



تمرینی برای کاهش استرس



متخصصان سلامت روان روشی کاربردی را پیشنهاد می‌کنند که با انجام آن می‌توانید بهترین دوست خودتان باشید حتی به مدت ۲۰ ثانیه در روزهای سخت و دشوار...

سازمان به توجه به سابقه آموزه‌های انتظار داشت مراقبه چند ساعته داشته باشد اما با کمال ناباوری متوجه شد که مراقبه‌های ۲۰ دقیقه‌ای این مرکز از انتظار او بسیار کمتر است...

سازمان به سی‌ان‌ان می‌گوید: این حرف مری بودایی، مرا شگفت‌زده کرد. اگر همین سه نفس یا ۲۰ ثانیه برای ایجاد تغییر در زندگی کافی باشد، چه؟

سازمان به در حال حاضر دانشجوی دکتری روان‌شناسی در دانشگاه برکلی کالیفرنیا است در ماه آوریل مطالعه‌ای را در مجله «پژوهش رفتاری و درمانگری» (Behaviour and Therapy) منتشر کرد...

لمس‌های کوتاه روزانه سلامت روان افراد را افزایش می‌دهد

در این مطالعه از دانشجویان کالج که اغلب با کارهای دانشکده و فعالیت‌های فوق‌برنامه مشغولند، پرسیدند که در حال حاضر چه احساسی در مورد خودشان دارند؟ سپس مشکل تصادفی از شرکت‌کنندگان خواستند که ویدئویی در مورد نحوه لمس محبت‌آمیز خود یا «ضربه انگشتان» تماشا کنند...

دانشجویان کالج پس از اولین جلسه ۲۰ ثانیه‌ای لمس محبت‌آمیز خود بلافاصله تغییرات مثبتی را مشاهده کردند و پس از یک ماه تمرین ۲۰ ثانیه‌ای لمس محبت‌آمیز خود با خود مهربان‌تر بودند و از گروه تمرین با ضربه انگشتان اضطراب و استرس کمتری داشتند...

نحوه تمرین لمس محبت‌آمیز خود

به گزارش ایندپندنت، سازمان می‌گوید یکی از مزایای لمس محبت‌آمیز خود این است که می‌توانید آن را هر جایی، در خانه و حتی در قطار شروع، انجام دهید. برای این کار اول از همه چشم‌انتاز را ببندید، به اشتباهی که اخیراً به‌تازگی مرتکب شده‌اید و باعث شده احساس شکست یا بی‌لیاقتی کنید فکر کنید، یا به یاد آوردن این لحظات متوجه تغییراتی در بدنتان می‌شوید...

بعد از خوردن انار این اتفاقات برایمان می‌افتد

انار یکی از میوه‌های بهشتی است که خواص درمانی متعددی دارد و از جمله این خواص می‌توان به کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی، پیشگیری از بیماری‌های التهاب مفاصل، پیشگیری از عفونت‌های باکتریایی و قارچی و جلوگیری از سرطان اشاره کرد...

خواص میوه انار برای حفظ سلامت بدن کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی: دانه انار حاوی اسیدبویوسیک است که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید کمک کند...

انواع بولیمیا یا پر خوری عمبی

افراد در این حالت به‌طور منظم خود را وادار به استفراغ و یا استفاده از مسهل‌ها، ملین‌ها، ادرارآورها و یا تنقیه می‌کنند. معمولاً افراد مبتلا به بولیمیا احساس اجباری برای انجام امور فوق درازند و پس از آن احساس سنگین می‌کنند...



نقش مهم تغذیه سالم در طول عمر افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند



فوائد زیادی برای ترک سیگار وجود دارد، مثلاً اینکه شما از یک عادت مضر خلاص می‌شوید و می‌توانید به طول عمر خود هم اضافه کنید. اگر جزو افرادی هستید که به‌تازگی سیگار را ترک کرده‌اید، باید بدانید که طبق مطالعات جدید می‌توانید در کنار یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به مشکلاتی که منجر به مرگ می‌شود را هم کاهش دهید...

فوائد زیادی برای ترک سیگار وجود دارد، مثلاً اینکه شما از یک عادت مضر خلاص می‌شوید و می‌توانید به طول عمر خود هم اضافه کنید. اگر جزو افرادی هستید که به‌تازگی سیگار را ترک کرده‌اید، باید بدانید که طبق مطالعات جدید می‌توانید در کنار یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به مشکلاتی که منجر به مرگ می‌شود را هم کاهش دهید...

فوائد زیادی برای ترک سیگار وجود دارد، مثلاً اینکه شما از یک عادت مضر خلاص می‌شوید و می‌توانید به طول عمر خود هم اضافه کنید. اگر جزو افرادی هستید که به‌تازگی سیگار را ترک کرده‌اید، باید بدانید که طبق مطالعات جدید می‌توانید در کنار یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به مشکلاتی که منجر به مرگ می‌شود را هم کاهش دهید...

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس
نظر به اینکه آقای محمدرضا حق بیان به موجب وکالتنامه شماره ۴۲۹۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۱ دفترخانه ۴۵۷ مردودشت به وکالت از ورثان نصرت اله حق بیان به شماره انحصار وراثت ۹۱ مورخ ۱۳۸۶/۲۲/۲۳ شعبه اول دادگاه عمومی و حقوقی مردودشت با تسلیم یک برگ استشهدادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۵۷ مردودشت تنظیم گردیده است، مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت ششدانگ پلاک ۲۹۴ فرعی از ۱۳۴ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس، که به نام نصرت اله حق بیان ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۱۳۷۱۸۸ ۳ د ۵۷۸۸ صفحه ۴۶۴ دفتر ۱۵ صادر و تسلیم شده که به علت جابه جایی مفقود شده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس
نظر به اینکه آقای سعید احمد حسینی احدی از ورثه خانم نرگس حسینی به شماره گواهی حصر وراثت ۱۳۸۸/۱/۸-۴۵ و ایشان نیز احدی از ورثه آقای ابوتراب حسینی به شماره گواهی حصر وراثت ۱۳۹۲/۱۱/۱۶-۵۵۷۴ مورخ ۱۳۹۲/۱۱/۱۶-۵۵۷۴ پلاک ۹۷/۶۷۲ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم یک برگ استشهدادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۲۸ مردودشت تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک مذکور که ذیل ثبت ۶۱ صفحه ۳۴۷ دفتر ۳۲ املاک به نام آقای ابوتراب حسینی ثبت و سند مالکیت به شماره ۳/۶۶۳۲۸۴ صادر گردیده که به علت جابه جایی مفقود گردیده است و احدی از ورثه به نام سعید احمد حسینی تقاضای صدور سند المثنی نموده است ضمناً مورد ثبت نزد اجرای ثبت مردودشت بازداشت می‌باشد. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس
نظر به اینکه آقای خوب ناز شیروانی با تسلیم یک برگ استشهدادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹۷ تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت سه دانگ از ششدانگ پلاک ۶۵۹ فرعی از ۱۰۵ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس، که به نام خوب ناز شیروانی ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۱۷۳۷۶۶ صادر و تسلیم شده که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس
نظر به اینکه آقای فریدون شیروانی با تسلیم یک برگ استشهدادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹۷ مردودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت سه دانگ از ششدانگ پلاک ۶۵۹ فرعی از ۱۰۵ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس، که به نام فریدون شیروانی ثبت و سند مالکیت به شماره چایی ۱۷۳۷۶۷ صادر و تسلیم شده که به علت جابه جایی مفقود شده است. و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مردودشت

مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مردودشت

مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مردودشت