



• زندگی سالم
• یک شبه
• ۱۷ خرداد ۱۳۰۵
• ۲۱ ذی الحجه ۱۴۴۷
• ۲۰۲۶ روین
• شماره ۳۳۹

مرز بین عرق کردن معمولی و غیر معمولی!

با گرم تر شدن هوا، بسیاری از افراد با تعریق شدیدی روبه‌رو می‌شوند؛ موضوعی که همیشه هم بی‌اهمیت نیست

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

با گرم شدن هوا یکی از مشکلاتی که خودش را بیشتر از قبل نشان می‌دهد تعریق زیاد است. به همین دلیل اگر نگران میزان تعریق خود هستید، تنها نیستید. این، بخش طبیعی از سیستم خنک کننده بدن است و بیشتر آدم‌ها وقتی در معرض دمای بالا، فعالیت بدنی یا استرس قرار می‌گیرند، عرق می‌کنند و این قضیه بیشتر خودش را در کف دست‌ها، کف پاها، زیر بغل و صورت نشان می‌دهد. اما این تعریق تا کی باید ادامه پیدا کند و چه زمانی غیر طبیعی به حساب می‌آید؟ سایت verywellhealth به این موضوع پرداخته است.

می‌کنند. ممکن است تعریق بیش از حد در یک ناحیه (کانوئی) یا در سراسر بدن (عمومی) رخ دهد. به هر حال تعریق باید به طور طبیعی پس از خنک شدن بدن متوقف شود. با این حال، ممکن است تعریق مداوم یا بیش از حد غیر ضروری را تجربه کنید. تعریق بیش از حد که به عنوان هایپر هیدروز شناخته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که بدن بیش از حد غیر قابل پیش‌بینی عرق می‌کند. **عواملی که عرق‌تان را در می‌آورد!** **تغییرات هورمونی** تغییرات در سطح هورمون‌ها ممکن است منجر به تعریق بیش

دلیل بیش از حد عرق کردن تان این‌جاست! بدن طوری طراحی شده است که برای آزاد کردن گرما و خنک کردن اندام‌ها عرق کند. وقتی در اثر ورزش یا هوای گرم هستید، عرق کردن طبیعی است و انتظار می‌رود. غذای تند و احساس استرس، عصبانیت یا اضطراب نیز می‌تواند باعث تعریق شود. محققان معتقدند افرادی که بیش از حد نیاز عرق می‌کنند، غدد عرق بیش از حد فعالی دارند. وقتی غدد بیش از حد فعال هستند، مقدار غیر قابل کنترلی عرق تولید

آشپزی من

از حد شود. افراد ممکن است در دوران پیش از یائسگی (زمانی که به یائسگی منجر می‌شود) یا یائسگی (زمانی از زندگی که دوره‌های قاعدگی به مدت ۱۲ ماه متوالی متوقف می‌شود) دچار گرگرفتگی و تعریق شبانه شوند. دیابت دیابت می‌تواند باعث تحریک بیش از حد غدد عرق و تعریق بیش از حد شود. تغییرات در سطح قند خون ممکن است باعث تعریق در طول روز شود. **عفونت** عفونت‌های رایج مانند آنفولانزا یا کووید-۱۹ می‌توانند باعث تعریق شوند. افراد مبتلا به تب ممکن است تعریق و لرز را تجربه کنند. **داروها** برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی ممکن است هنگام شروع مصرف یا افزایش دوز، منجر به تعریق شوند. اگر پس از تغییر دارو متوجه تعریق بیشتری شدید، به پزشک معالج خود اطلاع دهید. تعریق بیش از حد دلایل بالقوه متعددی دارد و تعیین این که کدام یک (در صورت وجود) شما

را تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند چالش برانگیز باشد. اگر به‌تازگی متوجه تفاوتی در میزان تعریق خود شده‌اید، در نظر بگیرید که آیا تغییراتی در آب و هوا، برنامه ورزشی یا میزان استرس خود تجربه کرده‌اید یا خیر. علل دیگری هم برای تعریق بیش از حد وجود دارد: اختلالات تیروئید، اختلالات اضطرابی، آج‌آوی، برخی سرطان‌ها و ماری‌جوانا یا ترک مواد افیونی. **چگونه تأثیر را در خانه کنترل کنیم؟** خوشبختانه، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید در خانه برای مقابله با تعریق بیش از حد انجام دهید. اگر دچار گرگرفتگی می‌شوید، اقدامات زیر ممکن است تأثیر گذار باشد: **نفس‌های عمیق** کشیدو آب خنک بنوشید. **یک‌لایه** از لباس‌هایتان را کم کنید. **از فن استفاده** و سعی کنید به‌طور موقت کمی از فعالیت‌تان را کم کنید. **اگر وزن اضافی** باعث گرمازدگی و تعریق می‌شود، به‌طور جدی به کاهش وزن فکر کنید.

فوت‌وفن‌های انتخاب‌بهترین بادنجان قاقاسمی

دارند و از تلخی غیر مطلوب جلوگیری می‌کنند. **بافت** بادنجان‌های گوشتی و نرم، بعد از کباب شدن یا سرخ شدن بافتی لطیف و گرمی به‌غذای دهند. **ظاهر غذا** بادنجان‌های یک‌دست و بدون لک باعث جذابیت بصری میرز قاقاسمی می‌شوند. **بادنجان قلمی** بادنجان قلمی یکی از محبوب‌ترین انواع بادنجان برای تهیه میرز قاقاسمی است. این نوع بادنجان ویژگی‌های زیر را دارد: **اندازه و شکل** بلند و باریک، که راحت‌تر کباب می‌شود. **بافت** نرم و گوشتی، مناسب برای پوریاله کردن بعد از پخت. **تلخی** کم نسبت به برخی گونه‌های دیگر تلخی کمتری دارد.

بادنجان دلمه‌ای یا گرد

این نوع بادنجان گرد و کوچک است و معمولاً برای خورش‌ها و خوراک‌های سنتی استفاده می‌شود، اما می‌تواند در تهیه میرز قاقاسمی نیز کاربرد داشته باشد: **مزا یا** گوشتی و شیرین، مناسب برای له شدن و ترکیب با سیر و گوجه‌فرنگی. **معایب** به دلیل گرد بودن، کباب یا سرخ کردن آن ممکن است زمان بیشتری ببرد.

میرز قاقاسمی، یکی از محبوب‌ترین غذاهای سنتی ایرانی است برای بسیاری از علاقه‌مندان به آشپزی، انتخاب نوع بادنجان مناسب برای تهیه میرز قاقاسمی یکی از کلیدی‌ترین نکات در رسیدن به طعم اصیل و بی‌نظیر این خوراکی است. اگر شما هم می‌خواهید یک میرز قاقاسمی خوش‌طعم و درجه یک بپزید باید فوت‌وفن‌های انتخاب بادنجان برای این غذای اصیل را بدانید. **چه بادنجان‌ری را انتخاب کنم؟** آشپزهای حرفه‌ای معمولاً از بادنجان‌های خاصی استفاده می‌کنند تا طعم، بافت و ظاهر میرز قاقاسمی به بهترین شکل طعم و عطر را بادنجان‌های تازه و با کیفیت طعم شیرین و ملایم

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۷۲۵/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی آقای/ خانم سعیدرضا رضایی مقدم به شناسنامه شماره ۰۷۲۳ شماره ملی ۰۷۹۰۵۹۹۹۰۲ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۰۷۱/۰۱۰۱-۲۴۰۵/۳ سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۷۱/۰۱۰۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ابیز و محمدرضا ابیز و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ابیز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۱۸۶۸۰۶

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی علی اکبر آرایش به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند حسن در شش‌دانگ یک در بند مغازه به مساحت ۳۳۰/۶ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمد توسلی سعدالدین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۸۶۵۵۹

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی عباس غلغیان به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند محمد در سه دانگ مشاع از شش دانگ یک یکبار ابزاری به مساحت ۳۳۰/۶ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمود غلغیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۸۶۵۵۹

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی آقای علی اکبر آرایش به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند حسن در شش‌دانگ یک در بند مغازه به مساحت ۱۰۹/۷۲ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمد توسلی سعدالدین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۸۶۵۵۹

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی عباس غلغیان به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند محمد در سه دانگ مشاع از شش دانگ یک یکبار ابزاری به مساحت ۳۳۰/۶ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمود غلغیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۸۶۵۵۹

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۷۲۵/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی آقای/ خانم حسین رضایی مقدم به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۰۷۱/۰۱۰۱-۲۴۰۵/۳ سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۷۱/۰۱۰۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ابیز و محمدرضا ابیز و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ابیز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۱۸۶۷۹۰

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی آقای/ خانم سعیدرضا رضایی مقدم به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند حسن در شش‌دانگ یک یکبار ابزاری به مساحت ۳۳۰/۶ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمد توسلی سعدالدین محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۸۶۵۵۹

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی عباس غلغیان به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند محمد در سه دانگ مشاع از شش دانگ یک یکبار ابزاری به مساحت ۳۳۰/۶ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمود غلغیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۱۸۶۸۰۸

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی آقای/ خانم سعیدرضا رضایی مقدم به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند محمد در سه دانگ مشاع از شش دانگ یک یکبار ابزاری به مساحت ۳۳۰/۶ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمود غلغیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۸۶۵۵۹

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۲۲۲/۱۰۰۷۲۵-۱۴۰۵/۳۰۶۰۱۰۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلععارض متقاضی عباس غلغیان به شناسنامه شماره ۰۷۲۳/۱۳۹۹/۵۲۲۳ صادره فرزند محمد در سه دانگ مشاع از شش دانگ یک یکبار ابزاری به مساحت ۳۳۰/۶ متر مربع پلاک ثبتی ۶۲۱ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمود غلغیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م. الف ۱۳۹۹/۷۲۲۰۲۲-۴۰۵/۳۰۶/۰۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۸۶۵۵۹

پوست و مو

۷ کاری که با آن موهایتان را خراب می‌کنید!



۱ برس زدن بیش از حد | برس زدن بیش از حد موها می‌تواند باعث موخوره شود. با گذشت زمان، حتی می‌تواند منجر به ریزش مو شود.

۲ سشوار خیلی داغ | هر چه بیشتر موهایتان را با حرارت گرم کنید، بیشتر آسیب می‌بینند. خشک کردن موها با هوا، آن‌ها را سالم‌تر نگه می‌دارد. هنگام خشک کردن، آن‌را حداقل ۱۵ سانتی متر از موهایتان فاصله دهید.

۳ به اندازه کافی شامپو نمی‌زنید | ممکن است موهای شما به شست‌وشوی روزانه (یا حتی یک روز در میان) نیاز نداشته باشد. اما مهم است که به اندازه کافی شامپو بزنید تا از تجمع چربی جلوگیری شود. این امر می‌تواند منجر به شور و سر و دیگر مشکلات پوست سر شود.

۴ برس زدن موهای خیس | آب موهای شما را ضعیف می‌کند، بنابراین با موهای خیس با احتیاط رفتار کنید. برای مقابله با گر خورده‌گی موهایس از شست‌وشو، به جای کشیدن موهایتان با برس، از شانه دندانه درشت با حرکات ملایم استفاده کنید.

۵ اتو کردن آن وقتی که نمناک است | وقتی گرم‌ها به آب موهایتان برخورد می‌کند، می‌تواند به بخار تبدیل شود و باعث «موهای حبابی» شود. در نتیجه موهای شکننده‌ای خواهید داشت که انتهایشان وز می‌شود و به راحتی می‌شکنند.

۶ خشک کردن با حوله | پیچیدن آن‌ها موها در حوله بعد از شست‌وشو اشکالی ندارد (خشک شدن در هوای آزاد بهتر است). اما مالیدن آن‌ها با حوله به تارهای مو آسیب می‌رساند. پس بهتر است به دنبال روش دیگری باشید.

۷ ناپایده گرفتن اصلاح موهایتان | اگر می‌خواهید موهای بلند و سالم داشته باشید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که مرتب موهایتان را کوتاه کنید. کوتاه کردن موها، موخوره‌ها را از بین می‌برد و به سلامت بیشتر موهایتان کمک می‌کند.

داده تصویری

۸ ماده غذایی آب‌رسان‌تر از هندوانه



توت‌فرنگی

خیار

مرکبات

کدو سبز

کاهو

گوجه فرنگی

کرفس

کلم بروکلی