



حرف مازندران

روزنامه

سال سیزدهم ■ شنبه ۳۱ اردیبهشت ■ ۱۴۰۱ شمسی ■ ۱۹ شوال ■ ۲۰۲۲ قمری ■ ۶۱ می ■ میلادی ■ شماره ۳۳۸۰ ■ ۴۰۰ صفحه ■ ۴۰۰۰ تومان

سیکس

پشت پرده اتفاق عملیات آشوب‌سازی در کشور

ناکامی دشمنان و خداحافظ باعث شده است که آن‌ها با تولوز به بکان‌های سایبری و اکانت‌های شبکه اینترنتی، سایت‌های خود را مسدود کنند. این اتفاق اخراج اسلامی‌سان خارج اقتصادی کشور و به نیاز حرف‌آرایی ارز ترجیحی توسط دولت سپرده‌هم، جریان رسانه‌ای غرب باعث کرد رسانه‌های فارسی زبان، بکان‌های سایبری با صد هزار اکانت فیک فصل جدیدی از عملیات رسانه‌ای خود راغاز کردند.

کوئنون

۳ باور غلط درباره تغذیه سالم

۵ نماینده مردم ساری و میاندورود در مجلس

یارانه ساماندهی ارز ترجیحی در مسیر تولید باشد

۷ مدیر جهاد کشاورزی ساری خبر داد: پیش‌بینی برداشت ۲۵ هزار تنی جو در ساری

هزارتن

رئیس هیئت وزرای همکاری مازندران خبر داد: از بزرگواری ۱۶ همایش پیاده‌روی تا رونمایی از اپلیکشن "همگانی رو"



تحقیق سیاست‌های جمعیتی نیازمند عزم ملی:

فقط ۱۰ سال فرصت داریم!



استاندار مازندران تأکید کرد:

برپایی میز روتاست در دستگاه‌های اجرایی مازندران



معاون وزیر روزبره‌دانش، دریان و آموزش پرورشی در پلی‌جیرود:

فعالیت ۱۵ هزار تخت بیمارستانی در کشور



سرپرست اداره کل استاندار مازندران تأکید کرد: قطع گاز در انتظار جایگاه‌های سی ان جی غیراستاندارد



کات، زندگی

چه هراسم باشد
گزاین شعله‌ی آخر
دو سه شمعی خیزد؟

۳۱ اردیبهشت ماه روز ملی اهدای عضو بر تمامی کسانی که در سخت‌ترین لحظات زندگی خود تصمیم می‌گیرند تا اعضای بدن یکی از عزیزانشان را که دچار مرگ مفزی شده بیخشند و فرصتی دوباره بتوانی زیستن را به یک بیمار هدیه می‌کنند. گرامی باد.

امور سینمایی استان مازندران به منظور تقدیر و بزرگداشت این روز، در طرحی سه روزه با نام (کات، زندگی) پذیرای تمامی اعضای انجمن اهدای عضو خواهد بود.

در این طرح که از تاریخ ۳۱ اردیبهشت تا ۲ خرداد ادامه دارد، اعضای این انجمن می‌توانند بصورت نیم بها از تماشای فیلم‌های درحال اکران لذت ببرند.



(سینما بهمن به شهر، سینما سیهر ساری، سینما بهمن آهن، سینما شقایق نوشتر)

۱۰ خصوصیت نسلی که می‌خواهیم تربیت کنیم

نسل تمدن ساز

رهبر انقلاب اسلامی در دیدار جمیع از معلمان (۱۴۰۱/۲/۲۱)، زیرساخت هر تمدنی را «نیروی انسانی» آن دانستند و برخی خصوصیات نسلی که می‌تواند تمدن نوین اسلامی را بسازد بر شمردند که در این اطلاع‌نگاشت مژده‌مند شود.





رئیس هیئت ورزش های همگانی مازندران خبر داد:

از برگزاری ۱۶ همایش پیاده روی تا رونمایی از اپلیکشن "همگانی رو"

عالی رویدادهای فلاراسیون ورزش‌های همگانی تصریح کرد؛ نزد رشد جمعیت کشورمان ۱۲۴ و نزد رشد جمعیت سالمندان ایران ۳۶٪ است. یعنی با این روند تا سال ۲۰۵۰ حدود ۳۰ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل خواهد داد. این جمعیت سالمندی که دچار کم تحرکی هم باشد بیماری‌های زیادی خواهد داشت، به همین دلیل باید از حالات فکر سلامت جامعه در آینده نیز پوشش ایجاد شود. این این که ۸۲ درصد مرگ و میر کشورهای ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است، تصریح کرد: یکی از عوامل اصلی بیماری‌های غیرواگیر کم تحرکی است. سبک زندگی ماهیتبی باعث شده کم تحرکی روبه افزایش باشد. نکته مهم ترین که کم تحرکی در کنار هوای آلوده و تغذیه نامناسب در زیستک انسان‌ها نیز تاثیر منفی می‌گذارد. یعنی با کم تحرکی هم به خودمان آسیب می‌زینم و هم سلامت نسل‌های بعدی را به خطر می‌اندازم. وی اظهار کرد: طبق آمارهای وزارت بهداشت پارسال در کشور ۴۵ هزار میلیارد تومان هزینه درمان بیماری‌های غیرواگیر شد. بخش قابل توجهی از این هزینه‌ها را بجامان پیاده‌روی روزانه می‌توان کاهش داد تا هم بودجه کشور صرف بخش‌های دیگر شود و هم خود افراد زندگی راحت تر و سالم تری داشته باشند. رئیس هیئت ورزش‌های همگانی مازندران گفت: همه این نکات منجر به این می‌شود که تلاش کنیم تا تغییرات بنیادین در سبک زندگی امروزی جامعه ایجاد شود. اما این تغییر مسیر و رفتار در جامعه قطعاً به تنهایی در توان فلاراسیون ورزش‌های همگانی و وزارت ورزش و جوانان نیست. در استان‌ها هم هیئت ورزش‌های همگانی و اداره کل ورزش و جوانان این توان را دارند که به تنهایی همه اهداف را محقق کنند. ایطالیان اظهار کرد امیدواریم همه دستگاه‌های اجرایی، نهادها، فعالان بخش خصوصی، اصناف و اقشار مختلف جامعه این موضوع را به طور جلدی در دستور کار قرار دهند تا شاهد برداشته شدن گام‌های مناسب در مسیر ارتقاء سلامت جامعه با توجه ورزش‌های همگانی و بویژه پیاده‌روی پوشش شود.

آنگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمنهای فاقد سند رسمی نظر به دستور ماده ۱۰۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت و ساختمنهای فاقد سند رسمی مصوب ۹/۹/۱۳۹۰ و برابرای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۰۱۳۰۰۶۷۲ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۰ هیات قانون تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی چهستان تصرفات مالکانه و بالعارض متناقض آقا / خانم بهروز کلانی فرزند ولی الله نسبت به ششانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۰۶/۳۲ مترمربع که مقدار ۳۲ سیر مشاع عرصه وقف می باشد به شماره پلاک ۱۴۲ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در قریه مرزناه بخش ۱۱ خرباداری شده از آقای / خانم رقبه مصطفی زاده مالک رسمی محزز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمنهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آنگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاهای هیات الصادق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آنگهی و در روستاهای از تاریخ الصادق در محل تادوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسليم اعتراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقديم دادخواست به اداره ثبت محل تحويل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معتبرض گواهی تقديم دادخواست به دادگاه عمومی محل را از آن نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعة متضرر به دادگاه نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۱/۰۲/۳۱

تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۰۳/۱۶

م. الف- ۱۳۴۰۲۵۶

عین الله تیموری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک چهستان

۱۴- قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمنهای فاقد مستند رسمی حوزه ثبتی
قائمشهر

نظر به دستور ماده ۱۰۲ قانون تعیین تکلیف وضعیت و ساختمنهای فاقد مستند رسمی مصوب
۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضع ماده یک قانون منکور مستقر در واحد ثبتی
قائمشهر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلاعارض آنان محروم رای لازم صادر گردیده جهت
اطلاع عموم به شرح ذیل اگهی می گردد

۱۶- املاک متقاضیان واقع در قریه جمنان ۱۲۶ اصلی بخش ۱۶

۷۹۲۲ فرعی بنام آقای حسن نصرالله نسبت به ششده‌انگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا
شده است به مساحت ۱۱۶/۳۰ مترمربع خریداری مع الواسطه از آقای اسماعیل شیرزاد کرمانی
مالک رسمی

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمنهای فاقد مستند رسمی
و ماده ۱۳ اگهی نامه مربوطه این اگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و مجلی /
کبیر انتشار در شهرها منتشر و در روسنامه رای هیات الصادق تا در صورتیکه اشخاص ذیپفع به
آرای اعلام شده اعتراض داشته باشد از انتشار اولین آگهی و در روسنامه از تاریخ الصاق
در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسید آخذ نمایند. معترض
باشد تا ماه از تاریخ تسليم اعتراض مبارزت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومی محل
نماید و گواهی تقديم دادخواست به اداره ثبت محل تحويل دهد که در این صورت اقدامات ثبت
موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی و اصل نگردد یا
معترض گواهی تقديم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبارزت به صدور
مستند مالکیت می نماید و صدور مستند مالکیت مانع از مراجعة متضرر به دادگاه نیست. بدینهی
است برای ماده ۱۳ این نامه منکور در مورد قسمی از املاکی که قبل اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده
واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مرابط را در اولین آگهی نوبتی
و تحدید حدود به صورت هرمان باطل اعلان عموم می رسانند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد
سابقه تحدید حدود، واحد ثبتی اگهی تحدید حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نماید

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۱/۰۲/۱۷ - تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۰۲/۳۱

م.الف- ۱۳۱۰۸۸۷- یونس قصایی- کفیل اداره ثبت اسناد و املاک قائمشهر

رئیس هیئت وزرای های همگانی مازندران گفت: برگزاری ۱۶ پیاده روی بزرگ شهرستانی در مازندران تا پایان سال و زیارتی این برنامه ایلیکشن بوسیله همگانی روز براز شوییق قشار مختلف مردم به پیاده روی شاخص ترین برنامه های تدارک دیده شده این هیئت برای کمک به سلامت همگانی و افزایش تحرك جامعه است. روهام ایوطالابی اظهار کرد: پس از دو سال که شیوع کرونا برگزاری همایش های پیاده روی را مختل کرده بود، با فروکش کردن همه گیری این ویروس در گشور دوباره روهام ریزی ها برای برنامه های پیاده روی به عنوان یکی از صورت ویژه در دستور کار قرار گرفته و تا پایان سال در همه استان ها طرح ملی پیاده روی ایرانیان با برنامه های جدید برگزار می شود. عضو شورای عالی رویدادهای فدراسیون ورزش های همگانی افزو: در فدراسیون ورزش های همگانی پیش از ازیزی های انجام شده در همه استان ها، با توجه به سلیمان مردم ۱۲ طرح ملی برای سال ۱۴۰۰ به منظور ارتقاء سطح سلامت همگانی جامعه اراحت شد که مهم ترین آن هاطرح ملی پیاده روی ایرانیان است. وی خاطرنشان کرد بر اساس طرح ملی پیاده روی ایرانیان قرار است تا پایان سال در سراسر کشور های طبق تقسیمی که تدارک دیده شده است. بسته به موقعیت و شرایط هر استان همایش های بزرگ شهرستانی پیاده روی برگزار شود. در مازندران نیز مقرر شده علاوه بر پیاده روی های روتین هفتگی، ۱۶ همایش بزرگ پیاده روی داشته باشیم که برخی از این برنامه ها از شبکه سه سیما به صورت زنده پخش خواهد شد. رئیس هیئت وزرای های همگانی مازندران درباره تاریخ همایش های پیاده روی شهرستانی مازندران طی سال جاری گفت: طبق برنامه ریزی انجام شده نخستین همایش پیاده روی جمعه این ماهه است - ۳۰ اردیبهشت - در پیش شهر بزرگ می شود. ۱۵ همایش پیاده روی به علی نیز به ترتیب ۳ خرداد در سیمین غم ۱۳ خرداد در نور، ۲۰ خرداد در پاییل، ۱۷ تیر در آمل، ۱۷ تیر در ساری، ۲۱ تیر

۱۴۰۹/۹/۲۰ نوشته دستور ماده ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی نظر به دستور ماده ۱۴۰۹/۹/۲۰ املاک متناقضیاتی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی نوشهر مورد رسیدگی و تصریفات مالکانه و بلاعمرض آنان محزز و رای لزم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی من گردد

۱۱۰۳ املاک متناقضیان واقع در قریه ملکار پلاک ۱۰ اصلی بخش ۳ قشلاقی فرعی آقا / خانم بیری منافقی فرزند محمد سنت به ششانگ یک قلعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۴۱/۳۵۷ مترمربع خربزاری بدون واسطه / با واسطه از محمد آریان پور

۱۱۰۴ لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیینن نامه مریوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و مجله / کشی انتشار در شهرها منتشر و در روسانه‌ها رای هیات الصادق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روسانه‌ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید آخذ نمایند.

۱۱۰۵ معترض پاید ظرف یک ماه از تاریخ تسليم اعتراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومي محل نماید و گواهی تقديم دادخواست به اداره ثبت محل تحويل دهد که در این صورت اقدامات ثبت مذکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقديم دادخواست به دادگاه عمومي محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعة منتصره به دادگاه نیست.

۱۱۰۶ بدینهی است برای ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمی از املاکی که قبل اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب رادر اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود به صورت هم‌مان باطلاع عمومی رساند و سنت به املاک در جریان ثبت و فاقد سبقه تحدید حدود، واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نماید. الف- ۱۳۹۴۸۶-

۱۱۰۷ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۱/۰۲/۳۱

۱۱۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۰۳/۱۶

۱۱۰۹ صفر رضوانی - رئیس اداره ثبت استناد و املاک نوشهر

کورس لغات | حرف های مازندران

سال سیزدهم - شماره ۳۲۸۰ - شنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱

گود زورخانه دارای قداست است

رئیس فدراسیون ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی گفت: این ورزش مروم فرهنگ پهلوانی است چراکه بسیاری از وزنشکاران و جوانمردان در این محیط پژوهش یافته‌اند.

مهرعلی باران چشممه در حاسیه این فرمخت زورخانه ای، اظهار کرد: این ورزش مترون فرنگ پهلوانی و جوانمردی بوده است. جوانمردان همچون رزازها، سلیمانی ها، تختی ها و پوریای ولی ها از گود زورخانه ها

برخاسته‌اند.
به گزارش اینها، وی بیان کرد: گود زورخانه دارای قداست زیادی است
چراکه مدح اشعار حماسی و شعرها باعث شده تا روح و جسم تربیت
یا پد.

باaran چشمme ياد آور شد: فرهنگ پهلواني به ورژن خلاصه نمي شود بلکه در عرصه های مختلف زمانی يك کارمند متروگم شده ای را تحويل صاحبیش می دهد، قاضی که متهمنش را از خودکشی نجات می دهد و نمونه های مشابه دیگر نمونه ای از فرهنگ پهلوانی است و مربوط به ورژن نیست بلکه در همه ابعاد بروز می یابد و باید به نسل های آینده تسری دهیم.

وی به گزارس صد و سیماده حضور علی بن مهری به برجی زورخانه‌ها در زمان کوفونایز اشاره کرد و افزود: در مدت تعطیلی ۲ ساله زورخانه‌ها این اماکن دچار برخی مشکلات از جمله بدھی انشعابات و فرسودگی بودند. با نشان دادن وضعیت، مسؤولان مختلف، شهرداری‌ها، وزارت میراث، وزارت فرهنگ و ارگان‌های دیگر فکری اساسی برای این محیط‌ها داشته باشند چراکه برخی از این محیط‌ها دارای قدمتی بیش از ۵۰ سال داشته و نیازمند حمایت هستند.

بازار پشمیه بیان نمود. در حین حاضر ۲۰ روزگاره در مسفع سو
فعال هستند که ۲۰ درصد این اماکن فرسوده هستند.



آنکه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی نظر به دستور مواد ۱۰۲ و ۱۰۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت و ساختمانهای فاقد سند رسمی مص ۱۳۹۰/۹/۲۰ و بر این رای شماره ۱۴۰۱۶۳۰۱۰۱۳۰۰۱۸۹۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۰ هیات قانون ت تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی چمستان صرفات مالک بالامعارض مقاضی آقا / خانم معید تقی نژاد فرزند رحمت الله نسبت به شنیدانگ یک زمین باتای احداثی به مساحت ۲۶۹/۹۰ مترمربع به شماره پلاک ۳۰۶ فرعی از ۸ اصلی و قریه امیرآباد بخش یک خربزاری شده از آقای / خانم رمضانعلی حق بیان مالک رسمی گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آینین نامه مربوطه این آگهی در دونوبت به فاصله ۱۵ روز از این روزنامه و محلی /کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روسانها رای هیات الصادق صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روسانها از تاریخ الصاق در محل تادو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل ملک تسليم و رسید اخذ نمایند. معتبرض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسليم اعتراض میباشد به تقديم دادخواسته به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقديم دادخواست به اداره محل تحويل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقول به ایله حکم قطعی دادگاه ام و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معتبرض گواهی تقديم دادخواست به دادگاه عمومی محل را از نکند اداره ثبت مباردت به صدور سند مالکیت می نماید صدور سند مالکیت مانع از مراجعة متضرر به دادگاه نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۱/۰۲/۳۱

تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۰۳/۱۶

م.الف- ۱۳۹۰/۰۴/۲۰

عین الله تیموری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک چمستان

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی جزو
 نوشهر
 نظر بر دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت و ساختمانهای فاقد سند رسمی مه
 ۴۰۹/۹/۱۳۹۰ املاک متقاضیان که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد
 نوشهر مورد رسیدگی و تصریفات مالکانه و باندعارض آنان محزز و رای لازم صادر گردیده
 اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می‌گردد
 املاک متقاضیان واقع در قریه فراشکلای سفلی پلاک ۶ اصلی بخش ۵ قشلاقی
 ۳۲۵ فرعی آقا / خاتم معصومه رفتشی امیری فرزند علیرضا وزیر رفتشی امیری فرزند علی
 هر کدام مشاغل و باسویه به میران ۳ دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین باینی احده
 مساحت ۳۷۶/۴۸ مترمربع خریداری بدون واسطه / با واسطه از محسن معین
 لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند
 و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و مه
 کثیر انتشار در شهرها منتشر و در روسنامه های هیات الصادق تا در صورتیکه اختصاص ذی
 آرای اعلام شده اعتراض داشته باشد باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روسنامه از تاریخ ال
 در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسليم و رسید اخذ نمایند. مع
 باید طرف یک ماه از تاریخ تسليم اعتراض مبادرت به تقديم دادخواست به دادگاه عمومی
 نماید و گواهی تقديم دادخواست به اداره ثبت محل تحويل دهد که در این صورت اقدامات
 موقول به ازنه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگ
 مفترض گواهی تقديم دادخواست به دادگاه عمومی محل را از اداره ثبت مبادرت به
 سند مالکیت نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. با
 است برای ماده ۱۳ آئین نامه مذکور در مورد قسمی از املاکی که قبل اظهار نامه ثبتی پذیرفته
 واحد ثبتی بارای هیات پس از تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی
 سایه تحدید حدود، واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نمای
 تاریخ انتشار نوبت اول ۱۷/۰۲/۰۱
 تاریخ انتشار نوبت دوم ۳۱/۰۲/۰۱
 م اف- ۰۶۲۰۱۳

برگ های آناناس

چربی های بدرآ از بدن خارج می کنند

محققان دانشگاه ملی سنگاپور متوجه شده اند برگ های بازیافت شده آناناس (یک دور ریز محصول کشاورزی) قادر به خارج کردن چربی های بد از بدن انسان است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیو اطلس، ۲ سال قبل یک هیدروزول با قدرت جذب بالا از برگ های بازیافت شده آناناس ساخته شد. گروهی از محققان توسعه دهنده این ژل ادعامی برگ های مذکور برای جذب چربی های مصر از غذاهایی که توسط سیستم گوارش آن مصرف می شود جلوگیری می کند.

تحقيقی جدید به رهبری دونگ های مین و فان توان تانگ از محققان دانشگاه ملی سنگاپور انجام شده است. پژوهش مذکور با خشک کردن و آسیاب کردن برگ های آناناسی آغاز شد که به عنوان یک دور ریز کشاورزی به دست آمده بود.

پسورد به دست آمده در یک

سیستم آزمایشگاهی تست شد که محیط اسیدی دستگاه گوارش را شیشه سازی می کرد. آزمایش نشان داد یک گرم از این ماده می تواند ۴۵.۱ گرم چربی های بخته شده را جذب کند. برای آنکه هضم پودر آسانتر شود مقداری از آن در کیسول قرار گرفت و مقداری دیگر به شکل یسکویت هایی سپار نازک فشرده شد.

فان تانگ در بدن انسان ترکیبات چرب (مانند چربی های حیوانی) را جذب می کند و توده های چربی با پوشش فیبری رامی سازد. این توده ها در مرحله بعد مانند بقیه غذاهایی که فرد می خورد، طی یک تا ۳ روز از سیستم گوارشی خارج می شوند.

هرچند ویژگی های مکانیکی برگ های آناناس برای این کار سپار مناسب است، اما به گفته محققان می توان ازانواع دیگری از دور ریزهای کشاورزی با سلولز بالا مانند تقاله نیشکرنیز استفاده کرد.

در دستگاه گوارش واقعی انسان نیاز است. دانشگاه ملی سنگاپور هم اکنون در جستجوی شرکای تجاری برای توسعه این فناوری است.

خودروهای خودران در ۲ شهر آمریکا جولان می دهند

تعدد خودروهای خودران شرکت آرگو ای آی (Argo AI)، در شهرهای آستین (ایالت تگزاس) و میامی (ایالت تگزاس) آمریکا آغاز شده است. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از انجمن، این شرکت با پشتیبانی فورو و فولکس واگن فعالیت می کند.

البته خودروهای این شرکت هنوز مسافری جابجا نمی کنند اما اکنون می توانند بدون حضور راننده اینمی پشت فرمان کارمندان آرگو ای آی را جابجا کنند.

آرگو این ریویاد را گامی مهم در برنامه خود برای تجاری سازی فناوری خودروهای خودران خواند.

به نوشته رویترز برایان سالسکی مدیر ارشد اجرایی آرگو ای آی در این باره می گوید: آنکه نخستین شرکتی است که خودروهای خودران آن به طور اینم در دو شهر برگ آمریکا در ترافیک سنگین، در کنار عابرین پیاده و دوچرخه سواران حرکت می کند.

آرگو به شرکت های خودرو اشتراکی، ارسال محموله و تدارکاتی اجازه می دهد تا خودروهای خودرانش را در عملیات شان به کار گیرند.



رژیم غذایی کتوژنیک به بمبود سلطان کولورکتال کمک می کند

محققان پرسی کردند که چگونه رژیم های کم کربوهیدرات باعث کاهش رشد تومور کولورکتال (روهه بزرگ) در موش می شود. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیکال نیوز، آنها دریافتند یک مولکول تولید شده در رژیم های غذایی کتوژنیک رشد تومور را سرکوب می کنند. اکنون محققان آغاز ایشان با لیست رای ای تعبین تأثیر این مولکول بر سرطان روhe بزرگ بیان کردند که این مولکول تولید شده در رژیم های غذایی کتوژنیک رشد تومور را در میان افراد مبتلا به پیش دیابت از حد معمولی کم کرده است. مطالعات نشان می دهد که رژیم های غذایی کولورکتال را افزایش می دهد. مطالعات نشان می دهد که رژیم های غذایی حاوی رژیم فستینگ (رژیم شبه روزه داری) و محدودیت کالری، نقص محافظتی در برایر تumor را در مدل های حیوانی دارد. اینکه آیا آنها ممکن است در انسان هم همین تأثیر را داشته باشند ناشناخته باقی مانده است. درک یکی از مطالعات نشان می دهد که رژیم های غذایی مختلف بر رشد تومور می تواند به محققان در توسعه درمان ها و گزینه های پیشگیرانه ابتلاء به سرطان کولورکتال کمک کند. اخیراً محققان مجموعه ای از مطالعات را روی موش ها انجام داده اند که مکانیسم های حفاظتی مربوط به رژیم غذایی کم کربوهیدرات برای سرطان کولورکتال را بررسی می کنند. آنها دریافتند که بتا هیدروکسی بوئترات (BHB) یک مولکول ارزی جایگزین تولید شده در پاسخ به رژیم های غذایی کم کربوهیدرات. رشد تومور روhe را سرکوب می کند.



۳ باور غلط درباره تغذیه سالم

دارند، بنابراین می توانند باعث مسومیت شوند. این مختصص تغذیه ورژیم در صورتی که تخم مرغ به مدفع آغشته باشد

خون آلد بود و یا ترک داشت، بهتر است شسته شود نیز توصیه کرد: باید این تخم می غذاهای ادامه داد: وجود آیا زیبایی مانند قلم، نیکل، استیبل و لعاب که به عنوان پوشش ظروف مسی برای کاهش میزان ورود مس به غذا استفاده می شود، سبب ورود فلزات سنگین به بدن

می شود. از افزو: اگر غذاهای اسیدی

وقایعی برای مدت طولانی در ظروف مسی پخته با نگهداری شوند باعث تخریب غذا می شود.

سه رهاب خاطرنشان کرد: مس با غذاهای اسیدی واکنش نشان می دهد

پس به این علت ظروف مسی را معمولاً با لایه ای از یک فلز دیگر مثل قلم با استیبل

یا نیکل می پوشانند تا از ورود مس به غذا جلوگیری شود، این لایه در هنگام پخت و پز به مقدار کم در غذا حلصاً دارد

بنابراین از بختن غذاهای اسیدی در ظروف مسی پوشش داده باشد

اجتناب کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پژوهی شهید بهشتی در ادامه با اشاره

به این موضوع که اگر در هنگام شست

و شو، خراشیدن یا ساییدن این ظروف، لایه پوششی محافظت از بین برود دیگر

نباشد در ظروفی که لایه پوششی آنها از پیش رفته پخت و پز کرد اضافه کرد: این

سه رهاب خاطرنشان کرد: چربی های

منجمد که به دلیل کثیر از خود شهادار

پیشکشی شهید بهشتی با اشاره به این که

می شود باعث تهوع، استفراغ و اسهال

می شود.

یک مختصص تغذیه ورژیم درمانی، با اشاره به اینکه همیشه باورهای نادرست وجود دارد که بر رژیم غذایی روزانه ما تلوی گذاشت، گفت: نکته این مختصص افراد غیر کارشناس مبنی بر اینجاست که معمولاً هم ذره ای حقیقت در آنها وجود دارد. به گزارش خبرگزاری

هرگز روحانی شهاده شود، گلben سه رهاب، با اشاره به اینکه باورهای

برخی عقیده ها را رایج بود که اگر تخم

می تواند به صورت خام یا نیم پز مصرف

شود معموق تر است گفت: تخم مرغ برا

دشوار و یچیده ای است، ضمن این

که مداومت این گویی اشتباه غذایی

می تواند به قیمت از دست دادن سلامت

تمام شود. عضو هیئت علمی دانشگاه

علوم پژوهی شهید بهشتی با این اینکه

در میان اینکه انتقال هایی دارد

دراز نیز توضیحاتی داد و خاطرنشان کرد

که شستن پوست تخم مرغ دنبه است

باعث باز شدن ممتاز آن شده و احتمال

نظر طب جدید را به درون تخم مرغ افزایش

می دهد مناسب نیست و باید هنگام

صرف شسته شود.

سه رهاب با تأکید بر اینکه عناصر تشکیل

آنها هنگام پخت وارد غذای شود.

وی با اشاره به اینکه عناصر تشکیل

مرغی در یخچالها تعییه شده قرارداده

شود از پوسته تخم مرغ باید در ظروف

روحی، مسی، نفلن، چدن و یا ملین

پایین ترازه درجه سانتیگراد نگهداری

شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

و ترکیب پذیری بالایی با مواد غذایی

می شود باعث تهوع، استفراغ و اسهال

می شود.

شماره ۲۸۹۱

جدول کلمات مناطق

افق:

- از شهرهای اسپانیا - بازیکن اسبق تیم ملی فوتبال ایران ۲. از عناصر شیمیایی - حیله گر ۳. نفی تازی ریس دینی رترشتین - ساکت - تولد ۴. روز - چاپک سوار - زهر آلد ۵. بصیر - پیامدها - افق ۶. اسما خارجی - حرارت - روی در جنوب کشور ۷. دلیری - سر زمین ۸. اثری از دموکریت یونانی ۹. نورانی - بهتر از هیچی ۱۰. از شاگردان امام صادق - نگاه کردن شاعرانه درختی از تیره چتریان ۱۱. پراکنده - ۱۲. امتیاز ۱۳. شادی - اینکه اینها از پارچه پشمی - لقب امام رضا - کمان ۱۴. عدد دورقیم - زفرا - تباه شدن - تکان و جنبش ۱۴. رایزنی - بزرگ ۱۵. مرکز لرستان - بازیکن سابق تیم ملی برزیل

عمودی:

- از روز شهای گروهی - نسخه برداری ۲. گرگ - از رنگها ۳. اثر چربی - مفید - کافر - بیانی ۴. لطیف - نوعی پوشش سقف - جایز ۵. پوسته گندم - بر عکس زنده ۶. چشم - ساز تیره - اسمی دخترانه ۷. از انبیاء الهی - مصون ۸. اثری از هاوارد فاست ۹. پایتخت غنا - پایتخت عربستان ۱۰. پیامدین - فهمیدن ۱۱. نویسنده کتاب - تاریخ تحلیلی ۱۲. صید ۱۳. همسراه - رواق - همراه ۱۴. مادر ۱۵. پشتک ۱۶. مادر ۱۷. سرمه ۱۸. سرتیپ ۱۹. میهن - سرمه بیانی ۲۰. ساق پرسپولیس - شامگاه ۲۱. مساوی ۲۲. ابزار - شادی - اینکه اینها از پهنه ای از هم می باشند ۲۳. میلان ۲۴. تاریخ ۲۵. میلان ۲۶. دریا ۲۷. میلان ۲۸. میلان ۲۹. میلان ۳۰. میلان ۳۱. میلان ۳۲. میلان ۳۳. میلان ۳۴. میلان ۳۵. میلان ۳۶. میلان ۳۷. میلان ۳۸. میلان ۳۹. میلان ۴۰. میلان ۴۱. میلان ۴۲. میلان ۴۳. میلان ۴۴. میلان ۴۵. میلان ۴۶. میلان ۴۷. میلان ۴۸. میلان ۴۹. میلان ۵۰. میلان ۵۱. میلان ۵۲. میلان ۵۳. میلان ۵۴. میلان ۵۵. میلان ۵۶. میلان ۵۷. میلان ۵۸. میلان ۵۹. میلان ۶۰. میلان ۶۱. میلان ۶۲. میلان ۶۳. میلان ۶۴. میلان ۶۵. میلان ۶۶. میلان ۶۷. میلان ۶۸. میلان ۶۹. میلان ۷۰. میلان ۷۱. میلان ۷۲. میلان ۷۳. میلان ۷۴. میلان ۷۵. میلان ۷۶. میلان ۷۷. میلان ۷۸. میلان ۷۹. میلان ۸۰. میلان ۸۱. میلان ۸۲. میلان ۸۳. میلان ۸۴. میلان ۸۵. میلان ۸۶. میلان ۸۷. میلان ۸۸. میلان ۸۹. میلان ۹۰. میلان ۹۱. میلان ۹۲. میلان ۹۳. میلان ۹۴. میلان ۹۵. میلان ۹۶. میلان ۹۷. میلان ۹۸. میلان ۹۹. میلان ۱۰۰. میلان ۱۰۱. میلان ۱۰۲. میلان ۱۰۳. میلان ۱۰۴. میلان ۱۰۵. میلان ۱۰۶. میلان ۱۰۷. میلان ۱۰۸. میلان ۱۰۹. میلان ۱۱۰. میلان ۱۱۱. میلان ۱۱۲. میلان ۱۱۳. میلان ۱۱۴. میلان ۱۱۵. میلان ۱۱۶. میلان ۱۱۷. میلان ۱۱۸. میلان ۱۱۹. میلان ۱۲۰. میلان ۱۲۱. میلان ۱۲۲. میلان ۱۲۳. میلان ۱۲۴. میلان ۱۲۵. میلان ۱۲۶. میلان ۱۲۷. میلان ۱۲۸. میلان ۱۲

اصحای

حرف‌مازندران

سال سیزدهم - شماره ۳۲۸۰ - شنبه ۳۱ اردیبهشت

۳۰۰۰۱۸۲۷

@hartnewspaper

www.hartonline.ir

برق جان ۴۲ مازندرانی را در سال گذشته گرفت

مدیرکل پژوهشکی قانونی استان گفت: در سال گذشته ۴۲ نفر به دلیل برق‌گرفتگی در استان جان خود را از دست دادند، این آمار در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۷ درصد کاهش داشت.

علی عباسی افود: از کل موارد برق‌گرفتگی در سال گذشته ۳۷ نفر مرد و ماقبل زن هستند، مرداد ماه با ۱۰، شهریور با ۹ و تیر با ۵ فوتی بیشترین ماه هایی بود که در آن حادثه به ثبت رسید.

وی خاطرنشان کرد: بررسی های انجام شده در سازمان پژوهشکی قانونی نشان می‌دهد که اغلب این حوادث به دلیل عدم آشنایی با اصول پیشگیری از وقوع برق‌گرفتگی و اصل کلی برق‌گرفتگی، یعنی عبور جریان برق از بدن به زمین رخ می‌دهد.

مدیرکل پژوهشکی قانونی عنوان کرد: فیوزها، چه اتوماتیک چه غیر اتوماتیک از برق‌گرفتگی جلوگیری نمی‌کند و جریان برق بسیار آندکی در حد ۱۰ میلی‌amp در صورت عبور از بدن ما، با از کار آنداختن قلب، موجب مرگ انسان می‌شود، در حالی که فیوزها با جریان ده ها و حتی صد هاربر این میزان هم از کار نمی‌افتدند. به خاطر داشته باشیم فیوزها باقطع جریان برق از وقوع خرابی در سیم کشی و آتش سوزی پیشگیری می‌کنند و نمی‌توانند از برق‌گرفتگی و مرگ ناشی از آن جلوگیری کنند.

این مستول گفت: از سویی سیم اتصال به زمین در پیشگیری از برق گرفتگی نقش موثری دارد. وجود سیم سوم در سیم کشی منازل (سیم اتصال به زمین) بسیار مهم بوده و به جلوگیری از برق‌گرفتگی کمک می‌کند.

وی اضافه کرد: برق‌گرفتگی در محیط‌های مطبوع بسیار محتمل تر از محیط‌های خشک است. مقاومت دست خشک انسان در مقابل برق، هزار بار بیشتر از پوست خیس و مطبوب است ولذا خشک نگه داشتن پوست دست و مقاومت جهت اجتناب از هر گونه تماس با سایپل هادی جریان برق به پیشگیری از بروز این حادث کمک خواهد کرد. به داداشته باشیم در صورتی که با برق سر و کار داریم از کشش‌های باعیق خشک استفاده کنیم و مراقب باشیم هیچ قسمی از بدن ما به طور مستقیم با زمین تماس پیدا نکند.

بازدید معاون وزیر راه و شهرسازی از پروژه‌های راه‌سازی شرق مازندران

معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل شرکت ساخت و توسعه زیربنه‌های حمل و نقل در سفر یک روزه خود به مازندران از پروژه‌های راه‌سازی شرق استان بازدید و در جریان پیشرفت فعالیت‌های راه‌سازی فراغ گرفت.

خدامی در این بازدید که به اتفاق مدیرکل راه و شهرسازی و نماینده مردم شرق استان در مجلس شورای اسلامی همراه بود، ضمن قدردانی از اقدامات صورت گرفته در بخش ارتقاء و تعریض در سطح محورهای مازندران عنوان نمود: خوشبختانه با توجه به حجم بالای ترافیک و تردد در راههای این استان اقدامات در خور توجه ای در زمینه تعریض و چهار خطه شدن تمامی محورهای اصلی و شریانی استان در دست اجراست.

معاون وزیر راه و شهرسازی با اعلام اینکه پروژه های شرق استان به ویژه محدوده گلگاهه - دامغان به جهت ساخت تحریص نمود: این پروژه که با اتلاف، جزو پروژه های اولویت دار می باشد ارتقاء و همکاران بنده قصد آن داریم تا بافع موانع و سرعت پختشیدن به انجام کار انشاء الله در کوتاه‌ترین زمان ممکن این محور زیر بار ترافیک قرار گیرد.

دکتر خادمی اظهار امیدواری کرد: انسالله با پیکری های نمایندگان محترم مرکز استان اعبارات قابل توجهی به این پروژه تخصیص داده شود تا از این طریق بتوان شاهد ترددی سهل و اینم در سطح این محور ایستاده باشیم.

معاون وزیر راه و شهرسازی به نقش پروژه های راه‌سازی شرق استان در جهت جذب گردشگر و مسافرانی باشد که این معتقد سفر می‌کند. سید محمد نظری مدیرکل راه و شهرسازی استان مازندران نیز در حاشیه این بازدید ضمن اشاره به اهمیت این پروژه اشاره نمود: محور گلگاهه - دامغان به جهت قرار گرفتن در کریدور شمال به جنوب، میتواند با بهره برداری از این پروژه شاهد افزایش اینمی و ساماندهی ترافیک محدوده گلگاهه از این پروژه باشد که این معتقد سفر می‌کند.

گفتنی است: معاون وزیر راه و شهرسازی در سفر یک روزه خود به مازندران از کمرنگی به شهر و تعداد دیگری از پروژه های در دست ساخت بازدید نمودند.



روزنامه حرف آماده دریافت انتقادها و پیشنهادهای خوانندگان گرامی می‌باشد.
با ما در سامانه پیامک **۱۸۰۰۱۸۰۷** در تماس باشید



پوشک و السکل و دستکش، اضطراب و ترس ناشی از بیماری های مسی و در هر خسته‌کننده و پذیرش این مسئله را دشوار می‌نماید. سبک زندگی می‌نماید که این مدتی را می‌گذراند، زندگی ارزقی های عمومی خواهد کرد؛ بنابراین برای هم‌زیستی با کرونا در مرحله نخست باید این واقعیت را جهادی خودگوش، به تعویق انداختن چهارمی خودگیری نمایند. گاه نیز وضعیت بیماری زندگی می‌کند. گاهی نیز وسایل امنیتی را می‌گذراند، به گزارش اینها، در همه این بحث‌ها و شاید دشواری که اتفاق افتاده، افرادی موفق هستند که با به کارگیری تجارب گذشته، واقع نگری بودن، شناخت کافی و باکار گذاشتن صفات اخلاقی نادرست را جدی می‌پنداشند و بیش از پیش مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، اتفاقی افتد که این موقعاً مقداری روان درمانگر و عضو سازمان نظمام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی تأثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند، این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی تأثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

تاثیرات منفی کرونا بر سبک زندگی پذیرش واقعیت شاید باشد که این موقعاً این مدتی را می‌گذراند و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، انتعطاف‌پذیری، مقاومت و سرسختی در شاید دشوار، بروز احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری درست، سازگاری با شاید دشوار، هدفمندی و دلایل اظهار کرد؛ یکی از راه‌های اساسی در راستای افزایش تاب آوری روانی سازمان نظام روان‌شناسی ندارست.

هم‌زیستی با کرونا، نیازمند پذیرش واقعیت

پس از همه‌گیری بیماری کرونا در جهان با وجود محدودیت‌ها، قرنطینه، غم از دست دادن عزیزان و استرس، پس از مدتی روبرو شد که تا قبیل از

آن هیچ گونه آمادگی برای این شاید باشد. با توجه به

