

مشاوره

وابستگی کودک به تلفن همراه

این روزها بیشتر کودک کان به تلفن همراه وابستگی شدیدی پیدا کرده اند به گونه ای که حتی برخی از آن ها تلفن همراه شخصی دارند. برای کاهش این وابستگی «اکایران» توصیه های زیر را ارائه می کند:

وقت بیشتری با کودک کان صرف کنید: اگر می خواهید کودک کان کمتر از تلفن همراه استفاده کند بهتر است سر میز یا زمانی که با او وقت می گذرانید از تلفن همراه استفاده نکنید.

کودکان را سرگرم فعالیت های دیگر کنید: از آن ها بخواهید به جای انجام بازی های تلفن همراه یا وسایل الکترونیکی دیگر، فعالیت هایی مانند شنا، دفاع شخصی، تنیس، ژیمناستیک و... انتخاب کنند.

محدودیت ایجاد کنید: از آن جاکه بازی های رایانه ای و سوسه انگیز و پرکشش است به آن ها اجازه بازی بدهید اما برای این کار زمان محدودی را تعیین و ساعت را کوک کنید و قبل از اتمام زمان، به آن ها یادآوری کنید که به بزودی وقت تعیین شده فرامی رسد. پس از اتمام زمان به آن ها چند دقیقه

برای ذخیره کردن بازی فرصت بدهید.

وقت مناسب: برای هر کاری زمان مناسب وجود دارد. درست است که کودکان ما به این گونه وسایل علاقه دارند اما این وظیفه والدین است که آن ها را به انجام فعالیت های دیگر تشویق کنیم. پس با راهنمایی درست می توان بین زندگی واقعی و مجازی تعادل به وجود آورد.



سلا متکده

چروک شدن پوست

چین و چروک های پوست، اگر چه بخشی از روند طبیعی افزایش سن است، اما همه ما عادت های اشتباهی داریم که سبب پیری زودرس پوست و ایجاد چین و چروک آن می شود. پر توهای فریفتش خورشید مهم ترین نقش را در پیری و صدمه دیدن پوست دارد، به همین دلیل است که دایم بر لزوم استفاده کرم ضد آفتاب تاکید می شود. پوست دور چشم ها به شدت نازک و مستعد آسیب است. مالیدن این ناحیه حساس، باعث کش آمدن پوست و آسیب به کلاژن و الاستین آن می شود که می تواند به چروک شدن دور چشم ها منجر شود. تنگ کردن چشم ها در زیر نور خورشید یا هنگام نگاه کردن به صفحه تلفن همراه یا رایانه، به ماهیچه های بین ابروها و دور چشم ها فشار وارد آن ها را منقبض می کند و سبب چروک شدن پوست می شود. بهترین راه برای جلوگیری از این چین و چروک ها، استفاده از عینک آفتابی است. به گزارش «روزیاتو» مصرف بیش از اندازه مواد فندی، کمبود خواب، خوابیدن روی شکم، استفاده مکرر از وسایل الکترونیک، تکیه دادن صورت به دست ها، جویدن آدامس و قرار گرفتن در معرض هوای آلوده از دیگر عوامل تاثیر گذار بر چروک شدن پوست است.



گل و گیاه

ملکه مرمی

گیاه پتوس از جمله گیاهان محبوب آپارتمانی است که از دیرباز مورد توجه مصرف کنندگان خانگی بوده است چرا که نگهداری آسان، مقاومت نسبی خوب نسبت به آفات و بیماری ها، رشد سریع و تکثیر آسان از جمله ویژگی های این گیاه است. به گزارش «چیدانه» گیاه پتوس سفید یا همان ملکه مرمی باید به دور از تابش مستقیم در محل پر نور تر منزل نگهداری شود و نیاز آبی بالا و آبیاری مستمر و دمای ۱۵ تا ۲۵ درجه مناسب آن است.



رهایی از استرس

سبک زندگی و باورهای ماست که زندگی شاد و بدون استرسی ایجاد می کند؛ یعنی گاه فقط کافی است تاسبک زندگی ما عوض شود. گاه تغییرات به ظاهر کوچک، اتفاقات شیرینی به دنبال خواهد داشت. به گزارش «بیتوته» راهکارهای زیر را برای رهایی از استرس به کار ببرید:

با افراد مثبت و شاد رفت و آمد کنید: این نکته را به خاطر داشته باشید که حال خوب و بد، به صورت مسری به اطراف سرایت می کند.

هر روز برای خودتان وقت بگذارید: گاه کارهایی که به ظاهر کوچک و بی اهمیت است؛ مثل پیاده روی، یک شام خوب، صحبت با یک دوست و... می تواند حال ما را خوب کند. تاثیر این کارهای به ظاهر کوچک بر شادمانی ما، فوق العاده است. فهرستی از این کارهای کوچک تهیه و سعی کنید هر روز حداقل یکی از آن ها را انجام دهید.

خوش بین باشید: اجازه ندهید ناراحتی و احساسات منفی وارد زندگی شما شود. این را بپذیرید که مشکلات هم در کنار خوشی ها بخشی از زندگی ماست و ما در سختی ها ساخته شده ایم و رشد می کنیم؛ ز مانی که با مشکلات پر خوردمی کنید با خود بگویید این روزها تمام می شود و از جمله های مثبتی مثل توقوی باش، به طور حتم می توانی حلش کنی و... استفاده کنید.

خودتان را سرگرم کنید: افرادی که برای زندگی خود برنامه دارند و هر روز کارهایی دارند تا آن ها را انجام دهند، در مقایسه با دیگران زندگی شادتری را تجربه می کنند. یک کار جدید، یادگیری مهارت های متنوع و... می تواند ذهن شما را درگیر کند و سبب نشاط شود.

بخشش را امتحان کنید: ناراحتی و دلخوری از دیگران مانند باری سنگین بر دوش ماست و تا زمانی که بخشش را امتحان نکرده و دیگران را از مصمم قلب نبخشیده ایم، این بار سنگین را زمین نمی گذاریم و همه جا با خود می بریم. بخشش باعث کاهش فشار خون و ضربان قلب می شود و به آرامش شما کمک بسیاری می کند.

مهارت های ارتباطی خود را افزایش دهید: توانایی ارتباط موثر، حل مسئله، مدیریت استرس، توانایی نه گفتن و... از جمله مهارت های ارتباطی مهمی است که با پیشگیری از بروز مشکلاتی در آینده، به حفظ شادمانی ما کمک بسیاری می کند.

در حال زندگی کنید: از لحظه استفاده کنید. حال انتخاب با شماست که از این به بعد چگونه زندگی کنید؛ با نشاط و شادمانی یا با ناراحتی و افسردگی.

پنبه و چند کاربرد



یک تکه پنبه را به ادکلن مورد علاقه خود آغشته کنید و آن را داخل کیسه جاروبرقی بگذارید. با روشن شدن جاروبرقی رایحه خوش به آرامی کل فضای اتاق را پر خواهد کرد. به گزارش «نمناک» بعضی وقت ها مواد غذایی بوی نامطبوعی در یخچال ایجاد می کند. کافی است یک تکه پنبه توبی را به وانیل آغشته کنید و روی یکی از طبقات یخچال قرار دهید. دسترسی به تمام قسمت های حمام کار آسانی نیست. معمولاً یک در همه جا به ویژه اطراف وسایل و بین کاشی ها رشد می کند. برای از بین بردن آن هایک پنبه توبی را با مایع سفید کننده خیس و در جاهای خارج از دسترس و بالا قرار دهید. بگذارید چند ساعت باقی بماند تا متوجه تاثیر معجزه آسای آن شوید. با برداشتن پنبه ها متوجه موفقیت کار خواهید شد. قسمت مورد نظر را با آب گرم بشویید.

نی نی کده

سن مناسب کودک برای مهد



از هر سنی نمی توان بچه ها را در مهد کودک گذاشت و زود گذاشتن آن ها در مهد کودک می تواند تاثیرهای جدی و نامطلوبی بر آن ها داشته باشد، تاثیرهایی که ممکن است تا انتهای زندگی فرد باقی بماند و زندگی کودک را مختل کند. به گزارش «فرده» بچه ها را نباید زودتر از سه سالگی به مهد کودک برد چرا که در آن سن هنوز نمی توانند جدایی از والدین را به خوبی هضم و برآثار ناشی از آن غلبه کنند از این رومی تواند سبب ایجاد تنش هایی در آن ها شود یا ششید بی قراری کنند یا این حال پس از آن که بچه سه سال خود را گذرانند و کمی بزرگ تر شد می تواند به محیط های بزرگ تر برود، جدایی از والدین خود برای چند ساعت را تا حدودی تحمل و یادگیران را تباطه برقرار کند.

چی بپزم؟



• مواد لازم:

سینه مرغ: ۶۰۰ گرم / لپه: ۱۵۰ گرم / پیاز: سه عدد / بادمجان: ۵۰۰ گرم / برنج: چهار پیمانه / روغن مایع: یک پیمانه / زرده تخم مرغ: چهار عدد / ماست: یک پیمانه / زعفران: دو قاشق سوپ خوری / رب گوجه رنگی: چهار قاشق سوپ خوری / دارچین، زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم / خلال پسته، بادام و زرشک: برای تزیین

• روش تهیه:

پیاز را نگینی خرد و سرخ کنید. گوشت را بعد از خرد کردن به پیاز اضافه کنید و سپس لپه ای را که از قبل خیس کرده بودید به گوشت بیفزایید. زردچوبه و چهار پیمانه آب جوش را بریزید تا گوشت بپزد. در اواسط پخت رب گوجه رنگی را سرخ و اضافه کنید. در اواخر پخت یک قاشق چای خوری دارچین، مقداری جوز هندی و زعفران را بیفزایید. برنج را که همراه نمک خیس کرده اید، بجوشانید و آبکش کنید. بادمجان ها را بعد از پوست کندن و حلقه حلقه کردن، نمک بپاشید تا تلخی آن گرفته شود. پس از یک ساعت بادمجان ها را بشویید و خشک و کمی سرخ کنید. ماست، زرده تخم مرغ، زعفران و روغن مایع را با هم مخلوط کنید. به گزارش «فرده»، کف ظرف نسوز را با چرب و پر برنج را با مواد مخلوط کنید و داخل ظرف بریزید، سپس بادمجان ها را روی برنج بچینید و از مواد گوشتی روی بادمجان ها بریزید، مقداری دارچین بپاشید و باقی مانده برنج را روی گوشت قیما ای بریزید و بعد چهار قاشق سوپ خوری روغن روی برنج بریزید و روی ظرف را بپوشانید. اینک ته چین را در فر گرم شده بامای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت یک ساعت و نیم بپزید تا دم بکشد و ته دیگ آن طلایی شود.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

حوزه ثبتی شهرستان بشرویه

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی ملکی که در هیات مندرج در قانون مذکور مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بشرویه مورد رسیدگی و رای آن صادر گردیده است به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می شود:

۱- دولت جمهوری اسلامی ایران بنماینده گی وزارت آموزش و پرورش به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۹۰۱۹۵ نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان مدرسه به مساحت ۴۵۳۲/۳۶ مترمربع خریداری شده مع الواسطه از مالک رسمی آقای شاه زاد جلیلی پروانه، قسمتی از پلاک ۲۲۵۲ فرعی از دو - اصلی بشرویه، محل وقوع ملک شهرستان بشرویه - بلوار انقلاب

۲- دولت جمهوری اسلامی ایران بنماینده گی وزارت آموزش و پرورش به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۹۰۱۹۵ نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان مدرسه به مساحت ۳۴۱۰/۵۲ مترمربع خریداری شده مع الواسطه از مالک رسمی آقای شاه زاد جلیلی پروانه، قسمتی از پلاک ۲۲۵۲ فرعی از دو - اصلی بشرویه، محل وقوع ملک شهرستان بشرویه - بلوار انقلاب

لذا این آگهی نسبت به ملک فوق الذکر در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود لذا در صورتی که اشخاص ذی نفع، نسبت به آراء صادره و یا صدور سند مالکیت، اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی ظرف مهلت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت بشرویه ارائه و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم و گواهی دادخواست را به اداره ثبت اسناد بشرویه تحویل نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض و یا گواهی دادخواست اداره ثبت طبق مقررات مربوطه مبادرت به صدور سند خواهد نمود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۱/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۲/۰۹

سید رضا صفایی

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

۹۸۰۰۵۸۸۲

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

۹۸۰۰۶۱۲۹

هنر سادگی

در این نیست که چه اندازه تبلیغ را

کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر

واقعی آن است که چگونه تبلیغ را

کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به

کوتاه کردن نباشد

۹۸۰۰۶۱۲۸

قابل توجه اراء دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

برای دمج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۵۰۹۰ - ۳۲۴۴۱۸۹۰

* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا

* تابلوسازان * حکاکان * گل فروشی ها * پارچه نویسان

* فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف

۹۸۰۰۶۱۲۷