

## مشاوره

## زیاده خواهی کودک

یکی از مشکلاتی که والدین از آن شکایت دارند زیاده خواهی کودک است و این که هر چه را ببیند می خواهد و گاه برای رسیدن به خواسته هایش، دست به هر کاری می زند. اما این که والدین برای رفع این مشکل و مقابله با آن چه کنند «بیتوته»، راهکارهای پیشنهادی پیش رو را برایشان ارائه می کند. از قبل به فرزندتان بگویید که قرار است برای خرید چه چیزهایی به بازار بروید. مثلاً بگویید: «امروز برای خرید کفش به فروشگاه می رویم و این تنها چیزی است که قصد داریم بخریم.» وقتی کودک به خرید اسباب بازی اصرار دارد، بگویید: «این اسباب بازی خیلی قشنگ است اما همان طور که گفتیم امروز آمده ایم که کفش بخریم نه اسباب بازی.» فهرستی از خواسته های کودک تهیه کنید. وقتی به شما می گوید من این را می خواهم فهرست را از کیف بیرون بیاورید و اسباب بازی مورد علاقه اش را انتهای آن اضافه کنید. بعد بگویید که یادتان می ماند ماه آینده برای تولدش یا مناسبت دیگر این اسباب بازی را بایش بخرید. هرگز نگویید در این حد پول نداریم. حرفی بزنید که به مدیریت پول ربط داشته باشد. مثلاً بگویید: این لباس خیلی زیباست اما نمی خواهیم بابت خرید یک لباس ۱۰۰ هزار تومان پول بدهیم. لباس های بهتری هم باقیمت مناسبتر پیدا می شود.



## عطاری

## شربت نشاط آور

یکی از پرخاصیت ترین شربت های سنتی، شربت سکنجبین و خیار است. برای تهیه این نوشیدنی علاوه بر سکنجبین و خیار به لیموترش و عرق نعنای هم نیاز دارید. ابتدا لیموترش ها را پوست و فیله آن را جدا کنید و همراه با آب و چند قاشق عرق نعنای داخل مخلوط کن بریزید. به گزارش «فردها»، خیار ها را خوب رنده و به ترکیب قبلی اضافه کنید. مخلوط به دست آمده را در لیوان بریزید و به اندازه ای که می خواهید به آن سکنجبین اضافه کنید. برای تزئین این نوشیدنی می توانید از چند قطعه یخ، یک برش لیموترش در کنار لیوان و نعنای تازه استفاده کنید. این نوشیدنی برای پذیرایی از مهمانان ماه رمضان هم یک گزینه عالی است.



## نسخه

## درمان دل درد

عسل حاوی آنزیم های دیاستاز، فسفات اسید، کاتالاز، اینولا و گلوکز است. این عناصر می تواند به همانندسازی و هضم کمک کند. علاوه بر این، وقتی عسل را با سرکه سیب برای درمان دل درد ترکیب می کنید، ممکن است نتیجه بهتری داشته باشد. به گزارش «نمناک»، یک قاشق چای خوری عسل را با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک لیوان آب گرم مخلوط کنید. این محلول را با وعده های غذایی خود بنوشید. این روند را تا زمانی که از شر دل درد خلاص شوید انجام دهید.

سحری  
ویک نکته مهم

خوابیدن بعد از سحری گوارش غذا را مختل می کند و سبب ترش کردن معده می شود. بنابراین به روزه داران توصیه می شود حداقل تا یک ساعت پس از خوردن سحری از خوابیدن خودداری کنند و اجازه دهند غذای شان هضم شود. شخصی که بین خوابش و آخرین لقمه هایی که خورده است متوسط ۱۰ دقیقه فاصله باشد؛ وقتی برای رفتن به سر کار بیدار می شود، احساس سنگینی، سردرد، ثقل بدن و کوفتگی خاصی می کند و به ویژه سنگینی سر به او دست می دهد. اگر شخص این فرصت را داشته باشد که حداقل نیم ساعت قبل از اذان وعده سحر را زودتر بخورد و استراحت یا مطالعه ای داشته باشد یا کارهای عقب مانده شب قبل را انجام دهد مثلاً حداقل یک ساعت بین آخرین لقمه غذا و خوابش فاصله باشد، معده فرصت هضم غذا را پیدا می کند و آن احساس سنگینی بعد از بیدار شدن بهتر می شود. به گزارش «نمناک»، افراد از خوابیدن میان روز بعد از ناهار باید بپرهیزند ولی در ماه رمضان چون غذا نمی خورند در وعده ناهار خواب میان روز مناسب است و به ویژه برای کسانی که سالمند هستند همچنین برای افرادی که در سن نوجوانی و جوانی یعنی مزاج گرم و خشکی قرار دارند، مفید است.



## زولبیا دوست داشتنی اما ...

در ماه رمضان، بازار زولبیا و بامیه داغ می شود و بیشتر افراد به عنوان شیرینی در سفره از آن استقبال می کنند. زولبیا و بامیه شیرینی محبوب در ماه رمضان است اما باید مراقب خوردن آن باشید. به گزارش «زوم لایف» خوردن زولبیا و بامیه در وعده سحر، سبب ترشح انسولین و گرسنگی در طول روز می شود و کسانی که دیابت نوع یک یا چربی خون دارند اصلاً نباید این نوع شیرینی را مصرف کنند. مقدار مصرف زولبیا و بامیه باید محدود و در حد رفع نیاز ذائقه فرد باشد نه رفع نیاز و عده غذایی، مصرف زیاد آن در وعده افطار سبب افزایش چربی خون می شود و تعادل چربی های بدن را خنثی می کند و از سویی باعث افزایش فشار خون، چربی های بدن و بیماری های قلبی و عروقی می شود. بهتر است به جای تامین قند بدن در طول روزه داری، از غلات (نان و برنج) استفاده کنیم و از خوردن خوراکی های چرب و شیرین مثل حلوا، زولبیا، بامیه، گز و سوهان پرهیز شود. یکی دیگر از مشکلات زولبیا و بامیه این است که به دلیل قند بالا اشتها را کور می کند و فرد با نخوردن غذای کافی، کمبود تغذیه می گیرد.



## سلامتکده

## خانه داری

## گلاب گیری در خانه

گلبرگ ها را داخل ظرف شیشه ای ضد حرارت بریزید. دو فنتجان آب مقطر را بجوشانید و آن را روی گلبرگ ها بریزید. روی آن را بپوشانید و بگذارید برای ۳۰ دقیقه بماند. سپس با کمک یک پارچه تر کیب را داخل یک کاسه شیشه ای دیگر صاف کنید و بعد با قیف داخل شیشه ها بریزید. شیشه ها را در یخچال نگه دارید. این گلاب برای یک هفته باقی خواهد ماند. به گزارش «نمناک»، اگر می خواهید زمان بیشتری آن را داشته باشید یک قاشق غذاخوری الکل به آن اضافه کنید و هم بزنید و در یخچال بگذارید.



## چی بپزم؟

## شیرین پلو

## • مواد لازم:

سینه مرغ: یک دوم سینه  
هویج خالالی: پنج عدد  
خلال بادام: یک دوم پیمانه  
خلال پسته: یک دوم پیمانه  
زرشک: یک دوم پیمانه  
پیاز خالالی شده: سه عدد  
برنج: سه پیمانه

## • طرز تهیه:

برنج را کته کنید و کنار بگذارید. سپس هویج ها را سرخ کنید و از روی حرارت بردارید و دو قاشق غذاخوری شکر به آن اضافه و مخلوط کنید. به گزارش «کوکید»، خلال بادام، پسته و زرشک را نیز تفت بدهید و به دلخواه شکر بریزید. اما زرشک را در حد ۳۰ ثانیه تفت دهید تا رنگ آن تیره نشود. سینه مرغ را با پیاز آب پز و سپس بش ریش کنید و باز دو چوبه زعفران تفت دهید. پیاز را جداگانه سرخ و در آخر زعفران اضافه کنید تا خوش رنگ و خوش طعم شود. در انتها همه را با هم در دیس بکشید و مصرف کنید.



## آگهی مزایده اموال غیر منقول نوبت دوم

نظر به اینکه در پرونده اجرایی به شماره ۹۶۰۸۳۰ محکوم علیه آقای حسین شبان فرزند کلوخ محکوم است به پرداخت مبلغ ۴۴۹.۹۱۵.۰۱۳ ریال بابت اصل خواسته و غیره در حق محکوم له آقای سید غلامرضا دهشیمی و پرداخت مبلغ ۱۲.۱۵۰.۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق دولت و با توجه به معرفی مال از ناحیه شخص ثالث خانم لیلا فرجامی پلاک ثبتی به شماره ۵۲ فرعی از ۲۹۷ اصلی بخش ۸ بیرجند معرفی و توقیف شده است و حسب نظریه کارشناسی پلاک تعرفه واقع در روستای ججگ بخش القورات به مساحت ۸۸۶/۷۷ متر مربع با حدود اربعه ۲۵/۴ از سمت شمال به زمین نیاز حسینیایی و حد فاصل راه عام و شرقاً ۲۹/۸۵ به زمین حسنعلی اکبری و جنوباً ۳۱/۱ به راه عام و غرباً در سه قسمت اول درب و دیوار نیست به طول ۳/۱ به راه عام و دوم درب و دیوار نیست بطول ۳/۷ به راه عام و سوم درب و دیوار نیست به طول ۲۷/۸ به راه عام حقوق ارتفاقی ملک ندارد ملک مفروض با زیر بنای اعیانی شامل حصار کشی با آجر به ارتفاع ۳ متر و ۷۰ سانتی متر سنگ و دو دیوار در جهت شرق و غرب به ارتفاع ۴ متر نصب ۳ درب بزرگ و چهار درب کوچک و ۱۲ پنجره که شش دانگ از پلاک فوق به مبلغ ۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال کارشناسی شده است که از طریق مزایده در روز یکشنبه تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۰۵ از ساعت ۹ الی ۱۰ در دفتر اجرای احکام حقوقی به فروش می رسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند فروخته خواهد شد ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر اینصورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان داده شود هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

## آدینه

## مدیر دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بیرجند

ع/۹۸۰۱۸۹۲۷

تحلیل های روز را رصد کنید  
www.Rasad.org

ع/۹۸۰۱۹۲۱۷

## سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

## اداره کل ثبت اسناد و املاک خراسان جنوبی

## آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی فردوس

پیرو آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی منتشره و به موجب ماده ۱۳ آیین نامه قانون مذکور و ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود اختصاصی شماره زیر:

پلاک ۱۸۸۲۵ فرعی از ۴۱۱۱ فرعی واقع در اراضی بلده ۱- اصلی بخش یک فردوس خانم آسیه فراز، شش دانگ قسمتی از یک قطعه زمین مزرعوی

در تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۲ انجام خواهد شد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۰۲/۲۱

## حسن رضاندائی

## رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردوس

ع/۹۸۰۱۹۰۸۴

## قابل توجه اراء دهندگان خدمات محاسن تر حیم و بزرگداشت

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

۳۲۴۴۱۸۹۰-۳۲۴۴۵۰۹۰

\* تالارها \* رستوران ها \* مراکز طبخ غذا

\* تابلوسازان \* حکاکان \* گل فروشی ها \* پارچه نویسان

\* فیلمبرداران و عکاسان \* ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف