دقیقه با یک حوله یا اسفنج تمیز، به آرامی لکه را پاک کنید. به گزارش «نمناک»، برای تمیز کردن آلودگی ها و رسوبات معدنی، اسپری آب و سرکه سفید را کنار بگذارید و از پارچ استفاده کنید. محلول را روی سطح آلوده بریزید و با برس یا اسفنج تمیز کنید و با آب بشویید. برای سرویس های بهداشتی، سرکه را در کاسه بریزید. سعی کنید با استفاده از سرکه، تخته های گوشت را ضد عفونی کنید که برای سلامت خانواده نیز مهم است.

ترفند

سویا را خوش طعم کنید



همیشه سویا را با آب جوش بشویید یا آن که در آب در حال جوش بریزید و بعد از کمی جوشیدن آن را آبکش کنید. بیش از یک بار آب سویا را عوض نکنید و سویا را انجمالانید. برای از بین بردن آب اضافی سویا آن را آبکش کمی صبر کنید تا آب اضافی آن به شکل طبیعی خارج شود. به گزارش «بیوتونه»، برای آماده کردن سویا مقداری پیاز را رنده کنید و داخل روغن زیتون یا کره تفت دهید سپس به آن مقداری پودر سیر، نمک، زعفران، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی اضافه کنید و بعد از کمی تفت دادن سویا آبکش کرده را به آن بیفزایید و خوب تفت دهید. سپس آن کی آبغوره به مواد اضافه و صبر کنید تا به خورد سویا برود. بعد یک فنجان آب جوش به مواد اضافه کنید و در ظرف را ببندید و اجازه دهید سویا بپزد. می توانید مقداری ریحان تازه و آویشن هم به سویا بیفزایید.

چی بپزم؟



انگشت پیچ

- مواد لازم:
 - شکر: یک کیلو
 - سفیده تخم مرغ: سه عدد
 - جوهر لیمو: یک هشتم قاشق چای خوری
- آب: به مقدار یک بند انگشت از شکر بالاتر

طرز تهیه

شکر را در ظرف به نظر بریزید و آب را که باید به مقدار یک بند انگشت بالاتر از شکر باشد اضافه کنید و روی شعله گاز قرار دهید. بعد از این که شربت قوام آمد جوهر لیمو را داخل آن بریزید. پس از کمی حرارت، مقداری از شربت را بین دو انگشت قرار دهید، اگر کش دار شد، شعله را خاموش و صبر کنید تا سرد شود در حدی که اگر سفیده را به آن اضافه کنید پخته نشود. به گزارش «ویکی کتاب»، در این زمان سفیده ها را به میزانی که پف کند هم بزنید سپس آن را به شربت اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا مواد کاملاً سفید و یک دست و کش دار شود. اکنون انگشت پیچ آماده است. در پایان در صورت تمایل آن را با دارچین و خلال پسته و بادام تزئین کنید.

متن آگهی مزایده

به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق ۶ دانگ یک باب منزل مسکونی پلاک ۳۷۳۷ فرعی از یک اصلی (واقع



در سرایان، خیابان رسالت ۴) ثبت و صادر و مع الواسطه به خانم سوسن پاسبان آیسک و آقای جواد ابوترابی بالمناصفه منتقل شده است. طبق سند رهنی شماره ۲۴۳۷۱ مورخ ۱۳۹۴/۹/۵ و متمم ۲۶۷۰۷ مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۵ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۳۴ سرایان در قبال مبلغ ۷۰۰۰۰۰۰۰ ریال (هفتصد میلیون ریال) در رهن بانک تجارت شعبه سرایان قرار گرفته و طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۹۱۰۳۴۴۰۰۰ ریال (نهمصد و ده میلیون و سیصد و چهل و چهار هزار ریال) ارزیابی شده و پلاک فوق دارای ۱۲۲/۹۸ متر مربع عرصه (یکصد و بیست و دو ممیز نود و هشت صدم متر مربع) و ۱۲۹ متر مربع زیر بنا (یکصد و بیست و نه متر مربع) در یک طبقه دارای پارکینگ و زیرزمین با قدمت حدوداً پانزده سال و دارای انشعابات آب و برق و گاز که برابر گزارش مامور اجرا در تصرف جواد ابوترابی می باشد، پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۰ (بیستم فروردین ماه نود و هشت) در اداره ثبت و املاک شهرستان سرایان واقع در خیابان مطهری از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۹۱۰۳۴۴۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب و برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

محمود جهانی مهر

رئیس اداره ثبت و اسناد و املاک سرایان

ع/۹۷۱۸۸۱۹۵

آگهی تغییرات شرکت سامان راه مازان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۴۷۴ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۵۹۳۱۹ به

استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۶ تصمیّمات ذیل اتخاذ شد: ۱- مرکز اصلی شرکت از محل قبلی به آدرس جدید استان خراسان جنوبی، شهرستان بیرجند، بخش مرکزی، کارگران، بلوار امام رضا، بلوار مسافر، پلاک ۰، طبقه اول با کدپستی ۹۷۱۶۹۳۱۷۹۷ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. ۲- موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: شرکت در کلیه مزایادات و مناقصات دولتی و خصوصی، نظافت معابر و محله های شهری، امور رانندگی، امور حمل و نقل درون شهری، نظافت پارکها و نگهداری و خدمات فضای سبز، تجهیزات کامل مربوط به لوله کشی انتقال آب و فاضلاب، ساخت و تعمیر و نگهداری راه آهن، تجهیز و تعمیر نگهداری تاسیسات مکانیکی و الکتریکی، تامین نیروی انسانی و انجام امور اداری، تامین ماشین آلات سبک و سنگین و کارواش، پل سازی، سدسازی، جدول کشی، محوطه سازی، خاکبرداری و خاکریزی، خرید و فروش و صادرات و واردات انواع کالاهای مجاز بازرگانی، امور تاسیساتی شامل تعمیر و نگهداری و بهره برداری از تاسیسات حرارتی و برودتی، تعمیر و تجهیز و بازسازی و نگهداری انواع ماشین آلات سبک و سنگین کشاورزی، خدمات کامپیوتر شامل نرم افزار و سخت افزار، لب تاب و موبایل پس از اخذ مجوزهای لازم در صورت ضرورت قانونی ضمناً ثبت موضوع فعالیت بمنزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

شناسه آگهی ۴۱۵۲۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند

ع/۹۷۱۸۸۳۱۱

از صحت محتوای آگهی ها اطمینان حاصل کنید، کسب احراز هویت صاحبان آگهی با شماست.

روزنامه صبح ایرا
خراسان