



سهم تو از زمین



محمد زمانی

یکی از مهم ترین موارد در سرمایه گذاری در بازار مسکن اطلاع از قدرالسهم و

خبرنگار چار دیواری

نحوه محاسبه آن است. به عبارتی ممکن است که اشخاص هنگام خرید آپارتمان، تقسیم ارث و میراث یا تخریب ساختمان های قدیمی با اصطلاح قدرالسهم زمین مواجه شوند. قدرالسهم زمین از این حیث اهمیت دارد که در تعیین ارزش اعیان، نقش اساسی دارد. به عبارتی هرچقدر که سهم ساختمان ها از عرصه بیشتر باشد به مراتب قیمت و ارزش آن نیز بالاتر می رود. به همین دلیل لازم است که اشخاص با فرمول و چگونگی محاسبه قدرالسهم زمین آشنایی داشته باشند. در ابتدا لازم است که توضیح داده شود عرصه و اعیان به چه معناست. در حقوق، به زمین، عرصه و به هر چیزی که روی زمین ساخته می شود، اعیان گفته می شود. در واقع اگر در یک زمین ۱۰۰۰ متری یک مجتمع مسکونی ۵ واحدی ساخته شود، زمین ۱۰۰۰ متری عرصه و مجتمع مسکونی به عنوان اعیان شناخته می شود.

با توجه به توضیحات فوق، اکنون در پاسخ به این سؤال که قدرالسهم زمین چیست، می توان گفت که قدرالسهم زمین میزان سهم هر ساختمان از زمین است. به عبارت دیگر قدرالسهم میزان سهم و در صدی است که هر ساختمان از زمینی که روی آن بنا شده است به خود اختصاص می دهد، بنابراین هرچقدر که مساحت یک زمین بیشتر باشد قدرالسهم نیز بیشتر شده و ارزش و قیمت نیز بالاتر می رود.

اگر متراژ واحدها با هم برابر باشد

قدرالسهم زمین = تعداد کل واحدها ÷ متراژ کل ساختمان
میزان متراژ واحدها با هم مساوی باشد برای تعیین قدرالسهم زمین باید متراژ کل ساختمان تقسیم بر تعداد کل واحدها شود. به عنوان مثال اگر در یک زمین مشاعی ۱۰۰۰ متری یک مجتمع مسکونی ۴ واحدی ساخته شود و متراژ تمام واحدها با هم مساوی و ۲۰۰ متر باشد در اینجا باید ۱۰۰۰ متر تقسیم بر ۴ شود که قدرالسهم هر مالک ۲۵۰ متر خواهد بود.

اگر متراژ واحدها با هم متفاوت باشد

میزان سهم مالک از زمین = جمع مساحت کل واحدهای مسکونی ÷ (متراژ واحد مالک × متراژ کل ساختمان)
به عنوان مثال در یک زمین ۱۰۰۰ متری یک آپارتمان ۴ واحدی ساخته می شود که متراژ دو واحد ۲۵۰ و متراژ دو واحد دیگر ۱۵۰ متر است. برای محاسبه قدرالسهم واحدهای ۱۵۰ متری باید متراژ کل ساختمان یعنی ۱۰۰۰ متر را در متراژ واحد یعنی ۱۵۰ متر ضرب کرد. حال باید عدد به دست آمده را تقسیم بر حاصل جمع متراژ تمام واحدها، یعنی ۲۰۰ متر کرد که در نهایت قدرالسهم برای مالکان واحدهای ۱۵۰ متری به دست می آید.

سند قدرالسهم چیست

سند قدرالسهم در واقع همان سند ملک است که معمولاً میزان قدرالسهم در آن سند ذکر می شود و تنها استثنای آن املاک وقفی است. در واقع زمین املاک وقفی متعلق به سازمان اوقاف است و به همین دلیل اشخاص فقط می توانند مالک اعیانی ساخته شده روی ملک شوند و در نتیجه موضوع قدرالسهم زمین در مورد املاک وقفی وجود ندارد.

ترفند

هر ظرفی مناسب هواپز نیست

ظروف قابل استفاده در هواپز

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

هواپز، دستگاهی نسبتاً جدید است که سرو کله اش در آشپزخانه باز شده و طرفداران خاص خودش را دارد. کار کردن با این وسیله کاربردی قلق های خودش را دارد. یکی از موضوعات مهم در ارتباط با استفاده از هواپز، ظروف مناسب برای استفاده در این دستگاه است. دو موضوع مهم در استفاده ظروف مناسب برای هواپز حائز اهمیت است؛ یکی کیفیت پخت غذا و دیگری سلامت دستگاه که باید به آنها توجه داشته باشید. ظروفی که در هواپز استفاده می شود، باید به طور یکنواخت گرم شوند تا حرارت به یکنواختی در تمام مواد غذایی انتقال پیدا کند. علاوه بر آن، استفاده از ظروف نامناسب در هواپز گردش هوای گرم در آن را مختل و به دستگاه نیز آسیب وارد می کند.

نکته

ظروف سرامیکی

ظروف سرامیکی در هواپز ایجاد می شود، در حفظ خواص مغذی غذاها بسیار مؤثر است. علاوه بر آن، سرامیک به عنوان یک ماده غیر سمی و معدنی شناخته می شود و هنگام پخت غذاها در هواپز، هیچ گونه ماده مضر به غذا منتقل نمی شود. در نهایت باید گفت ظروف سرامیکی به خوبی با انواع غذاها سازگار است و برای پخت دانه های گسترده از غذاها از جمله گوشت، مرغ، سبزی ها و حتی شیرینی ها استفاده می شود.

ظروف سرامیکی یکی از بهترین گزینه ها برای استفاده در هواپز است. سرامیک به دلیل مقاومت خود در برابر دماهای بالا، برای استفاده در هواپز بسیار مناسب است و احتمال تغییر شکل یا خرابی در اثر حرارت را کاهش می دهد. این ظروف به دلیل ماهیت حرارتی خود، به بهترین شکل ممکن حرارت را به غذا منتقل می کند. در ظروف سرامیکی حرارت به صورت یکنواخت در تمام سطح ظرف توزیع می شود. نوع پختی که به واسطه

نکته

ظروف فلزی

چنانچه ظرف شیشه ای پیرکس نیست و علائمی از درجه مقاومت در برابر حرارت در آن نمی بینید، از آن استفاده نکنید.

ظروف سیلیکونی

یکی از ظروف پر طرفدار برای استفاده در هواپز ظروف سیلیکونی هستند. این ظروف با قابلیت بالا در تحمل حرارت یعنی تا ۴۵۰ درجه فارنهایت به راحتی قابل استفاده در هواپز است. ظروف سیلیکونی تنوع زیاد و قابلیت انعطاف بالایی دارند.

این انعطاف پذیری قابلیت خارج شدن هوا و گرما از بافت و اطراف غذا را تسهیل می کند و به پخت غذا کمک می کند. علاوه بر آن ظروف سیلیکونی از جمله ظروفی است که به نجس بودن مشهور هستند.

ظروف شیشه ای

بهترین ظروف شیشه ای برای استفاده در هواپز ظروف پیرکس است. شما هنگام خرید یا استفاده از ظروف شیشه ای دیگر، حتماً باید از قدرت تمپر یا مقاومت آن در برابر گرما آگاه باشید. معمولاً روی ظروف شیشه ای مناسب برای استفاده در هواپز برچسب Oven Safe ذکر شده است؛ بنابراین



عطاری

اسطوخودوس؛ آرام بخشی خوش عطر و طعم



مریم عابدی

خبرنگار چار دیواری

خواص اسطوخودوس آن را به یک گیاه محبوب در طب سنتی و حتی علم پزشکی تبدیل کرده است. مردم معمولاً اسطوخودوس را با دو ویژگی خاص می شناسند: عطر و رنگ آن. اما گل اسطوخودوس و روغن حاصل از آن دارای تاریخچه طولانی در طب گیاهی است. حتی در طب سنتی قرص اسطوخودوس که از گل های خشک شده این گیاه است برای بیماری هایی مانند اختلال تیروئید و دیابت توصیه می شود. اسطوخودوس گیاهی با طبع گرم و خشک است، بنابراین باید به اندازه از آن مصرف کنید. مصرف بیش از اندازه آن موجب خشکی پوست می شود.

خواص اسطوخودوس برای سلامتی

اسطوخودوس به موارد زیر کمک می کند:
از بین بردن بی خوابی، رفع اضطراب، از بین بردن ریزش مو، رفع سردرد، از بین بردن عوارض جانبی شیمی درمانی، ترمیم آکنه، درمان سوختگی، رفع آگزما و خشکی پوست، التیام زخم، بهبود مسائل خلقی اسطوخودوس برای اعصاب. از جمله خواص اسطوخودوس کمک به آرامش روحی و روانی است. اسطوخودوس به چند روش موجب آرامش اعصاب و کاهش تنش های روحی می شود و به افراد مبتلا به اضطراب کمک می کند. مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی که کپسول های روغن اسطوخودوس ۱۶۰ میلی گرمی مصرف کردند، کاهش قابل توجهی در اضطراب داشتند. مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۰، قرص های اسطوخودوس را با داروی ضداضطراب لورازپام مقایسه کرد و به این نتیجه رسید که اثرات اسطوخودوس با داروهای تجویزی قابل مقایسه است.

بهبود سرما خوردگی

یکی از روش های مؤثر خود مراقبتی، استفاده از روغن های ضروری به عنوان مالش موضعی یا رایحه درمانی است. این روغن های معطر می توانند به کاهش علائم آنفلوآنزا و نیز پاک کردن مجرای بینی و کاهش سردرد. برخی از روغن ها مانند اسطوخودوس حتی ممکن است فواید ضد ویروسی برای کمک به درمان عفونت ها و کاهش تب داشته باشند. سعی کنید اسطوخودوس را با استنشاق بخار یا رقیق شده استفاده کنید و در حمام گرم قرار دهید تا ببینید آیا می تواند به سرفه شما کمک کند یا خیر.

رفع بی خوابی

در گذشته اسطوخودوس برای افرادی که از بی خوابی یا سایر اختلالات خواب رنج می بردند توصیه می شد. مردم بالش های خود را با گل های اسطوخودوس پر می کردند تا به آنها کمک کند بخوابند و شب بهتری داشته باشند. امروزه تحقیقات نشان می دهد که تنفس عطر اسطوخودوس می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. یک بررسی از ۱۵ مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که استنشاق روغن های ضروری، از جمله اسطوخودوس، اثرات مثبتی در افراد مبتلا به اختلالات خواب خفیف دارد.