

خبر پزشکی

روتین روزانه و تأثیر آن بر کیفیت زندگی

افراد موفق معمولاً یک برنامه مشخص برای روزهای خود دارند که به آنها کمک می کند بهره‌وری بیشتری داشته باشند.

به گزارش پیداشت نیوز، شیوا محمودی روانشناس درخصوص تاثیر داشتن یک برنامه روزانه گفت:زندگی پر از چالش‌ها و دغدغه‌هاست و یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت بهتر آن، داشتن یک روتین روزانه منظم است. روتین به مجموعه‌ای از عادت‌ها و فعالیت‌هایی گفته می‌شود که به‌طور مداوم و برنامه‌ریزی‌شده در طول روز انجام می‌شوند. افراد موفق معمولاً یک برنامه مشخص برای روزهای خود دارند که به آنها کمک می‌کند بهره‌وری بیشتری داشته باشند، استرس خود را کاهش دهند و به اهدافشان نزدیک‌تر شوند. در این مطلب، درباره اهمیت روتین روزانه، تأثیر آن بر زندگی و روش‌های ایجاد یک برنامه مؤثر صحبت می‌کنیم.

♦ چرا روتین روزانه مهم است؟

وی ادامه داد:روتین روزانه باعث ایجاد نظم و ثبات در زندگی می‌شود. وقتی بدانیم هر روز قرار است چه کارهایی انجام دهیم، ذهن ما کمتر دچار آشفتگی می‌شود و راحت‌تر می‌توانیم بر اهداف و اولویت‌هایمان تمرکز کنیم. همچنین، داشتن برنامه منظم به ما کمک می‌کند زمان و انرژی خود را بهتر مدیریت کنیم و احساس کنترل بیشتری بر زندگی داشته باشیم.

♦ محمودی پیرامون تأثیرات مثبت روتین روزانه توضیح داد:

۱.افزایش بهره‌وری و مدیریت زمان

یکی از مهم‌ترین تأثیرات داشتن یک برنامه مشخص، افزایش بهره‌وری است. وقتی بدانیم که قرار است چه کارهایی را در چه زمانی انجام دهیم، کمتر دچار سردرگمی می‌شویم و کارهای مهم را به تعویق نمی‌اندازیم. بسیاری از افراد موفق، کارهای روزانه خود را اولویت‌بندی می‌کنند و با یک برنامه منظم، سریع‌تر به اهدافشان می‌رسند.

۲.کاهش استرس و اضطراب

زندگی بدون برنامه ممکن است باعث ایجاد احساس بی‌نظمی و آشفتگی ذهنی شود. وقتی برنامه‌ای مشخص داشته باشیم، مغز ما کمتر دچار استرس می‌شود و راحت‌تر می‌توانیم کارهای خود را مدیریت کنیم. این موضوع به کاهش نگرانی‌ها و ایجاد آرامش ذهنی کمک می‌کند.

۳.بهبود سلامت جسمی و روانی

یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ سلامتی، گنجاندن عادت‌های مثبت در برنامه روزانه است. به‌عنوان مثال، می‌توانیم هر روز زمانی را برای ورزش، تغذیه سالم، خواب کافی و مدیتیشن اختصاص دهیم. این کارها باعث افزایش انرژی، کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی می‌شوند.

۴.ایجاد ثبات و نظم در زندگی

داشتن یک برنامه مشخص، زندگی را قابل پیش‌بینی‌تر و پایدارتر می‌کند. وقتی بدانیم که در هر ساعت از روز باید چه کاری انجام دهیم، کمتر دچار آشفتگی و بی‌نظمی خواهیم شد. این نظم و تعادل به ما کمک می‌کند بهتر بتوانیم بین کار، تفریح، استراحت و فعالیت‌های شخصی تعادل ایجاد کنیم.

۵. کمک به رشد فردی و پیشرفت در اهداف

افرادی که یک روتین مشخص دارند، راحت‌تر می‌توانند روی اهداف بلندمدت خود تمرکز کنند. اگر هر روز زمانی را برای یادگیری مهارت‌های جدید، مطالعه یا برنامه‌ریزی برای آینده اختصاص دهیم، به مرور زمان شاهد پیشرفت قابل توجهی خواهیم بود.



ضد باکتریایی است و از این رو نارنج برای درمان آکنه و جوش صورت یک گزینه درمانی تأثیرگذار و مفید است و علاوه بر این نارنج دارای خواص ضد قارچی بوده و می‌تواند برای درمان قارچ پای ورزشکاران استفاده شود.

نارنج به دلیل اینکه منبعی غنی از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها است دارای خواص ضد پیری بوده و چین و چروک‌های پوست را رفع می‌کند.

♦ فواید نارنج برای مو

خواص نارنج برای موها بسیار مفید و مؤثر است. مصرف نارنج می‌تواند به تقویت فولیکول‌های مو کمک کرده و درنتیجه موجب تقویت موها و افزایش رشد موها شده و از ریزش موها جلوگیری کند و همچنین ماساژ مو با نارنج پخته شده می‌تواند موجب درخشش و نرم شدن موها شود.

♦ نارنج، مفید برای دیابت

یکی از خواص نارنج تأثیر آن در کاهش سطوح قند خون است. در واقع مرکبات می‌توانند به شکل مؤثری آنزیم‌های آمیلاز و گلیکوساید را مهار کرده که این آنزیم‌ها مرتبط با دیابت و فشار خون هستند. تحقیقات و مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که نوشیدن چای بهار نارنج و مصرف میوه نارنج برای مدت زمان چهار ماه می‌تواند موجب کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع دو شود.

نارنج میوه‌ای است که با وجود طعم ترش و گس خود، فواید بی‌شماری برای سلامت بدن دارد. از مصرف خوراکی گرفته تا استفاده در رایحه‌درمانی و تهیه داروهای گیاهی، این میوه نقش پررنگی در زندگی سنی ایرانیان داشته و دارد. شاید وقت آن رسیده باشد که این میوهی بهاری را بیش از پیش در سبد تغذیه‌ی روزانه خود جای دهیم.

تنظیم فشار خون کمک کرده و مانع از تجمع کلسترول در رگ‌ها می‌شوند. استفاده از دمنوش گل نارنج نیز در طب سنتی برای کاهش بی‌خوابی و تنش‌های عصبی توصیه می‌شود.

♦ خواص نارنج در طب سنتی

متخصصان طب سنتی بر این باورند که آب نارنج طبعیتی سرد و خشک دارد و پوست و شکوفه نارنج طبعیتی گرم و خشک دارند. مصلح نارنج شکر و عسل هستند. نارنج سرشار از ویتامین A، ویتامین C، نیاسین، آهن، تیمین، کلسیم و غیره است و از همین رو خواص و فواید فراوانی برای سلامت بدن دارد.

سرماخوردگی و سینوزیت، آب رسانی به پوست، رفع چین و چروک پوست، ضد افسردگی، درمان اختلالات مفصل، خواص ضد توموری، پیشگیری از سرطان، تسکین دل درد، درمان مشکلات جنسی، محافظت از کلیه، کاهش وزن، درمان آکنه و جوش صورت، درمان آگزما و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. در ادامه به بررسی برخی از خواص نارنج می‌پردازیم.

♦ خواص نارنج برای سرطان

نارنج دارای ترکیبات لیمونن و میرسن است و از همین رو خاصیت ضد توموری از جمله خواص نارنج است و مصرف نارنج می‌تواند از ابتلا به سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ جلوگیری کند.

♦ فواید آب نارنج برای پوست

از مهم‌ترین خواص نارنج می‌توان به فواید نارنج برای پوست و سلامت آن اشاره کرد. از جمله خواص نارنج برای پوست، آبرسانی به پوست است و واقع نارنج همانند یک مرطوب کننده طبیعی برای پوست عمل می‌کند. پوست نارنج حاوی خواص ضد التهابی و

نارنج، میوه‌ای معطر با طبعی منحصربه‌فرد، با خواص فراوانی چون تقویت سیستم ایمنی، کاهش قند خون، بهبود گوارش و شادابی پوست، جایگاهی ویژه در طب سنتی و تغذیه ایرانی دارد.

به گزارش مهر، نارنج با عطر دل‌انگیز و رنگ دل‌پذیر خود در بسیاری از مناطق کشور به‌ویژه شمال ایران به چشم می‌خورد. این میوهی ترش مزه نه‌تنها چاشنی بسیاری از غذاهای ایرانی‌ست، بلکه در طب سنتی و نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. نارنج سرشار از ویتامین‌ها و ترکیبات مؤثر در بهبود عملکرد بدن است و می‌تواند در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها نقش داشته باشد.

♦ **تقویت سیستم ایمنی و ویتامین C فراوان**
یکی از اصلی‌ترین خواص نارنج، وجود مقدار زیادی ویتامین C در آن است. مصرف منظم این میوه می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم کند و با افزایش تولید گلبول‌های سفید، به بهبود زخم‌ها کمک کند. نوشیدن آب نارنج یا افزودن آن به سالاد، یک راه طبیعی برای تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن است.

♦ کاهش وزن و بهبود گوارش

نارنج با خاصیت چربی‌سوزی خود یکی از گزینه‌های طبیعی برای کمک به کاهش وزن محسوب می‌شود. همچنین به دلیل فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی، هضم غذا را آسان‌تر می‌کند. نوشیدن شربت نارنج قبل از غذا، یک روش سنتی برای کاهش اشتهاست.

♦ کنترل فشار خون و آرامش اعصاب

تحقیقات نشان داده است که اسانس نارنج خاصیت آرام‌بخش دارد و می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در نارنج به

از بهبود عملکرد قلب تا درمان زخم‌ها با این ماده شیرین طبیعی



و در سلامتی نقش مهمی ایفا می‌کند. در این مطلب به بررسی دقیق‌تر خواص، تفاوت‌های آن با شکر و نکات مهم مصرفی می‌پردازیم.

به گزارش عصر ایران، عسل، یکی از محبوب‌ترین و سالم‌ترین خوراکی‌های شناخته شده، همواره با چالش تشخیص نوع اصل از تقلبی همراه بوده است. مصرف‌کنندگان اغلب با تکیه بر اعتماد به فروشندگان معتبر، سعی در خریدی امن دارند، چرا که روش‌های خانگی تشخیص اصالت عسل، جز در شرایط آزمایشگاهی، چندان قابل استناد نیستند.

♦ مزیت‌های تغذیه‌ای و آنتی‌اکسیدانی عسل

عسل در مقایسه با شکر سفید دارای مزیت‌های تغذیه‌ای قابل توجهی است. این ماده طبیعی مقادیر کمی پروتئین، ویتامین‌های گروه ب، ویتامین ث و مواد معدنی نظیر منیزیم، فسفر و روی را در خود جای داده است. به ویژه انواع تیره‌تر عسل، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به سلامت قلب و کبد کردن روند پیری کمک می‌کنند. برای بهره‌مندی حداکثری از این خواص، انتخاب عسل خام (فرآوری نشده) که ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری دارد، توصیه می‌شود.

♦ عسل در برابر شکر:نبردی برای سلامتی

عسل که از شهد گل توسط زنبور عسل تولید می‌شود، ترکیبی از قندها (فروکتوز و گلوکز)، آب و پروتئین است و ظاهری مایع، چسبناک و به رنگ قهوه‌ای و زرد دارد. هر داره، هر فاشق غذاخوری عسل حدود ۶۴ کالری و ۱۷ گرم قند دارد. در مقابل، شکر تصفیه شده از نیشکر یا چغندر قند به دست می‌آید، تنها حاوی ساکارز است، ظاهری بلوری و سفید دارد و هر قاشق آن ۴۵ کالری و ۱۲ گرم قند را شامل می‌شود و فاقد فواید سلامتی خاصی است.

♦ فواید اثبات شده عسل برای سلامتی

با بیش از ۳۰۰ نوع مختلف، خواص عسل بسته به منبع شهد و منطقه متفاوت است. از جمله فواید اثبات شده آن می‌توان به محافظت از قلب از طریق کمک به کاهش کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید اشاره کرد. همچنین، به دلیل خاصش گلیسمی پایین تا متوسط، عسل به اندازه شکر باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.

مطالعات نشان داده‌اند که جایگزینی شکر با عسل خام می‌تواند در مدیریت وزن مؤثر باشد. خواص ضد باکتریایی عسل، به ویژه عسل مانوکا، آن را به گزینه‌ای عالی برای ترمیم زخم‌ها، از جمله زخم پای دیابتی و سوختگی‌ها، تبدیل کرده است. این نوع عسل التهاب را کاهش داده، بهبود را تسریع و زخم‌ها را استریل می‌کند. همچنین، برخی انواع عسل مانند عسل جنگلی و اویشن می‌توانند به کاهش عوارض درمان سرطان مانند درد دهان کمک کنند. جالب است بدانید عسل در متابولیسم سریع‌تر الککل و کاهش سرفه شبانه در کودکان نیز مؤثر شناخته شده است.

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۰۰۲۴۴ مورخ ۱۴۰۶/۰۲/۱۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جعفر باقری زیداری فرزند یسپم اله - بشماره شناسنامه ۷ -صادره از قائمشهر درششداگ یک قطعه زمین مشجرمزروعی با پنا ی احداثی به مساحت ۸۸۶,۵۷ مترمربع در قسمتی از یاقیمانده ۱۳۴ اصلی واقع در شاه بلاغی خریداری از مالک رسمی بانو علرا ژال اف محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونیت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۳/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی
م/الف ۲۵۳/۲۱۸-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۰۰۰۱۵۲ مورخ ۱۴۰۶/۰۱/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدتوکل فرزند عباس بشماره شناسنامه ۸۹۲ -صادره از تهران به بشماره ملی ۰۰۱۸۱۹۱۳۵۵ در ششداگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۹۴۵,۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ...فرعی از ۸۸ اصلی واقع دراشد در خریداری مع الواسطه از مالک رسمی عباس شیرازی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۳/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی
م/الف ۲۵۴/۲۱۹-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۰۰۰۲۴۷ مورخ ۱۴۰۶/۰۱/۲۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خاتم بهاره وهایی فرزند علی جوشقانی (مالک رسمی) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع ششداگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۴۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۸۶ اصلی واقع درقریه جناز شرق خریداری مع الواسطه از سهم الارثی خانم فاطمه جوشقانی فرزند علی جوشقانی (مالک رسمی) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۳/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی
م/الف ۲۵۲/۲۱۷-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رحیم خدابخش فرزنددبیغ اله بشماره شناسنامه ۵۹ -صادره ازمادوند به شماره ملی ۰۳۹۱۹۱۵۶۴ درششداگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی به مساحت ۲۳۵/۴۲ مترمربع در قسمتی از پلاک فرعی از ۶۹- اصلی واقع در ولیران خریداری از مالک رسمی علی اصغر حبیبیان محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۳/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی
م/الف ۲۴۳/۲۰۵/۱-ش

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۰۰۰۱۷۲ مورخ ۱۴۰۶/۰۱/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای امیر زمانی فرزند بشماره شناسنامه ۶۲۳/۵۸ مترمربع درقسمتی از پلاک ۷۵ شماره ۰۰۳۴۹۵۷۵۷۵ در چهارداگ شناع از ششداگ یک قطعه زمین محصور بانهای احداثی به مساحت ۲۵۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۲۶- فرعی از ۷۵- اصلی واقع درکیلان خریداری از مالک رسمی ربیع اباتوفیق باحفظ حقوق رهنی شماره ۳۳۷ مورخ ۴/۰۸/۰۷۲۰ درنزد حسین سیخی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی سی شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۳/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی
م/الف ۲۳۵/۲۰۹-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی

و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۰۱۰۵۸۰۰۰۱۷۲ مورخ ۱۴۰۶/۰۱/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن نیک سیرت ایرج فرزند عباس بشماره شناسنامه ۸۰۱ -صادره از اسفراين در ششداگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۳/۵۸ مترمربع درقسمتی از پلاک ۷۵ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۶/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۶/۰۳/۰۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی
م/الف ۲۳۲/۲۰۶-ش



۷۷۳۶



- ۱-گرد سیاه انفجاری - کلیه از آدم کم پیدا
- ۲-مشتغولیت- بیمارستانی در تهران - آخرین رقم
- ۳-حرف گزینش- استخوان بندی - درسزوری - خوب و نیکو
- ۴-بزرگوارتر - غصه و اندوه - آواز بلند
- ۵-واحد پول عربستان - مورد لزوم - سدی
- ۶-در شمال شرق تهران ۶-سرسبها - دیوار قلعه - خلق خوشی ندارد
- ۷-از اقیانوسها - بارانداز: کشتی - خم پارچه
- ۸-برف و باران از اوست- از کشورهای آمریکای جنوبی - تنها و یگانه
- ۹-مادر زن - کیسه پوستی - برقرار است
- ۱۰-آنچه بهجا آوردنش لازم است- آمد و شد کردن - از آلات موسیقی قدیم
- ۱۱-سخت زشت- نظیر و مانند- هدیان
- ۱۲-حیوان و ناقرمان - پیروان پیامبر - پیش تاز لشکر
- ۱۳-وقت - زمان - جریان دارد - طلایی کردن پارچه - رخسار
- ۱۴-نماز بموقع - شهرنشینی - محاکمه
- ۱۵-ترشی معروف- بی قید و بندی

عمودی

- ۱-زیاده از حد - بی خبر از خویشتن
- ۲-آخبار دروغ و بی اصل - خوش و خندان
- ۳-آرمان تیرانداز
- ۳-لوله خوین بدن
- ۳-عادل است و از نامه‌ای باری تعالی
- ۳-پهلو و کنار
- ۴-اسبازی
- ۴-پس و عقب- واحد پول سرزمین چکمه‌ی
- ۶-از شهرهای استان فارس
- ۵-متوسل شدنن
- ۱۲-کاپيله -از به عرض رساندن
- ۶-خودست بی ریا
- ۷-هنگرند کاری روی چوب- شیر خاوم خرم-سرخار است-
- ۷-سرباز همه فن حریف- نمایندگان
- ۷-کشیده و دراز شدن کشور کامران
- ۹-امر به آمدن
- ۹-زبانی که شکر است- گاهی
- ۱۰-سرباز همه فن حریف- نمایندگان
- ۱۲-کشیده و دراز شدن
- ۱۱-فرزند آدم
- ۱۲-محلی برای آزمایشهای علمی
- ۱۲-جیره و مستمری
- ۱۲-مظهر
- ۱۲-روشنایی
- ۱۲-پارچه فرسوده و سوراخ شده
- ۱۲-نفس خسته
- ۱۲-قوه بینایی
- ۱۲-پیش مرگ
- ۱۲-مغول بی واسطه
- ۱۴-خاطر
- ۱۲-ستاره اقبال
- ۱۵-تفتیش
- ۱۵-جامعه کوچک- احسان