



- زندگی‌سلام
- شنبه
- ۱۵ فروردین ۱۳۰۵
- ۱۵ شوال ۱۳۳۷
- ۴ آوریل ۲۰۲۶
- شماره ۲۳۲۰

فرمول شکست بد خوابی بعد از تعطیلات

یکی از مشکلات اصلی بعد از تعطیلات بی نظمی خواب است چطور باید با آن کنار بیا ییم؟

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

يکى از مشکلاتى که بعد از تعطیلات به سراغ مان مى آيد به هم ر یختن خواب و بى نظمى در آن است. نحوه خوابیدن ما مى تواند تاثير زيادى بر سلامت جسمى ما (و همچنين کيفيت خواب ما) داشته باشد. ساعت ها بى حرکت دراز کشيدن در هر شب مى تواند منجر به فشار زيادى در نواحى خاصى از بدن شود. اين بى کى از دل ايل مهم بد خوابى است. يکى از حالت ها يى که باعث بد خوابى مى شود خوابيدن با پهلو يا در آنج هاى جمع شده در بدن خوابيدن را دست تير کس يا دست داينا سوري است.

۱. وضعيت خوابيدن تير کس چيست؟

وضعيتى که به عنوان وضعيت خواب «تير کس» شناخته مى شود، به اين صورت است که هر دو بازو از آنج بازو يه تند خم مى شوند و دست ها براى استراحت تاز ديك صورت بالا پي ايند. گاهى اوقات، مچ دست ها نيز خم مى شوند و دست ها به سمت سينه جمع مى شوند. براى بسيارى افراد اين وضعيت يک وضعيت طبيعى خوابيدن است. اين وضعيت را هى براى خود تنظيمى و احساس امنيت در شب محسوب مى شود.

۲. اين وضعيت مى تواند به اعصاب ما اسيب

برساند؟

وقتى با بازو هاى خميده و جمع شده مى خوابيد، مى توانيد به اعصاب آنج يا مچ دست خود فشار وارو کنيد. اين کار مى تواند جريان خون را کند کند و باعث شود بازو هاى شما بى حس يا مور مور شوند. اگر اين کار را اغلب انجام دهيد، مى تواند شانه هاى شمار انيز تحت فشار قرار دهد و آن ها را اسفت يا دردناک کند. اين عارضه به دليل فشار آمدن بر عصب اولنار «شماست. اين عصب حس انگشتان کوچک و حلقه شمارا کنترل مى کند. اين عصب به دور قسمت داخلى آنج شما مى پيچد.

دانستنى ها

درازمان حملات دشمنان و قطع احتمالى برق، رعایت نکات ذکر شده در خصوص مواد غذایی بسیار مهم است. در شرایط اضطرارى و در صورت قطع برق، به منظور حفظ طولانى تر مواد غذایی و جلوگیری از فساد آن ها نکات زیر توصیه می شود.

• به حداقل رساندن بازو بسته کردن در یخچال و فریزر

به خاطر داشته باشید:

• هر بار با شدن در یخچال باعث ورود هوای گرم و کاهش سریع ایمنى مواد غذایی می شود.

• در مقابل یخچال در صورت بسته ماندن در، حدود ۲ ساعت

وقتی آنج خود را برای مدت زمان طولانى خم مى کنيد، فشار زيادى به آن وارد مى شود.

۳. چگونه به پهلو بخوابيم؟

استفاده از بالش بدن را امتحان کنيد| بالش بدن به گونه اى طراحی شده است که در کنار بدن شما قرار گيرد و به عنوان راهى براى حمايت از پاها و بازو هاى بالايى شما و کاهش فشار، به ويژه در ستون فقرات شما عمل کند. با بقل کردن بالش بدن در شب، از جمع کردن بازو هاى خود دور سينه خود جلوگیری مى کنيد. در عوض، بازو هاى خود را در زير و بالای بالش، به صورت کشيده قرار مى دهيد. استفاده از اين بالش بايد تضمين کند که در طول شب راحت هستيد و در عين حال از هر گونه فشار آمدن روى عصب جلوگيرى مى شود. **سر تا ن را روى بازو يتان نگذار** | بد سرما به طرز شگفت آورى سنگين است، به طور متوسط وزن سريک بزرگسال بين ۵ تا ۵ کيلوگرم است. قرار دادن آن روى بازو ها در طول شب مى تواند منجر به فشار ده شدن اعصاب شود. از جمله

چطور مواد غذایی را در بى برقى حفظ کنیم؟

• داخل فریزر های بزرگ یخ خشک قرار دهید.

• روش های حفظ دمای داخلی یخچال برای چند ساعت

مواد غذایی حساس را به کلمن های عایق حرارتی منتقل کنید.

این کار را باید به روش صحیح و طبق مراحل زیر انجام دهید:

• لایه ای از یخ در پایین کلمن قرار دهید. مواد غذایی را روى یخ ها

بگذارد. لایه ای از یخ روى مواد غذایی قرار دهید.

• در کلمن را کاملاً ببندید. این روش برای گوشت، لبنیات و

غذاهای پخته بسیار مؤثر است.

• گوشت خام را در ظروف در بسته نگهدارى کنید.

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى خاتم معصومه دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۶۹۲ کدملی ۹۳۵۰۵۳۰۶۰۵۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت هفتاد و پنج مدم دانگ از شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۹۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۲۲۴ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى خاتم معصومه دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۶۹۲ کدملی ۹۳۵۰۵۳۰۶۰۵۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت هشتاد و پنج مدم دانگ از شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۹۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۲۲۴ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى خاتم معصومه دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۶۹۲ کدملی ۹۳۵۰۵۳۰۶۰۵۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۹۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۱۱ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى خاتم معصومه دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۶۹۲ کدملی ۹۳۵۰۵۳۰۶۰۵۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۹۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۲۲۴ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى آقاى محمد حسين دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۴ کدملی ۹۳۳۹/۱۳۳۸۰۶۰۳۹۰۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت يك و نيم دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۱۳۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۲۲۴ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى آقاى محمد حسين دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۴ کدملی ۹۳۳۹/۱۳۳۸۰۶۰۳۹۰۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۱۳۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۲۲۴ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى خاتم معصومه دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۶۹۲ کدملی ۹۳۳۹/۱۳۳۸۰۶۰۳۹۰۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۹۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۲۲۴ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

آهکى قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى

نظر به دستور مواد ۳ و ۱ قانون تعيين تکليف وضعت اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر راي شماره ۱۳۴۱/۱۳۴۰۶۰۳۹۰۰۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴، هيات تعيين تکليف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتى طرقيه شادينز تصرفات مالکانه و بيا معارض متقاضى خاتم معصومه دوست محمدى عنبران به شناسنامه شماره ۶۹۲ کدملی ۹۳۳۹/۱۳۳۸۰۶۰۳۹۰۰۰ صادره مشهد فرزند محمد ابراهيم مورد تقاضا و انتقال از محل مالکيت على اکبر زارعين و تصرفات متقاضى نسبت به مالکيت شش دانگ یک قطعه زمين محصور به مساحت ۹۵۷/۸۰ متر مربع قسمتى از پلاک شماره ۲۲۴ فرعى از ۲۱-۱-اصلى واقع در خراسان رضوى بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقيه شادينز محرز گرديده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعيين تکليف وضعت ثبتى اراضى و ساختمانهاى فاقد سندرسمى و ماده ۱۳ آيين نامه مربوطه اين کههى در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طريق اين روزنامه محلى و کثير انتشار در شهرها منتشر و در روستاها راي هيات الصاق تا در مورتيکه اشخاص ذينفع به آراى اعلام شده اعراض داشته باشند بايد از تاريخ انتشار اولين کههى و در روستاها از تاريخ اصلان در محل تا دو ماه اعراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسيد اخذ نمايند معترض بايد ظرف یک ماه از تاريخ تسليم اعراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل نمايد و کواهى تقديم دادخواست را به اداره ثبت محل تحويل دهد که در اين صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعى دادگاه است و در صورتى که اعراض در مهلت قانونى واصل نگردد يا معترض کواهى تقديم دادخواست به دادگاه عمومى محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکيت مى نمايد و صدور سند مالکيت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نيست. م الف ۱۳۷۳/۱۳۹۴/۱۴۰۴ تاريخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ تاريخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱۰/۱۵

حسن ابوترابى — رئيس ثبت اسناد و املاک طرقيه شادينز

تازه ها

بهترین زمان نوشیدن قهوه

کافئین می تواند دستگاه گوارش را بهبود بخشد و به سلامت روده کمک کند، اما کارشناسان توصیه می کنند از مصرف آن بعد از ظهر یا در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر خودداری شود.

☑ قهوه با کتری های مفید روده

اثرات قهوه فقط به حرکت روده محدود نمی شود؛ مصرف منظم قهوه با بهبود سلامت کلی دستگاه گوارش نیز مرتبط است.

شواهد فزاینده ای نشان می دهد افرادی که به طور مرتب قهوه می نوشند، میکروبیوم روده (تریلیون ها میکروبی که به هضم و جذب مواد مغذی کمک می کنند) متفاوتی دارند و میکروب های مفید بیشتری در روده آن ها یافت می شود. قهوه یکی از منابع اصلی پلی فنول ها (گروهی از ترکیبات آنتی اکسیدانی که این میکروب ها از آن ها تغذیه می کنند) در رژیم غذایی ما هست؛ همچنین حاوی مقدار کمی فیبر است.

☑ زمان بندی، مهم تر از همه چیز

وقتی می خواهیم از قهوه برای سلامت روده استفاده کنیم، زمان مصرف اهمیت دارد، زیرا سلامت روده با سلامت کل بدن مرتبط است. کافئین نیمه عمر طولانی دارد و می تواند برای برخی افراد تا ۱۲ ساعت در بدن بماند و خواب را مختل کند. خواب ضعیف با سلامت ضعیف روده، ارتباط مستقیم دارد. خستگی ناشی از یک شب بد خوابی همچنین می تواند به اختناهای غذایی ناسالم منجر شود که خود عاملی منفی دیگر برای سلامت دستگاه گوارش است.

☑ توصیه کارشناس: قهوه، فقط قبل از ظهر

کارشناسان توصیه می کنند فقط قبل از ظهر، قهوه کافئین دار نوشید و بعد از ظهر از قهوه بدون کافئین یا دمنوش گیاهی استفاده کنید تا از مزایای قهوه برای سلامت روده بهره مند شوید بدون این که کیفیت خواب و در نتیجه سلامت کلی بدن خود را به خطر بیندازید.

فوت و فن

عوامل اصلی تر دشمن خیار شور

انتخاب خیار مناسب بافت اولیه خیار نقش مهمی در تردی خیار شور دارد. خیارهای تازه و کوچک، به دلیل پوست نازک و تراکم بالای بافت، خیار شور تر دانه می باشند و بدون لک یا ذگی، اندازه کوچک تا متوسط (خیارهای قلمی یا خیار بوته ای) و پوست سبزه روشن و بدون چروک است، غلظت مناسب محلول آب نمک اینمک علاوه بر ایجاد طعم، به حفظ بافت خیار کمک می کند. محلول آب نمک باید به اندازه کافی غلیظ باشد تا از نرم شدن

بافت جلوگیری کند. در صورت استفاده از سرکه نصف آب و نصف سرکه تردی را افزایش می دهد.

استفاده از مواد نگهدارنده طبیعی با خاصیت تر د کنندگی | برخی مواد گیاهی باعث حفظ استحکام دیوار سلولی خیار و جلوگیری از نرم شدن آن می شوند. رایج ترین مواد تر د کننده طبیعی برگ مو، سیر تازه و دانه فلفل سیاه است.

دمای مناسب فرایند تخمیر | دمای بالا باعث تسریع تخمیر و نرم شدن بافت می شود، در حالی که دمای پایین فرایند آهسته تر دود تر دی بیشتری حفظ می کند.

جلوگیری از ورود هوا به ظرف | ورود اکسیژن نه تنها باعث کپک زدن می شود، بلکه می تواند به تغییر بافت و نرم شدن خیار منجر شود.



خراسانت سامانه ثبت های آنلاین