

مشاوره

اگر کودکتان حرف زشت می زند

اگر کودک حرف های زشت می زند و معنی آن ها را نیز می داند، می توانید با او صحبت کنید و برای ترک هر حرف زشت برایش یک تشویق در نظر بگیرید. البته بچه های کوچک تر، مثل کاسکو هر چه را که می شنوند، حتی وقتی معنای آن را نمی دانند، تکرار می کنند پس اگر فرزندتان کوچک است و معنی کلمه زشتی را که استفاده کرده است، نمی داند و فقط به تقلید از دیگران آن را گفته است به او بفهمانید که آدم های مودب و خوب نباید چنین کلماتی را به کار برند و کلمه قابل قبولی را جایگزین کنید. در این میان بهتر است از همان لحن و همان میزان صدایی استفاده کنید که او برای بیان کلمه زشت به کار برده است. از طرفی وقتی فرزند خردسال و شیرین زبان شما از کلمه زشتی استفاده می کند هرگز به لحن کاردگانه او نخندید و همان لحظه با آرامش به او بفهمانید که رفتارش ناشایست است؛ مثلاً با یک اخم کوچک یا قهر موقت. به گزارش «سلیم نیوز» اگر استفاده از کلمات زشت و رکیک برای کودک عادت شده است باید به او بیاموزید که نامدنی، واژه های زشت را در ذهن خود یا زیر لب و آرام بگوید و بددهنی، از ساز و کارهای بازدارنده و تنبیه های گفته شده استفاده کنید. حتی وقتی جوگی بی ادبانه گفته می شود، آرامش خود را حفظ کنید، به چشمان فرزندتان نگاه کنید و با صدایی جدی بگویید: «نباید به این جوک بی ادبانه بخندیم چون در حد شخصیت ما نیست عزیزم» یا «مادر این خانه در باره این مسائل شوخی نمی کنیم».



نوزادان تا زمان چهار ماهگی شب ها بعد از سه یا چهار ساعت خواب، بیدار می شوند و تا صبح تکان می خورند و نمی زنند. سر و صورتشان را می مالند. این ناشانه ای کولیک نوزادی است که والدین نباید نگران چیزی باشند و نیاز به اقدام خاصی در این زمینه نیست. به گزارش «نی نی بان» بعد از شیر خوردن اروغ نوزاد را بگیرید و بلافاصله او را بخوابانید. کولیک نوزادی تا سه تا چهار ماهگی طول می کشد و بعد از آن کم کم به طرف می شود. مادران از خوردن غذاهای نفاخ مثل آش و دیگر غذاهایی که حیوانات در، پر میز کنید.

نی نی کده



عرقیاتی برای رفع عطش

عرق کاسنی یکی از بهترین عرقیات برای کاهش دمای بدن است، علاوه بر آن می تواند سبب مقاومت بدن در برابر گرما باشد. بانوشیدن این عرق عملکرد معده و اندام گوارشی نیز بهتر می شود. می توانید یک یا دو استکان از آن را در فاصله افطار تا سحر بنوشید. اما توجه کنید اگر فشار خون تان پایین است آن را با شکر یا گلاب مخلوط و سپس استفاده کنید. به گزارش «سیمرغ» عرق شاتره نیز در رفع تشنگی بسیار موثر است و برای جلوگیری از احساس خشکی در دهان و گلو توصیه می شود. ممکن است طعم این عرق گیاهی را نپسندید، در این صورت می توانید آن را با خاکشیر و عسل مخلوط و میل کنید. همچنین می توانید از مخلوط عرق کاسنی و شاتره دوتانه استکان در این فاصله استفاده کنید.



عشق از دست رفته

برخی از کارها در زندگی سبب می شود اعتماد همسران به یکدیگر کم شود. رفتن اعتماد از ارتباط به معنای ورود بدبینی و شک به زندگی مشترک است که کم کم از بین رفتن صمیمیت و محبت زوج ها و اختلافات شروع و شعله ور می شود. هنگامی که زن یا مرد به شریک زندگی خود اعتماد نداشته باشد قادر نخواهد بود یادبدی روشن و به دور از بدبینی، امور و سوء تفاهمات شان را بر طرف کند. به گزارش «پارس ناز» عمل نکردن به قول و قرار و تحقیر کردن او در مقابل دیگران از جمله عوامل ایجاد بی اعتمادی در میان همسران است. حال اگر همسران دچار بی اعتمادی به شما شده است و عشق و محبتی نسبت به شما ندارد دیاروش های زیر اعتماد از دست رفته و عشق را بر گر دانید:

مسئولیت رفتار و عملکردتان را بپذیرید: تنهاری اهی است که سبب می شود طرف مقابل به حرف های دیگری گوش دهد.

عذرخواهی کنید: یک عذرخواهی صمیمانه می تواند اعتماد از بین رفته را بازگرداند. از دید همسران این کار به بالا رفتن شخصیت تان منجر می شود. نکته مهمی که زنان باید رعایت کنند این که مردان زمانی که غمگین و دلخور می شوند نیاز دار نذرمانی را انتها باشند و زمانی که زن عذرخواهی می کند نباید سریع چشم به راهواکنش مثبت از شریک زندگی خود باشد.

اشتباهاتان را جبران کنید: از همسران بپرسید آیا از دست شما کاری بر می آید که حالش بهتر شود؟ یا آیا همین اکنون چیزی از من می خواهی؟ با این سوال ها همسران در کمی کند شما و افعا به فکر اوهستید و از خدادیش آمده ناراحتید. فقط پرسیدن سوال مهم نیست، به جواب وی مفید گوش کنید و هر کاری که از دستتان بر می آید برای رضایت وی انجام دهید.

متعهد شوید: در مرحله پایانه برای به دست آوردن اعتماد همسران نیاز هست که به گفته و قرار تان متعهد شوید. بایک تعهد می توانید دل همسر خود را به دست آورید اگر تعهداتی که بتوانید به آن عمل کنید.

گل و گیاه

نخل ققنوس

نخل ققنوس، خرما قد کوتاه یا خرما مینیاتوری نیز نامیده می شود، گیاهی است کند رشد با برگ هایی به شکل پر که طول آن ها بین ۶۰ تا ۱۲۰ سانتی متر است. گیاهی بومی مناطق گرمسیری است. به گزارش «باغبون» این گیاه، به مکانی کاملاً آفتاب گیر و آب و هوای نسبتاً مرطوب و همچنین خاک همیشه مرطوب (اما نباید زیاده آن آب داد؛ زیرا سبب زرد شدن برگ های آن می شود) که معمولاً خاک برگ استفاده می شود، نیاز دارد. همچنین می توان با غنی کردن خاک این گیاه با کود مایع، هفته ای یک بار به رشد آن کمک کرد.



فراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

سلامتکده

افطار تا سحر



خوردن غذاهای سبک مانند خرما، سوپ و ... برای وعده افطار و سحری بسیار مناسب است که به سرعت هضم می شود و کالری کمتری دارد. گنجاندن لبنیات در وعده های غذایی بسیار ضروری است و گنجاندن ماست و دوغ خانگی کم نمک در وعده های افطار و سحر چربی های بدن را با سرعت بیشتری می سوزاند. نوجوانان بر نامه غذایی ایام روزه داری را به گونه ای انتخاب کنند که میزان کالری و پروتئین توصیه شده روزهانه را در دو وعده افطار و سحری دریافت و از خوردن

غذاهای پر حجم، کم کالری و بسیار آبدی در افطار خودداری کنند و به طور حتم برای صرف سحری از خواب برخیزند. انجामوزش های بسیار سبک نیز در حالی که روزه هسثیم می توانند به این بدن بردن موادمی ذخیره شده در بدن کمک کند. انجام تمرینات یوگا قبل از افطار نیز می تواند به آرام شدن بدن هم از نظر جسمی و هم از نظر معنوی کمک کند. اگر شما مسئول آماده سازی غذا برای افطار و سحر در منزل هستید، بهتر است فهرستی از این که چه مواد غذایی را در این ماه نیاز دارید تهیه و سعی کنید در نهایت مواد غذایی تا؛ دو سالم از جمله انواع سبزیجات، گوشت بدون چربی و میوه را کنید و از چربی ها و شیرینی ها دور باشید. به گزارش «افکار نیوز»، بر مصرف میوه و سبزی در وعده های سحر و افطار تاکید می شود. میوه ها و سبزیجات، به دلیل ماندگاری بیشتری که در بدن دارد، ضمن این که سبزی طولانی تر ی را ایجاد می کند حاوی مقدار زیادی آب است که با تامین آب مورد نیاز بدن از بروز تشنگی جلوگیری می کند. وعده سحر مهم ترین وعده غذایی در ماه مبارک رمضان است. در این وعده باید از مصرف غذاهای چرب، شیرین و کنسروی و نیز سوسیس، کالباس و نوشابه های گازدار دوری کرد. در این وعده باید مواد کر بوهدی راتی مانند برنج و نان و نیز انواع سبزیجات و میوه ها مصرف شود. ماست و خیار و انواع خورش ها گزینه های مناسبی برای وعده سحر است. روزه داران باید با آب گرم و چند عدد خرما روزه خود را افطار کنند، زیر امعه ساعت ها خالی بوده و بهتر است با آب گرم که نزدیک به دمای بدن است روزه افطار شود، البته استفاده از جای شیر گرم هم بدون مانع است. معده در طول مدت روزه ساعت ها خالی بوده است و زمان نیاز دارد که بتواند غذاهای سنگین را ادر خود جای دهد و بهتر است پس از صرف افطار نیم ساعت تا یک ساعت فاصله بیندازیم و سپس غذای سنگین صرف شود تا به سرعت چربی های جذب بدن نشود.

دمی ماش

مواد لازم:

ماش: نصف پیمانه / برنج: یک پیمانه

گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم

زعفران دم کرده: دو قاشق غذاخوری

پیاز داغ طلایی بدون روغن: دو قاشق غذاخوری

روغن زیتون: دو قاشق غذاخوری / نمک: به میزان لازم

پیاز: یک عدد / آب: دو پیمانه

طرز تهیه:

ماش را با آب بپزید و نمک و کمی زردچوبه اضافه و پس از پخت

صبر کنید تا آب آن تبخیر شود. برنج را با آب و کمی نمک بپسایند

و پس از دو ساعت با روغن زیتون روی حرارت بگذارید و یکی دو بار به

آرامی هم بزنید و وقتی آب آن تبخیر شد روی شعله پخش کن بگذارید و حرارت

را کم کنید تا دم بکشد. در صورت استفاده از پلوپز برنج را با روغن زیتون در پلوپز بریزید و پخت کته را با آن انجام دهید.

به گزارش «بیوته»، گوشت چرخ کرده را با کمی روغن و پیاز، نده شده و نمک، زردچوبه و فلفل و یک عدد سیر رنده شده تفت دهید، سپس نصف لیوان آب روی آن بریزید تا پخته شود و هر زمانی که آب گوشت تبخیر شد شعله را خاموش کنید. مخلوطی از برنج زعفرانی، گوشت، ماش و پیاز داغ را به لای برنج بکشید یا روی برنج تزیین کنید.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان فردوس

محمدهلی پیش آهنگ،پلاک ۴۹۴۶ فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع

ملک شهرستان فردوس- حاشیه تقاطع خیابان شهیدمدرس وپلوار شهید بهشتی ۱۰- آقای مصطفی پیش آهنگ،فرزندمحمد علی،نسبت به دوسهم مشاع از کل هشت

سهم ششدانگ یکپای ساختمان ،به مساحت ۲۱۱ مترمربع،انتقال قهری از آقای محمدهلی پیش آهنگ، پلاک ۴۹۴۶فرعی از ۱ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع

ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهیدمدرس وپلوار شهید بهشتی ۱۱- آقای مجتبی پیش آهنگ فرزند محمد علی،نسبت به دو سهم مشاع از کل

هشت سهم ششدانگ یکپای ساختمان،به مساحت ۲۱۱ متر مربع ، انتقال قهری از آقای محمد علی پیش آهنگ،پلاک ۴۹۴۶ فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل

وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهید مدرس و پلوار شهید بهشتی

۱۳- خاتم فخری پیش آهنگ فرزند محمد علی،نسبت به یک سهم مشاع از کل

هشت سهم ششدانگ یکپای ساختمان،به مساحت ۲۱۱ متر مربع،انتقال قهری از آقای محمد علی پیش آهنگ،پلاک ۴۹۴۶ فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع

ملک شهرستان فردوس-حاشیه تقاطع خیابان شهید مدرس و پلوار شهید بهشتی

۱۴- آقای رضا شکسته بندفرزندحسین،نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان مسکونی، به مساحت ۱۸۶ /۹۰ متر مربع خریداری از آقای موسی عمادی و خانم ها

سوسن و مروارید عمادی ،از پلاک ۸۷۴۲ فرعی و از پلاک ۴۶۹۲از ۱-اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان این یمین

۱۵- آقای محمد آاکاک فرزند حسن،نسبت به ششدانگ قسمتی از یکپای ساختمان مسکونی، به مساحت ۳۶ /۵۱ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای علی عزتی و

خانم فاطمه عاملی ،از پلاک ۴۲۴۲ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- خیابان این سینا

۱۶-خانم مریم آزاد فرزند محمد ،نسبت به ششدانگ قسمتی از یکپای ساختمان

مسکونی، به مساحت ۹۰ /۲۲ متر مربع خریداری مع الواسطه از مالکین رسمی (مورد تقاضا برابر اعلام کارشناسان منتخب از محل مالکیت کلیه مالکین مشاعی پلاک می

باشد)، از پلاک ۴۱۱۱ فرعی از ۱ - اصلی فردوس بخش یک فردوس محل وقوع ملک

شهرستان فردوس-خیابان بسیج ۱۱

۱۷- آقای محمد رضا دیانتری فرزند محمد علی ششدانگ یکقطعه زمین مرزوعی ، به مساحت ۷۰ /۲۹۶۱ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای کربلانی حسن پسر

حجی عبدالرحیم و خانم حوا عشقی (معمارزاده مقدم)، پلاک ۷۹۵ فرعی از یک -

اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-اسلامیه - جنب آسیای

داروغه

۱۸- آقای محمد آاکاک فرزند حسن ،نسبت به ششدانگ قسمتی از یکپای

ساختمان مسکونی، به مساحت ۲۴۱ /۹۹ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای اکبر یزدانی ،از پلاک ۳۷۶۸ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک

شهرستان فردوس- خیابان این سینا

۱۹- آقای سید محمد لوائی فرزند حسین ،نسبت به ششدانگ یکپای باغمنزل ، به مساحت ۱۷۹ /۱۱۸۳ متر مربع ، از محل مالکیت مشاعی خوشان ،از پلاک ۵۳۰۲

فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- باغشهر

اسلامیه -خیابان ۲۲ بهمن

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

۱- آقای علیرضا محب جوان فرزند مهدی ، نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغمنزل ، به مساحت ۷۲ /۳۸۰۵ متر مربع ،خریداری مع الواسطه از آقایان حسین حاجی رضا و حسین محب جوان و محمد علی محب جوان ، پلاک ۲۱۷۵ فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-باغشهر اسلامیه-خیابان ابودر

۲- آقای امیر حسین محب جوان فرزند جعفر،نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغمنزل، به مساحت۷۲ /۳۸۰۵متر مربع ،خریداری مع الواسطه از آقایان حسین حاجی رضا و حسین محب جوان و محمد علی محب جوان ، پلاک ۲۱۷۵ فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-باغشهر اسلامیه-خیابان ابودر

۳- خانم آسیه فراز فرزند غلامرضا ، نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مرزوعی ،به مساحت ۲۵۲ متر مربع ،خریداری مع الواسطه از آقای اسماعیل استوار و همچنین خریداری بلاواسطه از شرکت تعاونی مسکن بسیجیان فردوس،از پلاک ۴۱۱۱ و از پلاک ۸۲۲۵ فرعی و از پلاک ۱۵۸۶۴ فرعی و از ۱۶۱۳۲ پلاک فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-شهرک بسیجیان

۴- آقای مهدی شبنم زاده فرزند محمد علی،نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان، به مساحت ۲۵ /۱۶۸ متر مربع ، خریداری مع الواسطه از آقایان اسماعیل قزایی و محمد رضا بادپروا ، از پلاک ۳۳۵ فرعی و همچنین از پلاک ۳۲۶ فرعی از ۲ - اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه خیابان فاطمیه - جنب ناٹوایی

۵- آقای هادی شبنم زاده فرزند محمد علی، نسبت به ششدانگ یکپای ساختمان ، به مساحت ۶۴ /۹۵۱ متر مربع ، انتقال قهری از مالک رسمی آقای محمد علی شبنم زاده ،از پلاک ۳۳۶ فرعی از ۲- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس-حاشیه خیابان فاطمیه ۱۰-پلاک ۲۳

۶- آقای احمد غفاری فرزند محمد علی نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ ساختمان (کارگاه و مغازه) ، به مساحت ۸۱ /۱۶۸۴ متر مربع ،خریداری مع الواسطه از خانم خدیجه میبیدی زاده ، از پلاک ۱۵۰۱ فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- باغشهر اسلامیه -خیابان امام خمینی (ره) -پایین تر از کلاتنری ۱۵ اسلامیه

۷- آقای عبدالرحیم فراوانی فرزندغلامحسین نسبت به سه دانگ مشاع ازششدانگ ساختمان (کارگاه و مغازه) ، به مساحت ۸۱ /۱۶۸۴ متر مربع ،خریداری مع الواسطه از خانم خدیجه میبیدی زاده ، از پلاک ۱۵۰۱ فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس- باغشهر اسلامیه -خیابان امام خمینی (ره) -پایین تر از کلاتنری ۱۵ اسلامیه

۸- دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت آموزش و پرورش ، نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان ، به مساحت ۱۹۰ /۲۳۳۲ متر مربع ،از محل مالکیت مشاعی خود وزارت آموزش و پرورش ،از پلاک ۲۱۴۲ فرعی از ۱- اصلی بخش یک فردوس محل وقوع ملک شهرستان فردوس - باغشهر اسلامیه - خیابان شهید زین العابدین زاده

۹- آقای رضا پیش آهنگ فرزند محمدعلی،نسبت به دو سهم مشاع از کل هشت سهم ششدانگ یکپای ساختمان ،به مساحت ۲۱۱ متر مربع ، انتقال قهری از آقای