



# مودی ها

چنین کاری انجام دهید تا بهانه ای دست‌شان ندهید و آن‌ها دیگر نتوانند با بهانه‌هایی مثل «نمی‌دانستم» یا «به خاطر نداشتم» و ... در کارتان اختلال ایجاد کنند.

#### عواقب کار را گوشزد کنید

حتی اگر رئیس این شخص نیستید، باز هم می‌توانید عواقب ایجاد اختلال در کارتان را به این فرد مودی گوشزد کنید، می‌توانید تهدید ملایمی کنید، به عنوان مثال بگویید: «اگر تا این تاریخ این آمار را تحویل ندهی، دیگر مایل نیستم کارهایم را به تو بسپارم یا در کارهایت به تو کمک کنم» و ...

#### پیگیری کنید

نگذارید آدم‌های مودی زمان زیادی به حال خودشان باشند، اگر قرار است کاری را به شما تحویل بدهند مدام به آن‌ها گوشزد کنید تا نتوانند به بهانه فراموش کردن، کار شما را دچار اختلال کنند، اگر این افراد تا حد زیادی در روابطشان با شما از مودی‌گری و دروغ استفاده می‌کنند مکالماتتان با آن‌ها را ضبط کنید تا در مواقع ضروری بتوانید از خودتان دفاع کنید.

#### اجازه دهید دچار تردید شوند

مثبت باشید و سعی کنید افراد مودی را به سمتی سوق دهید که متوجه خطایشان شوند و درباره روش مواجهه‌شان با افراد تردید کنند و به فکر اصلاح خودشان بیفتند.

## نوافن را خودسرانه نخورید

نوافن یک نوع مسکن قوی است که برای تسکین درد از خفیف تا متوسط مثل دندان درد، سردردهای عصبی، دردهای مفصلی و مایه‌یچه ای و ... کاربرد دارد و بر این اساس برخی اقدام به مصرف خودسرانه این دارو می‌کنند این در حالی است که به گزارش «آرگا» نوافن دارای عوارض جدی است و مصرف خودسرانه آن منجر به بروز مشکلات کبدی می‌شود.همچنین اگر این دارو برای مدت زمان طولانی استفاده شود منجر به بثورات جلدی، اختلالات خونی، ایجاد آلرژی و اختلال در عملکرد لوزالمعده یا پانکراس می‌شود. علاوه بر این توصیه می‌شود افراد درگیر اختلال در بینایی و مشکلاتی مثل تنبلی چشم باید قبل از مصرف نوافن با پزشک مشورت کنند چون این دارو می‌تواند باعث تشدید چنین اختلالاتی شود ضمن این‌که باید توجه داشت نوافن در دوران بارداری و شیردهی و برای مبتلایان زخم معده منع مصرف دارد.

## پوستی شفاف بازنجبیل

زنجبیل فواید بسیار زیادی برای سلامتی و زیبایی دارد. به گزارش «بیتوته» آنتی اکسیدان قوی موجود در زنجبیل برای درمان لکه‌ها، جای زخم‌ها و لکه‌های پیری مفید است. برای استفاده از این کاربرد می‌توانید مقداری زنجبیل را رنده و با یخ خرد شده ترکیب کنید و یک بار در هفته استفاده کنید. علاوه بر این با زنجبیل به راحتی می‌توانید اسکراب صورت و بدن خود را در خانه بسازید. بافت‌ریگ مانند زنجبیل بهترین راه برای از بین بردن سلول‌های مرده است برای این کار زنجبیل را با عسل ترکیب کنید و به پوست بمالید. همچنین زنجبیل به دلیل برخورداری از خاصیت ضد عفونی‌کننده‌ای که دارد شوره سر را برطرف می‌کند، برای این کاربرد هم می‌توانید کمی زنجبیل رنده شده را در بطری آب بریزید و مستقیماً به کف سر بزنید. همچنین زنجبیل با تقویت جریان خون در فولیکول‌های مو رشد موها را بیشتر می‌کند.

### داروخانه



### سلامت‌کده



### نی‌نی‌کده



## لباس پوشیدن کودک بدقلق

برخی والدین هنگام عوض کردن لباس کودک همیشه با مشکل روبه‌رو می‌شوند و در نهایت کودک با گریه و داد و فریاد حاضر به پوشیدن لباس‌های خود می‌شود براین اساس «کودک آنلاین» به والدین توصیه می‌کند برای پوشاندن یا درآوردن لباس کودک حوصله به خرج دهند و اگر قرار است یک دست کامل لباس را عوض کنند برای هر لباس به آن‌ها زمان بدهند چون اگر کودک زمان زیادی را بین دستان والدین بگذراند جز کلافگی برای او چیزی به همراه نخواهد داشت. همچنین والدین باید لباس‌هایی که قرار است کودک بپوشد را از قبل آماده کنند و کودک را هم در عوض کردن لباس هایش مشارکت دهند و حس استقلال او را در نظر بگیرند همچنین در مورد این کودک‌دکان بدقلق نباید تفریح و تعریف و تمجید را فراموش کرد و توجه داشت تعریف و تمجید از کودک همیشه و در هر زمان می‌تواند راهگشا باشد.

### چی‌بیزم؟



بعد از این مدت مرغ را با حرارت ملایم در روغن سرخ کنید، می‌توانید به دلخواه برای تند شدن مزه پا کورای مرغ از فلفل سبز تند خرد شده هم استفاده و آن را در ظرف مناسب سرو کنید.

**شوید و جعفری:** ۳ قاشق غذاخوری

**پاپریکا، زردچوبه، اویشن و نمک:** به میزان لازم

**فلفل سبز تند خرد شده:** اختیاری

مرغ را به اندازه‌های دلخواه برش بزنید و داخل پیاز، ادویه‌ها، آردها، شوید و جعفری و آب بغلنابند طوری که تمام مرغ به مواد آغشته شود سپس برای یک تا دو ساعت مرغ را داخل یخچال بگذارید تا مزه دار شود.

## پاکورای مرغ

پاکورای مرغ یک غذای خوشمزه و خیلی راحت بوده که مواد لازم برای آن به این شرح است:

**نصف سینه مرغ**

**پیاز یک عدد**

**آرد نخودچی:** ۵ قاشق غذاخوری

**آرد سفید:** ۲ قاشق غذاخوری

**آب:** نصف لیوان

# آگهی مزایده املاک مازاد بانک کشاورزی استان سیستان و بلوچستان



**بانک کشاورزی استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد تعداد ۶۲ فقره از املاک مازاد خود را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی بصورت نقد و اقساط وفق مقررات به فروش برساند لذا متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد شرکت در مزایده حداکثر ظرف ده روز کاری از طریق انتشار این آگهی با شماره تلفن ۰۵۴۳۳۴۴۲۵۴۱ تماس حاصل نموده و یا به مدیریت این بانک واقع در بلوار شهید قلنبر - خیابان هفت تیر مدیریت بانک کشاورزی - واحد وصول و حقوقی مراجعه نمایند. **توضیحات شرایط:** بازدید از املاک و مطالعه سوابق و مدارک مربوط قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت کنندگان در مزایده امکان پذیر می‌باشد. متقاضی خرید بایستی معادل ۵٪ مبلغ پایه کارشناسی به عنوان سپرده شرکت در مزایده بصورت چک بانکی (ترجیحاً صادره توسط شعب بانک کشاورزی) در وجه بانک کشاورزی شعبه دانش همراه با تکمیل و امضاء کلیه صفحات فرم شرکت در مزایده و فرم پیشنهاد قیمت را در موعد مقرر به مدیریت بانک کشاورزی استان تسلیم نماید.**

ردیف	آدرس	پلاک ثبتی	کاربری	عرصه متر مربع	ایمان متر مربع	وضعیت ملک	وضعیت تصرف	قیمت پایه	نحوه فروش	توضیحات ۱	توضیحات ۲
۱	ایران شهر بمپور روستای ملک آباد	۹ اصلی	صنعتی - مرفه‌داری	۲۳۶۴	۲۶۲۶	شدناگ	تصرف غیر	۲,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر ۵۰ متر ساختمان کارگری - سالن پرورش - انبار - موتور خانه - ساختمان مدیریت - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲	ایران شهر - شهرک صنعتی	۴۱۴/۱۱۹۳۶	صنعتی	۴۰۰۰	۵۸۳	شدناگ	تصرف غیر	۳,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر ۵۰ متر ساختمان کارگری - سوله با مساحت ۵۰۴,۶ - اتاق نگهبانی - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۳	ایران شهر - بلوار کشاورز شمالی کوچه ۱۲	۴۰۱/۱۲۶۵	مسکونی	۷۲/۲	۱۶۲/۵	شدناگ	تصرف غیر	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۴	ایران شهر - بمپور خیابان امام خمینی کوچه مراد پلاک ۲۶	۱۳/۳۲۵	مسکونی	۳۷۷	۲۴۵	شدناگ	تصرف غیر	۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۵	ایران شهر - خیابان امام خمینی کوچه جنب شهرداری	۲/۵۸۰	مسکونی	۲۲۳	۱۶۰/۱۸	شدناگ	تصرف غیر	۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۶	ایران شهر - خیابان مرزاده کوچه درزاده ۲۱	۴۰۷/۵۳	زمین	۶۵۲/۱۵	-	شدناگ	تصرف غیر	۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	زمین خالی - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۷	ایران شهر - جاده بمپور شهرک صنعتی (معمد گرمیج)	۷۰۷/۴	صنعتی	۴۲۸	۴۹۲۸	شدناگ	تصرف غیر	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	یک واحد تولیدی یخ سازی - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۸	ایران شهر - تقاطع بلوار کارگر خیابان فردوسی ۱۲ میلان ۴ سمت چپ	۶۵۸/۲۷	مسکونی	۹۰	۱۵۹	شدناگ	تصرف غیر	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۹	ایران شهر - خیابان کارگر کارگر ۲۶	۲۱۰/۱۳۵۸	مسکونی	۱۷۷/۵۹	۶۶	شدناگ	تصرف غیر	۱۸۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۰	ایران شهر - گندمان گندمان گندمان ۲ درب چهارم	۲۱۴/۲۲۷۹	مسکونی	۱۳۲/۶۱	۱۹۷	شدناگ	تصرف غیر	۸۲۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۱	ایران شهر - شهرک صنعتی - تقاطع خیابان کارگر و بلوار ابتکار	۴/۷۰۷	محل اجرای طرح	۱۰۰۰۰	۴۰۶۰	شدناگ	تصرف غیر	۱۷,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر سالن اصلی - سالن تولید - انبار مواد اولیه - انبار محصول - ساختمان نگهبانی و سرایداری - ساختمان امور دفتری - دستگاه شد عفونی - دستگاه تنظیم رطوبت - ماشین آلات آماده سازی و فروش و وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۲	بخش ۵ بلوچستان - خیابان ولایت ولایت ۱۹	۵۷۵/۳	مسکونی	۶۹۷/۲۲	۶۹۸	شدناگ	تصرف بانک	۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	دو قطعه تفکیک شده - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۳	کنارک شهرک صنعتی جنب ساحل صید کنارک ساریتا	۷۸۹/۱/۲۷۸	زمین	۲۶۹۱/۹۰	-	شدناگ	تصرف بانک	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	زمین خالی - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۴	کنارک شهرک صنعتی جنب ساحل صید کنارک ساریتا	۷۸۹/۱/۳۲۶	زمین	۳۷۷۵	-	شدناگ	تصرف بانک	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	زمین خالی - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۵	چابهار - خیابان رسالت	۱۱۹۳/۴۷	تجاری	۹۴۷/۲۵	-	شدناگ	تصرف غیر	۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	شامل ۵ مغازه و دارای ارزش تجاری می‌باشد - فروش با وضع موجود - مشاع	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۶	چابهار - شهرک گلشهر خیابان خاور بین کوچه رسالت و باختر	۱۰۶۲/۲۲/۶۴۱	مسکونی	۳۵۲	۴۸۴	شدناگ	تصرف غیر	۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر دو طبقه و شامل ۴ واحد می‌باشد - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۷	کنارک - شهرک صنعتی کنارک	۷۸۹/۱/۲۳۶	کارخانه	۱۰۰۷۱	۲۳۱۹	شدناگ	در تصرف غیر	۱۵,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر کارخانه کنسرو سازی و بسته بندی ماهی - اتاق نگهبانی - دو سالن - کارگاه یخ سازی - سالن پیش سرد کن - ساختمان بارگیری - سالن انبار و نگه داری کنسرو - ساختمان تصفیه خانه - بولای مدیر - ساختمان پست برق ساختمان اداری - ماشین آلات	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۸	کنارک - خیابان ایران بندر کوچه رسالت	۳۱۱۶	مسکونی	۵۲۶/۶۰	۲۱۲	شدناگ	در تصرف مشتری	۳۳۷۵۶۰۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۱۹	چابهار قطعه ۲ بخش ۱۶ روستای نویندیان	۳۰۸۸/۵۹	مسکونی	۳۱۵۹	۲۹۸	شدناگ	تصرف غیر	۱,۹۶۵,۹۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر ۴ قسمت اعیانی که دو قسمت آن (دو ساختمان مجزا) خشکی و گلی بوده و فاقد ارزش است دو قسمت دیگر آن ۲۸۸ متر مربع مشتمل بر اتاق خواب آشپزخانه و ... می‌باشد - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲۰	زاهدان - جاده میرجاوه شهرک صنعتی زاهدان بلوار تلشد در فاصل تلاقی ۸ و ۱۰	۲۲۱۷۷/۳۱۵۵	کارگاه تولیدی چوب و پلاستیک	۱۱۳۵۵/۳۶	-	شدناگ	تصرف بانک	۱۳,۴۸۱,۲۸۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر دو دستگاه سوله یک بجه سوله - دو اتاق به عنوان سرایداری - دو انبار خاک - اهر - کارگاه سازه چوبی به عنوان ساختمان اداری - کمپرسر باد - دو دستگاه هواکش مارک - دستگاه روکش - دستگاه دور کن - آسیاب خاک اهر - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲۱	زاهدان - خیابان کفعمی مجتمع مسکونی ریحان - طبقه سوم واحد هفتم	۱۱۱۹/۵۰	مسکونی	۱۰۰/۱۵	-	شدناگ	تصرف غیر	۱,۳۱۱,۸۷۵,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲۲	زاهدان خیابان کفعمی مجتمع مسکونی ریحان طبقه چهارم	۱۱۱۹/۵۳	مسکونی	۱۰۰/۱۵	-	شدناگ	تصرف غیر	۱,۳۱۱,۷۲۵,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲۳	زاهدان - بلوار معلم - معلم ۱۶ کوچه اردوگاه	۲۸۸۹۷/۱۱	مسکونی	۱۴۰	۴۰۶	شدناگ	تصرف غیر	۶۰,۹۵۰,۸۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر یک دستگاه آپارتمان چهار طبقه - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲۴	زاهدان - بلوار فاضلی شهرک کارگاهی	۲۲۷۰۹/۵۶۷۵	مسکونی	۱۰۰۰	۱۰۹۵	شدناگ	در تصرف بانک	۵۴۰,۲۶۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر ساختمان دو طبقه - اهر فلکه ای چوب پری - دستگاه سوراخ کنی - دستگاه اهر تیرکنی - برس روکش بخار فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است
۲۵	زاهدان خیابان شهید مزاری - مزاری ۴۸	۲۱۲۵۹	مسکونی	۲۴۰	۸۶۸	شدناگ	در تصرف مشتری	۹۱۰,۰۰۰,۰۰۰	٪۱۰ تقد مایه‌ی اقساط سه ساله	مشمول بر چهار طبقه - فروش با وضع موجود	بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است