

مشاورہ

بازگشت به روال عادی بعد از تعطیلات

معمولاً افراد در طول حدود دو هفته تعطیلات نوروزی، سبک زندگی خود را تغییر می دهند و ساعت خواب و بیداری و غذا خوردن شان به طور اساسی تغییر می کند. این چرخش ساعت خواب و بیداری و افزایش ساعت خواب و بیداری بی برنامه‌گی دوران تعطیلات دامن می زند. اگر افراد برای تعطیلات خود برنامۀ مشخصی داشته باشند و روزهای خود را برای تفریح های سالم استفاده کنند، به انرژی روانی بیشتری و وارد زندگی کاری و تحصیلی می شوند. تفریح یکی از راه های افزایش ذخیرۀ انرژی روانی انسان است. به گزارش بیبیتونه، افراد کسالت هر چند ساعتی را احساس می‌شود آن در جو فضایی ذهنی افراد می شود زیرا کسالت، یک آسیب مزمن ترین حالت روحی است. این تجربه را که خود خیمه زه کشیدن فردی، به خودی خود می کشد، تجربه درم، پس از افراد احساسات کسالت را فراموش می کند. نکته دیگر، داشتن هدف های کوچک برای زندگی، فعالیت، افراد اهداف یا بهتر است بگوییم از رویه های را برای اسکی طرح می کند. برای تحقق این نیازها می دهند، احساس بی انگیزگی و خوشتر آن را هاستولی می بینند. اهدافی که برای اسکی جدید در نظر گرفته می شود، باید چنگ ویزگی زیر ماهه های روز، دستپایه، بهر تپوژوان بندی داشته باشد.



زنی کده

ترس کودک

نوزادان معمولاً اضطراب ناشی از برخورد با غریبه‌ها را تجربه می‌کنند. نوزادان هشت تا نه ماهه، می‌توانند صورت افرادی را که می‌شناسند تشخیص دهند به دلیل چهره‌های جدید می‌تواند برای آن‌ها ترسناک باشد، حتی که فامیل یا پرستار. آن‌ها ممکن است در چنین شرایطی به والدین یا پرستند یا گریه کنند یا احساس امنیت باشد. باشند. کودک را با احساس اضطراب جدایی دارد. در برخی مواقع، ۱۰ ماهگی تا دو سالگی، کودکان شروع به ترسیدن از جدایی والدین می‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند والدینشان را از هاردم کودک رها کنند یا هنگام تنهاش بگذارد. آن‌ها ممکن است گریه کنند، به والدین خود پیوستند و سعی کنند نزدیک والدین بمانند. در حالت آل، دنیای یک کودک شیرخوار، در چارچوب امنیت والدین و حس آرامش به گزارش (آکا، که) ساده می‌تواند برای کاهش ترس نوزادان انجام می‌گردد. ایجاد کنید. همچنین تعداد پرستارها و مراقبان را که کودک با دوبه حداقل پرسانید. پیوند شدید با کودکان از طریق لمس کردن، ارتباط با، پایه‌های اعتماد را ایجاد می‌کند و سبب می‌شود که کودک شما را



تर्फند

از بین بردن خط اتو

گاهی پیش می‌آید که لباسی خط‌اتو دارد و می‌خواهیم خط‌اتوی آن را از بین ببریم. به گزارش «پرشین وی» اسفنجی آغشته به سرکه سفید را روی محل مورد نظر بمالید تا خط‌اتوی قبلی حذف شود. سپس شلوار را بشوید و دوباره اتو کنید.



نشستی آب از یخچال

مشکل نشستی آب از یخچال می تواند ناشی از خراب بودن درزگیرهای در یخچال فریزر باشد. اگر به دلیل خرابی یا پوشیده بودن درزگیرها، هوای بیرون از یخچال شود، سبب ایجاد رطوبت بیش از حد در یخچال فریزر و به این ترتیب باعث می شود آب اضافی به داخل سینی تخلیه بریزد و از آن جابه بیرون از یخچال و روی کف زمین سرریز شود. به گزارش «اگا»، کشف شدن یا جیسیدن مواد غذایی روی درزگیر نیز می تواند این مشکل را ایجاد کند. در یخچال شما به دلیل خرابی درزگیرها که در سینی رفته نشود، سبب به وجود آمدن رطوبت بیش از حد خواهد شد. برای بستن مشکل باید درزگیر در معرض کشید. همچنین می توانید برامتی شوید که هیچ و مهره های که در درازوی یخچال فریزر نگه می دارد محکم است.



رفع گرفتگی بینی

ماساژ و طب فشاری تحریک کننده به پاسازی بینی از غفونت و آبریزش بینی منجر خواهد شد. مدت زمان انجام در هر مرتبه نباید کمتر از ۱۰ ثانیه است و فشار وارده شده نباید بیش از حد باشد چرا که بعد از انگشتان فشاری احساس درد خواهد کرد. به گزارش «تنامک»، انگشتان اشاره، در هر دو طرف بینی روی گود رفتگی گوشه سوراخ بینی قرار دهید، اگر گود رفتگی شما شدید است باید سوراخ بینی آغاز کنید. چرخشی آرام، سه بار تکرار کنید. دقت کنید که نباید غضروف های بینی فشار داده شود. سپس نقطه دوم را فشار دهید، این نقطه دقیقا زیر چشم چپ و چشم چپ را از بین ببرد. قرار دارد که از آن شک نیست. باید حرکت چرخشی این نقطه را زیر چشم چپ را در دید کرد

۱۰ و بار تکرار کنید. حالونوب به فشار نقاط مخصوص روی گوش می رسد. نقطه ای که پشت لاله گوش، در قسمت پایین گوش، در گود رفتگی زیر غ گوش قرار دارد. روی این نقطه، ۱۰ بار فشار وارد کنید. پس این که روی غضروف گوش است. به آرامی لاله گوش را ۱۰ بار ماساژ دهید. این سه بار تکرار این



پلو زعفرانی چابهار

• **مواد لازم:**
 مرغ: یک عدد / برنج: پنج پیمانه / زعفران دم کرده: یک دوم پیمانه
 زیره و میخک: یک قاشق چای خوری / فلفل دلمه‌ای قرمز: یک عدد
 پیاز نگینی خرد شده: دو عدد / سیر نگینی خرد شده: دو عدد
 نمک، فلفل و زردچوبه: به اندازه لازم



- طرز تهیه:

بگذارید تا ایستد. برنج را خوب شستید. در قابلمه مناسبی یک پیاز را نگینی خرد کنید و باز در چوبه پیاز مقداری روغن بریزید و به سرماهی را نگینی شده را با زیره و میخک به پیاز اضافه کنید و پخت دهید. فلفل دلمه‌ای را نگینی خرد به بقیه موادتان اضافه کنید. مرغ پخته شده را بدون آب به پیاز و سرماهی اضافه کنید و کمی تفت دهید. حالا برنج را که از قبل کباب کرده‌اید به موادتان اضافه کنید. در آخر زعفران، نمک و فلفل را بریزید. وقتی آب برنج کم شد آن را دم کنید و بعد از ۴۵ دقیقه زوری حرارت را دراز کنید.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمدرضا خالق دوست فرزند حسین برابر درخواست وارده به شماره ۱۵/۰۶۰۰۸۰۰۱۷۰۸۲۳۹۸-۱/۵/۹۸ منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت سه دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۴۶۲ فرعی از ۳۵۱- اصلی بخش یک فردوس که متعلق به وی می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت شماره ۱۹۹۸۴ در صفحه ۴۳۱ دفتر ۹۷-املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت تک برگ به شماره مسلسل ۶۷۶۲۸۷ صادر و تسلیم گردیده و بعداً به موجب سند رهنی شماره ۴۷۷۰۵ مورخ ۸/۱۲/۹۶ دفتر اسناد رسمی شماره ۱۲ فردوس در رهن بانک تجارت قرار گرفته است که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد وی میباشد یا معامله نسبت با آن انجام داده، میبایست 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 اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

حسن رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

ج/۹۸۰۰۱۴۴۴

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمدباقر شجاع فرزند غلامحسین برابر درخواست وارده به شماره ۰۶۲۰۰۰۶۰۰۰۱۷۰۸۰۰۱۳۹۷۲-۱/۱/۹۸ به شماره منضم به دو برگ استشهادیه گواهی شده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول از این اداره نموده و مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱۳۳۴۷ فرعی از ۷۷۴۳ فرعی از یک اصلی بخش یک فردوس که متعلق به وی می باشد به علت جابجایی و نقل مکان مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت شماره ۳۲۲۰۵ در صفحه ۳۵۳ دفتر ۱۸۳-املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت جدید کاداستری به شماره مسلسل ۱۷۶۱۴۲ صادر و تسلیم گردیده است که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. علیهذا با استناد به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی مدعی سند مالکیت نزد وی می باشد یا معامله نسبت به آن انجام داده، میبایست 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 اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

حسن رضا ندایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فردوس

ج/۹۸۰۰۱۴۶۷

بہ منظور رفاه حال شہر وندان کرامی مراکز ذیل در شہر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشد

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: ۳۲۲۳۸۸۸۸-۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

تلفن: ۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰

شعبه ۴: قربانی **تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷**