خبرها از عالم علم

ریزعادت‌هایی برای ارتقای سلامتی

احتمالا شنیده‌اید که عادت‌های سالم در بلندمدت به رفتارهایی تبدیل می‌شوند که می‌توانند سلامت کلی بدن را ارتقا دهند. نوشیدن روزانه ۱۰ لیوان آب یا حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز از جمله همین عادات هستند، اما اگر با وجود تمام تلاشتان، نتوانید این عادت‌های سالم را حفظ کنید چه؟ اینجا است که شاید «ریزعادت‌ها» مناسب‌تر باشند.

به گزارش ایسنا، دکتر «آنی فن»، نویسنده کتاب «آشپزخانه سلامت مغز»، گزارشی در این زمینه منتشر کرده است و تاکید می‌کند که همه چیز با گام‌های کوچک آغاز می‌شود.

◆ نوشیدن یک لیوان آب بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب

بله، درست است، آب همین قدر برای بدن مهم است، اما بسیاری از افراد در نوشیدن آب کافی یا دریافت آن از طریق غذا مشکل دارند.

دکتر فن می‌گوید: هر بخش از بدن شما زمانی بهتر کار می‌کند که به‌خوبی آبرسانی شده باشد، به‌ویژه مغز. در واقع حتی کم‌آبی خفیف هم می‌تواند باعث مه‌مغزی، خستگی و اختلال در حافظه کوتاه‌مدت شود.

برای این کار یک لیوان آب کنار تختتان بگذارید. اگر نیمه‌شب بیدار شدید هم می‌توانید جرعه‌ای بنوشید، اما حتما باقی‌مانده آن را هنگامی که ساعتتان زنگ زد بنوشید تا روزتان را با انرژی بیشتری آغاز کنید.

◆ مصرف روزانه نصف پیمانه انواع توت

به گفته دکتر آنی فن، توت‌ها میوه‌های محافظت‌کننده از مغزند که ثابت شده است به حافظه و توانایی‌های شناختی در طول روند پیری کمک می‌کنند. توت‌ها با استرس اکسیداتیو و التهاب‌های عصبی (التهاب در سیستم عصبی مرکزی) مبارزه می‌کنند و مطالعات متعدد نقش آن‌ها را در جلوگیری از زوال شناختی تایید کرده‌اند. به‌ویژه بلوبری که سرشار از آنتوسیانین‌ها است؛ ترکیبات گیاهی که رنگ آبی تیره به آن می‌دهد و فواید فراوانی برای سلامتی دارند.

◆ پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای در روز

دیدن تصاویر دیگران حین ورزش در باشگاه در شبکه‌های اجتماعی ممکن است حس تنبلی به شما بدهد، اما قدرت یک پیاده‌روی ساده را دست‌کم نگیرید. دکتر فن می‌گوید: پیاده‌روی بعد از غذا می‌تواند باعث تثبیت سطح قند خون شود که برای سلامت متابولیک بسیار مفید است.

او پیشنهاد می‌کند که برای تاثیر بیشتر، آن را به یک «استراحت ذهنی بدون فناوری» (بدون هدفون و گوشی) تبدیل کنید.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ از دانشگاه لستر نشان داد که پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای در روز در افراد کم‌تحرک بالای ۶۰ سال، می‌تواند به‌طور میانگین یک سال به عمر زنان و ۱.۴ سال به عمر مردان بیفزاید. فعالیت بیشتر و شدیدتر حتی می‌تواند سال‌های بیشتری به طول عمرتان اضافه کند.

◆ روزی یک مشت گردو بخورید

به گزارش ایندیپندنت، گردوها سرشار از چربی‌های مفید (چربی‌های غیراشباع تک‌زنجیره‌ای) و ویتامین «ای» هستند که به محافظت از قلب و مغز کمک می‌کنند.

گنجاندن انواع مغزها و کره‌های گیاهی در رژیم غذایی راهی هوشمندانه برای دریافت پروتئین گیاهی، مواد معدنی مانند روی و سلنیوم، فیبر و چربی‌های سالم است،

گنجینه‌ای سرخ با خواص شگفت‌انگیز

زرشک این میوه ترش‌مزه و درخشان، تنها یک چاشنی محبوب در آشپزی ایرانی نیست، بلکه گنجینه‌ای از خواص دارویی و درمانی است که امروز توجه دانشمندان، پزشکان و فعالان اقتصادی را به خود جلب کرده است.

به گزارش مهر، در دل باغ‌های جنوب خراسان، میوه‌ای سرخ‌رنگ و ترش‌مزه با سابقه‌ای هزارساله در طب سنتی ایران می‌درخشد؛ زرشک، این میوه کوچک اما پرخاصیت، نه تنها طعم بی‌نظیری به غذاهای ایرانی بخشیده، بلکه در سال‌های اخیر، به دلیل خواص دارویی متعددش، توجه پژوهشگران و متخصصان تغذیه را در سراسر جهان به خود جلب کرده است.

◆ زرشک؛ منبعی غنی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها

زرشک سرشار از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مانند آهن است که به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد گوارشی و کاهش التهابات کمک می‌کند. زرشک همچنین دارای خواص ضد باکتریایی و ضدویروسی است و می‌تواند به کنترل قند خون و بهبود سلامت قلب کمک کند. به دلیل این خواص، زرشک به عنوان یک مکمل غذایی طبیعی و مفید در رژیم‌های غذایی مختلف توصیه می‌شود.

زرشک، میوه‌ای است از خانواده زغال‌اخته که بیشتر در نواحی شرقی ایران، به‌ویژه استان خراسان جنوبی کشت می‌شود. این محصول به‌طور عمده به صورت دیم در مناطقی مانند قائن، بیرجند و درمیان رشد می‌کند و ایران با تولید بیش از ۹۵ درصد زرشک جهان، بزرگ‌ترین تولیدکننده این محصول به شمار می‌آید. اما آنچه زرشک را فراتر از یک محصول کشاورزی ساده قرار می‌دهد، طیف وسیع فواید درمانی و تغذیه‌ای آن است.

◆ ترکیب طلایی زرشک برای درمان بیماری‌ها

مطالعات علمی نشان داده‌اند که زرشک سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، به‌ویژه ترکیباتی به نام «بربرین» است. این ماده خاصیت ضدالتهابی، ضدباکتریایی و ضدویروسی دارد و می‌تواند در مقابله با انواع بیماری‌ها از جمله عفونت‌های گوارشی، عفونت‌های ادراری و حتی برخی مشکلات پوستی مؤثر باشد.علاوه بر این، مصرف منظم زرشک به کاهش کلسترول بد خون، تنظیم قند خون و کاهش فشار خون کمک می‌کند و همین ویژگی‌ها، آن را به یک مکمل طبیعی برای بیماران دیابتی و افرادی با مشکلات قلبی و عروقی تبدیل کرده است.زرشک نه تنها یک چاشنی غذایی مفید است، بلکه می‌تواند به‌عنوان دارویی گیاهی در درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش ایفا کند. تحقیقات ما نشان داده‌اند که مصرف عصاره زرشک می‌تواند عملکرد کبد را بهبود بخشد و در درمان کبد چرب مؤثر باشد.

از سوی دیگر، زرشک در طب سنتی ایران نیز جایگاه ویژه‌ای دارد و برای تقویت سیستم ایمنی، بهبود اشتها، درمان اختلالات صفراوی و حتی مقابله با افسردگی خفیف توصیه می‌کنند.در متون کهن نیز به اثرات خنک‌کننده و تصفیه‌کننده خون این میوه اشاره شده است.

◆ گنجینه‌ای در سبد سلامت جهانی

این گوهر سرخ کوهستان‌های خراسان، فراتر از یک چاشنی غذا، میراثی فرهنگی و دارویی است که با بهره‌برداری اصولی و حمایت‌های علمی می‌تواند جایگاهی درخور در سبد غذایی جهانی پیدا کند. توجه به زرشک، توجه به سلامت، اقتصاد و فرهنگ ایرانی است؛ مسیری که اگر با دانش و برنامه‌ریزی طی شود، آینده‌ای روشن برای کشاورزان و مصرف‌کنندگان به همراه خواهد داشت.

زرشک با داشتن خواص متعدد از جمله تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب، مدیریت دیابت و حمایت از سلامت گوارش، یک افزودنی ارزشمند به رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود و این میوه غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی است که به کاهش التهاب و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک می‌کند. با گنجاندن زرشک در رژیم غذایی روزانه، می‌توانید از فواید زرشک برای حفظ و بهبود سلامت کلی بدن بهره‌مند شوید.

اورژانس استان تهران نیرو جذب می کند

اورژانس تهران نیروهای متخصص و توانمند را برای پیوستن به تیم عملیاتی خود فرا می‌خواند.

به گزارش اورژانس تهران، بر اساس اعلام روابط اورژانس تهران، این سازمان در نظر دارد جوان‌های با انگیزه را از میان دارندگان مدرک کاردانی و بالاتر در رشته‌های فوریت‌های پزشکی، پرستاری، هوشبری، اتاق عمل، دکترای سلامت در بلایا و مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی را جذب نماید.

در متن این فراخوان آمده است:

«ما به‌دنبال افرادی هستیم که نه‌تنها تخصص دارند، بلکه توان ایستادگی در لحظات سخت را هم دارند. کسانی که می‌خواهند بخشی از عملیات نجات باشند.

محیط کاری در بخش عملیاتی اورژانس تهران، مبتنی بر کار تیمی، آمادگی لحظه‌ای، نظم و آموزش مداوم است.

فرصت‌هایی برای یادگیری، رشد و قرار گرفتن در کنار حرفه‌ای‌ترین کارشناسان درمانی در کشور در انتظار کسانی است که به این مسیر علاقه دارند.»

متقاضیان واجد شرایط می‌توانند برای دریافت اطلاعات بیشتر، به وب‌سایت رسمی اورژانس استان تهران به نشانی ems۱۱۵.behdasht.gov.ir مراجعه کرده یا در روزهای اداری از ساعت ۸ صبح الی ۱۴ با شماره تلفن ۴۹۲۳۱۰۰۰ یا خط مستقیم ۴۹۲۳۱۵۱۸ و ۴۹۲۳۱۵۱۷ تماس حاصل فرمایند.»

خبر پزشکی

این علائم دیابت نشانه خطر است

دیابت نوع ۲، بیماری طولانی‌مدت است که بر نحوه استفاده بدن از قند (گلوکز) برای دریافت انرژی تاثیر می‌گذارد و با گذشت زمان، سطح بالای قند خون می‌تواند باعث مشکلات جدی در سلامت اندام‌های مختلف بدن، ازجمله چشم‌ها، کلیه‌ها، اعصاب، قلب و پاها شود.

به گزارش ایسنا، بسیاری از این مشکلات به آرامی ایجاد می‌شوند و علائم اولیه ممکن است به راحتی نادیده گرفته شوند، به همین دلیل است که دانستن آنچه باید مراقب آن باشید، بسیار مهم است. تشخیص زودهنگام این علائم هشداردهنده، می‌تواند به جلوگیری از آسیب بیشتر و بهبود سلامت طولانی‌مدت شما کمک کند.

یکی از شایع‌ترین عوارض دیابت، آسیب عصبی است که به عنوان «نوروپاتی دیابتی» شناخته می‌شود و می‌تواند علائمی مانند سوزن سوزن شدن، مورمور شدن یا بی‌حسی در دست‌ها یا پاها ایجاد کند. در ابتدا، این احساسات ممکن است ظاهر شوند و از بین بروند، اما در برخی موارد نیز این علائم پایدار خواهند بود و می‌توانند با گذشت زمان بدتر شوند.

برخی از افراد ممکن است حس در پاهای خود را از دست بدهند که این امر خطر بریدگی‌ها یا جراحات ناشناخته‌ای را که می‌توانند منجر به عفونت شوند، افزایش می‌دهد. نتایج تحقیقات منتشر شده در نشریه «مراقبت از دیابت» (Diabetes Care)، نشان داد که ۵۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت به نوعی آسیب عصبی، مبتلا می‌شوند، به‌خصوص اگر قند خون آنان به خوبی کنترل نشود.یکی دیگر از نشانه‌های اولیه عوارض دیابت، مشکلات بینایی مکرر یا بدتر شدن آن است. قند خون بالا می‌تواند به رگ‌های خونی ریز در چشم‌ها، آسیب برساند و منجر به وضعیتی به نام «رتینوپاتی دیابتی» یا «شبکیه‌رنجوری دیابتی» شود. همچنین ممکن است متوجه تاری دید، لکه‌های تیره یا مشکل در دید در شب شوید و اگر این موارد درمان نشوند، منجر به از دست دادن بینایی خواهد شد. معاینات منظم چشم ضروری است، حتی اگر علائم قابل‌توجهی نداشته باشید، زیرا آسیب می‌تواند بدون درد یا هشدار رخ دهد.

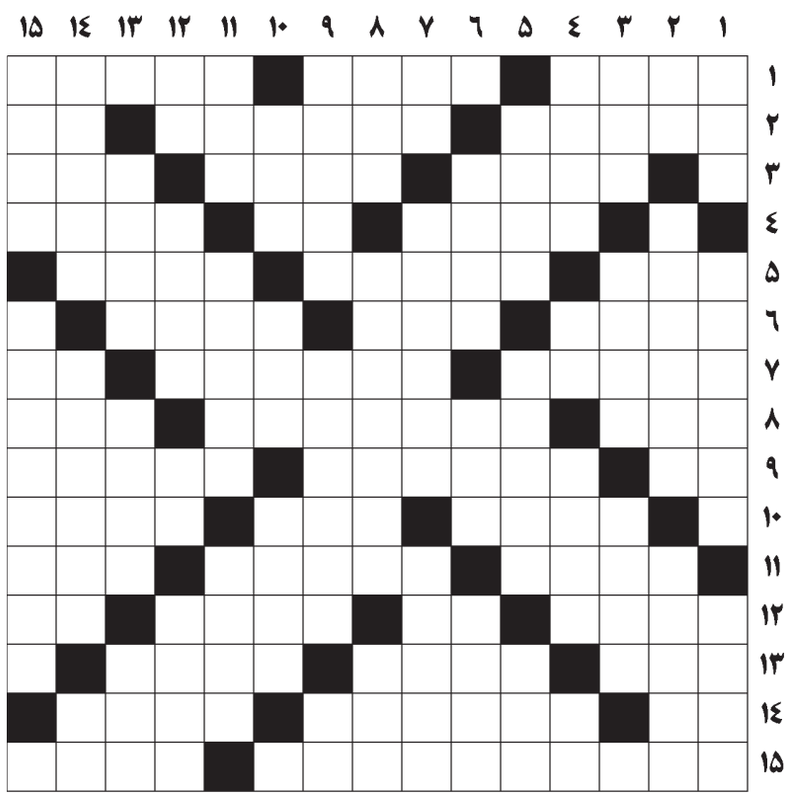
مشکلات کلیوی یکی دیگر از خطرات خاموش اما جدی است؛ کلیه‌ها مواد زائد را از خون شما فیلتر می‌کنند و قند خون بالا می‌تواند به مرور زمان به آنها آسیب برساند. این بیماری «نفروپاتی دیابتی» نامیده می‌شود. نشانه‌های هشداردهنده اولیه شامل تورم در مچ پا، ساق پا یا پاها و تغییر در تعداد دفعات ادرار است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که از هر سه بزرگسال مبتلا به دیابت، حدود یک نفر ممکن است به بیماری کلیوی مبتلا شود، به همین دلیل آزمایش‌های منظم ادرار و خون برای تشخیص زودهنگام آن کلیدی است.

بیماری قلبی نیز در افراد مبتلا به دیابت شایع‌تر است. افراد دیابتی ممکن است در ابتدا چیزی احساس نکنند، اما علائم هشداردهنده می‌تواند شامل تنگی نفس، درد قفسه سینه یا احساس خستگی غیرمعمول باشد. بر اساس نتایج گزارش انجمن قلب آمریکا، بزرگسالان مبتلا به دیابت تا چهار برابر بیشتر از افراد بدون دیابت در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی قرار دارند. به همین دلیل است که علاوه بر قند خون، فشار خون و سطح کلسترول نیز باید به‌طور منظم بررسی شوند.

مشکلات پا، یکی دیگر از نشانه‌های هشداردهنده است. به دلیل جریان خون ضعیف و آسیب عصبی، آسیب‌های کوچک مانند تاول یا بریدگی می‌توانند خطر جدی شوند. ممکن است درد را احساس نکنید، بنابراین عفونت‌ها می‌توانند نادیده گرفته شوند.

جدول

۷۷۵۲



افقی

۱-چوب بست- واحد پول بنگلادش- اقامتگاهها ۲-آزموده‌ها - صافی کردن - غم و اندوه ۳-اره درودگری - اندکاندک- دیوار بلند ۴-نشسته - مظهر روشنایی - از سازهای ضربی ۵-ناپسند نیست- مرغ زیبا - سرپرست خانواده ۶-آغاز کردن - پیش و نزد - پایتخت همسایه شرقی ۷-از هنرهای دستی مخصوص بانوان - تجربه کردن - محل قرار گرفتن ۸-سال در لفظ ترکی - زندان و محل مخوفکوره‌های آدمسوزی آلمان در لهستان - گذشتن ۹-حرفسوار بر خودش- از کشورهای آفریقایی - پرفروغ است ۱۰-ترک آن موجب مرض است- رودی در سیبری - نابود شدنی ۱۱-پشته علف- خواب ترسناک- سرباز دریایی ۱۲-رهبر سرخ جامگان - حرف جمع - از گل های بهاری - آخرین رمق ۱۳-همیشه برقرار است- متوسل شدن - کوچ کننده ۱۴-رخساره - پلکان سیار - مرد سنگ انداز ۱۵-این شهر به چاههای نفتش مشهور است- باقی مانده

عمودی

۱-هشتمین حرف الفبای یونانی - تخم‌مرغ سرخ کرده - ریز نمرات یک پرسش ۲-برجستگی ته لاستیک- پایتخت ایرلند - خواب ترسناک ۳-عقیده - کینه توز است و بد باطن - پارسای کوه‌نشین ۴-ترویج کننده - آب روستایی - از جزایر جنوب ایران - چوب خوشبو ۵-هر چیز گستردنی - افزون است- برادر مرگ ۶-اندوه خاطر - از سبزیهای خوردنی - دوست صمیمی ۷-بالای انگلیسی - پرفایده است و بازده خوبی دارد - پیشه سوداگری ۸-نان روغنی - از کشورهای آمریکای جنوبی - سقف دهان ۹-از احجار کریمه - چنین می زنند تا زودتر به مقصد رسند - آخرین رمق ۱۰-درون دهان - برنج شوشتری - سقف فروریخته ۱۱-بیوه است- مورد لزوم - شهر بلقیس ۱۲-نوعی رنگ مو - فروغ و روشنی - عزیز عرب- یکپارچگی ۱۳-از زیر کار در رو - آشکارکننده - آسمون جل معروف ۱۴-از احجار کریمه - از مناطق خوش آب و هوای شمال تهران - بی صدا می کشد ۱۵-ملاحت و زیبایی - کاروان شادی در ایام عید ظهور مسیح

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ل	ا	م	ت	■	ا	ر	ا	د	ه	و	ا	ه	ن
۲	ا	ن	ت	س	ا	خ	■	م	ل	ج	ا	■	ک	ا	■
۳	د	د	■	ا	ل	ا	م	د	■	ا	ب	د	■	ج	س
۴	ا	ه	ر	■	م	ر	ج	■	ا	ل	ی	ا	س	■	ا
۵	ت	و	ا	ب	■	ج	ا	ن	ب	■	ل	ر	ز	ا	ن
۶	■	ر	ت	ا	م	■	ب	ی	ا	ت	■	ا	ا	ب	ت
۷	پ	■	ب	ز	ر	و	■	ا	ن	ی	ا	ب	■	ا	ر
۸	ش	ن	ه	■	ج	ه	ا	ن	ت	ا	ب	■	ج	د	ا
۹	م	س	■	ک	و	ا	ک	ب	■	ر	د	پ	ا	■	ل
۱۰	ی	ا	ر	ا	■	ب	ل	ا	د	■	ا	ی	ر	ا	■
۱۱	ن	ج	ا	ب	ت	■	■	ن	ا	د	ر	■	ج	ر	م
۱۲	ه	■	ج	و	ا	ن	ه	■	ب	ی	خ	■	ی	د	ا
۱۳	پ	ر	■	س	ب	ا	■	ی	ا	س	ا	ن	■	ک	ن
۱۴	و	ا	ت	■	ا	ی	ا	ت	■	ک	ن	د	و	ا	ن
۱۵	ش	ی	ر	ی	ن	ب	ی	ا	ن	■	ه	ا	ل	ن	د

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۵۰۱۵ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء جز حوزه ثبتی دماوند

نظربراینکه خانم محبوبه کلایی برابر وکالتنامه ۵۸۷۱۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۰ دفترخانه ۵۸۲ تهران از جانب وراث مرحوم مرتضی بهنیا و برابر درخواست شماره ۹۴۶۱۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۱ و با ارایه دو برگ استشهادیه به شماره شناسه یکتا ۱۴۰۳۰۲۱۵۲۷۵۴۰۰۴۸۱ و رمز تصدیق ۳۹۸۹۰۶ به علت جابجایی مفقود شده است و نامبرده خواهان صدور سند مالکیت اامثنی پلاک مذکور می باشد لذا در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱- نام و نام خانوادگی مالک: مرحوم مرتضی بهنیا
۲- پلاک ۵۰۱۵ فرعی از سنگ ۵۶ اصلی
۳- خلاصه وضعیت مالکیت: سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین به پلاک مذکور برابر سند انتقال۸۵۷۹ مورخ۱۳۹۳/۰۶/۱۵ دفترخانه ۲ دماوند به نام مرتضی بهنیا ثبت و سند مالکیت آن ذیل ثبت صفحه ٤٤٦ دفتر ٤٩٦ به شماره چاپی ۰۰۰۷۰۹ به شماره چاپی ۱۳۵۰٦۷ثبت شده است و پلاک مذکور در رهن و بازداشت نمی باشد.
٤-لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م/الف ٤٨٤/٢٩١-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۳۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ 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 رضا قمی توکلی فرزند مرتضی بشماره شناسنامه ۸۵۲ صادره ازدماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۶۳۵۶۱۶ در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۳/۷۸ مترمربع در پلاک۹ فرعی مفروزی از پلاک ٤ فرعی از ۸۵ اصلی واقع در حصارک از محل مالکیت رسمی 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 از تاریخ انتشار اولین اگهی 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۰۹
م/الف۴۳۴/۲۷۸-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۰۶۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۱ 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 امیرحسین ابراهیمی فرزند خسرو بشماره شناسنامه ۱۷۱۹۰ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۰۵۰۰۵۲۷٦ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصور به مساحت ۲۰۹۱/۸۰ مترمربع در پلاک۱۲۸۲ فرعی مفروزی از پلاک ۳٤ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 اگهی به مدت دو ماه 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: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۰۹
م/الف۴۳۵/۲۷۹/۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲٤۷٤ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱٦ 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 امیرفهیم نژاد فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۱۸۳۲ صادره از تجریش به شماره ملی ۰٤۵۱۲۵۵۷۳۹ در ششدانگ یک قطعه زمین محصوربا کاربری کشاورزی به مساحت ۷۰۰/۲۹ مترمربع در پلاک۱۲۷۹ فرعی مفروزی از پلاک ۳٤ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری ازمالک رسمی خسرو ابراهیمی 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 از تاریخ انتشار اولین اگهی 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۰۹
م/الف۴۳۸/۲۷۹/۳-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲٤۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ 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 خانم میترا یکتا فرزند مصطفی بشماره شناسنامه ۳۱۳۳ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۵۷۳٦٤٦٦٦ درششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۵۰۰/۵۵ مترمربع در پلاک۱۲۸۰ فرعی مفروزی از پلاک ۳٤ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری ازمالک رسمی آقای خسرو ابراهیمی 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 اگهی 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۰۹
م/الف۴۳۸/۲۷۹/۳-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۰۲۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۱ 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 خانم زهرا اسماعیلی فرزند جعفر بشماره شناسنامه ۲۰۷۱ صادره ازشمیرانات به شماره ملی ۰٤۵۱۱۸۸۰۰٤ دریک سهم از پنج سهم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۳۰۷مترمربع در پلاک ۷۵۱ فرعی مفروزی از ۱٦۹ فرعی از ۷٤ اصلی واقع درکوهان با حق الشرب پلاک ۱٦۹ فرعی از نهر عمومی زرشکده و به استثنای بهای ثمن اعیانی خریداری از مالک رسمی سکینه فضلعلی کاظمی (اسمعیلی)و معصومه حسینی کاظمی و حلیمه اسمعیلی و سلیمه اسمعیلی و موسی اسمعیلی 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 از تاریخ انتشار اولین اگهی 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: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۲٤
م/الف ٤٨٦/٢٩٣/١-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**