خبرها از عالم علم

کاهش مصرف قند، راهی برای بهبود خلق‌وخو و تمرکز

بررسی‌های جدید دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد مصرف مداوم شکر، به‌ویژه در نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های فرآوری‌شده، می‌تواند تأثیرات منفی قابل‌توجهی بر عملکرد مغز، تمرکز و خلق‌وخو داشته باشد. متخصصان هشدار می‌دهند که اعتیاد پنهان به قند، یکی از عوامل نادیده‌گرفته‌شده در افسردگی و اضطراب مزمن است.

به گزارش بهداشت‌نیوز، شکر دیگر تنها عامل چاقی و دیابت نیست، بلکه طبق یافته‌های جدید، می‌تواند به سلامت روان نیز آسیب وارد کند. مطالعه‌ای که در سال جاری توسط دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس (UCLA) انجام شده نشان می‌دهد که رژیم غذایی سرشار از قند، باعث اختلال در ارتباطات سلول‌های عصبی و کاهش عملکرد حافظه در بلندمدت می‌شود.

متخصص تغذیه و پژوهشگر حوزه علوم اعصاب، در گفت‌وگو با بهداشت‌نیوز می‌گوید:

"مصرف بیش‌ازحد شکر باعث بروز التهاب در مغز و کاهش ترشح سروتونین می‌شود؛ ماده‌ای که برای تنظیم خلق‌وخو و خواب ضروری است. این مسئله می‌تواند منجر به افزایش اضطراب، بی‌قراری، نوسانات خلقی و حتی افسردگی در افراد شود."

بررسی‌های مغزی نشان داده‌اند که افرادی که به طور منظم نوشیدنی‌های قندی، شیرینی‌های صنعتی و غذاهای آماده مصرف می‌کنند، در آزمون‌های شناختی (از جمله تمرکز و حل مسئله) نمرات پایین‌تری نسبت به افراد با رژیم غذایی کم‌قند دارند.

◆ مضرات پنهان شکر بر سلامت روان و مغز:

کاهش تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری
افزایش خطر افسردگی و اضطراب مزمن
افزایش التهاب عصبی و اختلال در عملکرد نورون‌ها
وابستگی رفتاری و اعتیاد به قند، مشابه نیکوتین یا کافئین

◆ دکتر رسولی ادامه می‌دهد:

"قند مثل یک دشمن آرام اما مداوم عمل می‌کند. مصرف بیش‌ازحد آن باعث ترشح سریع دوپامین در مغز شده و احساس لذت کوتاه‌مدت ایجاد می‌کند، اما در بلندمدت باعث افت خلق‌وخو، بی‌حوصلگی و حتی پرخاشگری می‌شود."

◆ راهکارهای کاهش مصرف شکر در رژیم غذایی روزانه:

جایگزین‌کردن نوشیدنی‌های قندی با آب، چای سبز یا دمنوش‌های طبیعی
مصرف میوه‌های تازه به جای شیرینی‌ها و دسرهای صنعتی
مطالعه برچسب‌های تغذیه‌ای محصولات و اجتناب از محصولاتی با قند افزوده
استفاده از ادویه‌هایی مانند دارچین و وانیل برای کاهش میل به شیرینی

کارشناسان توصیه می‌کنند که میزان مصرف قند افزوده برای بزرگسالان نباید از ۶ قاشق چای‌خوری در روز تجاوز کند. این در حالی است که آمارهای وزارت بهداشت ایران نشان می‌دهد بسیاری از مردم کشور روزانه بیش از دو برابر این مقدار قند مصرف می‌کنند، اغلب بدون آگاهی از آن.

مصرف بی‌رویه نمک، زنگ خطر برای قلب و کلیه‌ها

بر اساس گزارش اخیر وزارت بهداشت، میزان مصرف نمک در ایران به‌طور متوسط دو برابر بیشتر از حد مجاز توصیه‌شده توسط سازمان جهانی بهداشت است. این روند نگران‌کننده با افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی و آسیب کلیه در ارتباط مستقیم قرار دارد.

به گزارش بهداشت‌نیوز، مصرف بیش از اندازه نمک، یکی از معضلات تغذیه‌ای اصلی در ایران است که سلامت میلیون‌ها نفر را به خطر انداخته است. بر اساس آخرین آمار رسمی، میانگین مصرف روزانه نمک در کشور حدود ۱۰ تا ۱۲ گرم است، در حالی که مقدار توصیه‌شده توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) حداکثر ۵ گرم در روز عنوان شده است.

"نمک عامل پنهان اما بسیار قوی در افزایش فشار خون است. فشار خون بالا در نهایت منجر به سکته‌های مغزی، بیماری‌های قلبی و نارسایی کلیه می‌شود. متأسفانه بسیاری از مردم فکر می‌کنند چون زیاد نمکدان استفاده نمی‌کنند، مصرف بالایی ندارند، در حالی که بخش عمده‌ای از نمک دریافتی از طریق غذاهای فراوری‌شده، نان، پنیر، کنسروها و سوسیس و کالباس وارد بدن می‌شود."

◆ پیامدهای مصرف بالای نمک:

افزایش فشار خون و سکته مغزی
افزایش بار کلیوی و ابتلا به نارسایی کلیه
تشدید پوکی استخوان به دلیل دفع کلسیم از ادرار
افزایش خطر سرطان معده به دلیل آسیب به مخاط گوارشی

در ایران، نان سنتی یکی از منابع اصلی پنهان نمک است. همچنین اغلب پنیرهای صنعتی دارای نمک بالا برای ماندگاری بیشتر هستند. بررسی‌های صورت‌گرفته در کلانشهرها نشان داده‌اند که ۷۵درصد مردم بیش از حد مجاز نمک مصرف می‌کنند، که عمدتاً به دلیل عادت غذایی و طعم‌دهی غذاهاست.

◆ راهکارهای کاهش مصرف نمک:

استفاده از ادویه‌ها و سبزیجات معطر مانند لیمو، سیر، شوید، دارچین و زردچوبه برای طعم‌دهی
حذف یا کاهش مصرف غذاهای صنعتی، کنسروی و فست‌فود
استفاده از پنیر کم‌نمک یا خیساندن پنیر در آب قبل از مصرف
کاهش تدریجی نمک در غذاهای خانگی برای تطبیق ذائقه

"اگر هر خانواده‌ای تنها یک قاشق چای‌خوری از مصرف روزانه نمک خود کم کند، سالانه هزاران مورد بیماری قلبی و نارسایی کلیه در کشور کاهش خواهد یافت.این یک تغییر ساده ولی بسیار مهم است."

تاثیر قهوه صبحگاهی بر خلق و خو

افرادی که مرتباً کافئین مصرف می‌کنند، معمولاً بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه یا نوشیدنی کافئین‌دار دیگر، حال و هوای بهتری دارند، تأثیری که در صبح بسیار بیشتر از اواخر روز است.

به گزارش ایسنا، این یافته از مطالعه جدیدی توسط متخصصان دانشگاه بیله‌فلد و دانشگاه وارویک که در مجله Scientific Reports منتشر شده، به دست آمده است.

شرکت‌کنندگان گزارش دادند که در آن صبح‌ها در مقایسه با روزهای دیگر که در همان ساعت هنوز قهوه نخورده بودند، احساس شادی و اشتیاق بیشتری داشتند.

همچنین ارتباط با خلق و خوی منفی مانند غم و اندوه و احساس ناراحتی مشاهده شد، اگرچه این اثرات کمتر مشهود بودند: پس از نوشیدن قهوه، شرکت‌کنندگان نسبت به روزهای مشابه بدون قهوه، کمی کمتر احساس غم یا ناراحتی می‌کردند. برخلاف افزایش احساسات مثبت، این اثر به زمان روز وابسته نبود.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در مجموع، ۲۳۶ بزرگسال جوان در آلمان طی یک دوره تا چهار هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان هفت بار در روز پرسشنامه‌های کوتاهی را روی تلفن‌های هوشمند خود تکمیل کردند که نشان دهنده خلق و خوی فعلی آنها و اینکه آیا در ۹۰ دقیقه قبل نوشیدنی کافئین‌دار مصرف کرده‌اند یا خیر، بود.

بر این اساس، این مطالعه بر مصرف کافئین در زندگی روزمره، نه فقط در محیط‌های آزمایشگاهی مصنوعی، متمرکز بود.

خبر پزشکی

«چشم پاندایی» چیست؟

تیرگی زیر چشم که معمولا تحت عنوان «چشم پاندایی» یا «چشم راکونی» شناخته می‌شود، می‌تواند بر ظاهرمان تاثیر منفی بگذارد.

به گزارش ایسنا، افراد مبالغ هنگفتی صرف محصولات ترمیمی برای اصلاح رنگ و پوشاندن این تیرگی می‌کنند تا آن را به‌شکلی موثر محو کنند.

با افزایش سن و تغییر ساختارهای صورت، «پف» زیر چشم ظاهر می‌شود. اما این لکه‌های تیره همچنین ممکن است از عارضه‌های پزشکی مانند حساسیت، اگزما، خستگی چشم، کم‌آبی بدن و عوامل ژنتیکی ناشی شوند.

افرادی که پوست تیره‌تری دارند یا در خانواده‌شان سابقه تیرگی زیر چشم وجود دارد نیز ممکن است مستعد آن باشند.

با این حال، تیرگی زیر چشم علاوه بر اینکه نشانگر سبک زندگی و سلامت عمومی است، می‌تواند نشانه‌ای از یک عارضه سلامت زمینه‌ای باشد.

◆ چگونه می‌توان تیرگی زیر چشم را رفع کرد؟

◇ کافئین

می‌توان از کافئین از جمله چای کیسه‌ای سیاه سردشده، استفاده کرد. به نوشته کلینیک کلیولند، کافئین و آنتی‌اکسیدان‌ها به افزایش گردش خون کمک می‌کنند.

دکتر «تریشا پاسریچا»، نویسنده ستون «از پزشک بپرسید» در روزنامه واشینگتن پست، گفت: در یک کارآزمایی تصادفی کوچک که استفاده موضعی از کافئین را ارزیابی می‌کرد، متخصصان دریافتند که استفاده از ژل سرد حاوی کافئین و ژل سرد داروئما هر دو در کاهش پف زیر چشم موثر بودند. اما در حدود یک‌چهارم افراد، کافئین تاثیر قابل‌توجهی فراتر از اثر سرما به‌تنهایی داشت.

◇ سرما

در واقع، هر نوع کمپرس سرد ــ برای مثال، قاشق فلزی سرد ــ می‌تواند به انقباض رگ‌های خونی که باعث پف زیر چشم می‌شوند، کمک کند.

یک کیسه نخودفرنگی یخ‌زده یا یک کمپرس سرد نیز می‌تواند کمک کند.

◇ خیار

برش‌های خیار سرشار از آب و ویتامین‌های ث و کا است.

این ویتامین‌ها به کاهش پف‌کردگی و همچنین تغذیه پوست حساس زیر چشم کمک می‌کنند.

خوردن غذاهای شور و فوق‌فراوری‌شده می‌تواند اثر معکوس داشته باشد.

خواب و وضعیت خواب مناسب

به نوشته ایندیپندنت، خواب کافی در شب به دلایل مختلف ضروری است.

در همین حال، بالا نگه داشتن سر با استفاده از چند بالش اضافه در طول شب می‌تواند به کاهش تورم ناشی از تجمع مایعات در پلک‌های پایین کمک کند.

◇ پرهیز از الکل و سیگار

هر دو این عادت‌ها در ایجاد تیرگی زیر چشم نقش دارند. مصرف الکل و کشیدن سیگار همچنین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

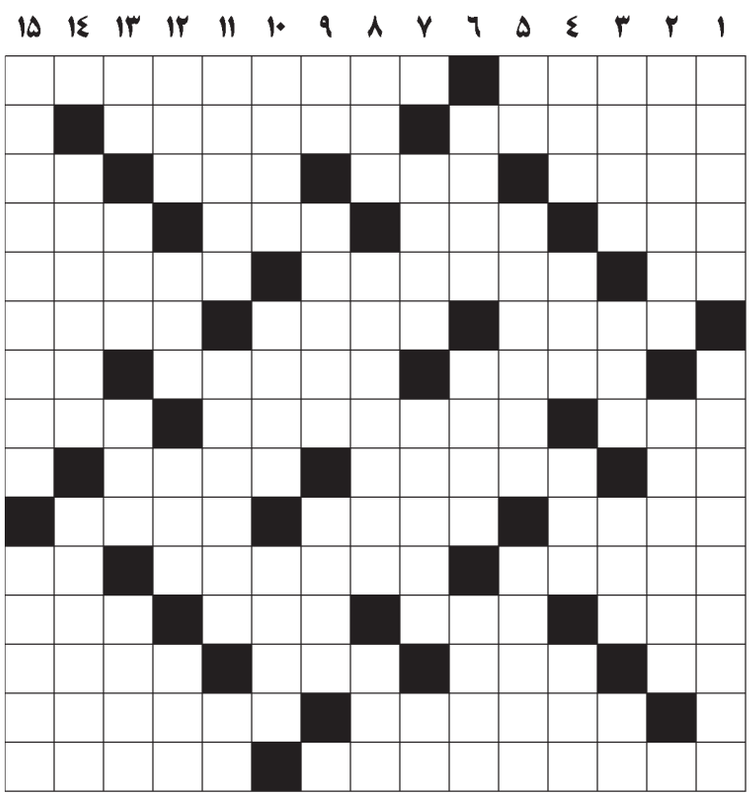
◇ سایر گزینه‌های درمانی

به نوشته یوسی‌ال‌ای هلث (UCLA Health)، درمان‌های موضعی مانند رتینوئیدها می‌توانند مفید باشند، زیرا اثر لایه‌بردار دارند.

درمان با لیزر نیز برای رفع تیرگی زیر چشم کاربرد فزاینده‌ای پیدا کرده، اما پرهزینه است.

جدول

۷۷۸۵



افقی

۱-پایتخت کرواسی - از قصور تاریخی تهران به جا مانده از دوران قاجاریه ۲-ادامه دادن - یاری با مسافر ۳-درس نوشتنی - خانه انسان نخستین - سرباز زدن - اسب آذری ۴-کودک از خود راضی - نداکننده - زمانی بی آغاز - رسول خدا ۵-غم و اندوه - خطیب انقلابی فرانسوی - اکسید اورانیوم ۶-جزیره - بسیار خندان - اسب سفید ۷-الهه عقل و هنر - لازم گردانیدن - نفس بلند ۸-کوچک و بزرگ آن را در خلیج فارس بجویید - آنچه که بر عهده کسی می‌باشد - از گناهان کبیره ۹-آزاد مرد کربلا - سگ فضانورد - نمایش غم انگیز ۱۰-روشهای نیکو - آینده - عنوان دیگر حنا ۱۱-تبسم آهسته - سیستان قدیم - شبیه و نظیر ۱۲-حیران شطرنجی - سنگ آسیا - دیروز - امر به رفتن ۱۳-شهری در آلمان - گاهی از مرحله می شوند - شهری در استان ادب پرور - زمین شوره زار ۱۴-از کوه های بلند شمال غرب کشور - محاکمه ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- کشور پهناور

عمودی

۱-عهد و روزگار - عملیات پیروزمندانه رزمندگان اسلام با رمز یا زهرا(س) در نخستین ساعت سال ۲-شبیه انسان - پلکان سیار ۳-سرسرا و دهلیز - خوی و عادت- خواهر - اسب آذری ۴-ناسزا نیست- حیران شطرنجی - تا نگرید طفل کی نوشد - زیبای افسانه یی ۵-شهر خرما - خوش به نظر آید - مرکز شهرستان فریدن ۶-ظرف ماست بود - قاره زرد - بزرگ و قوی هیکل ۷-روشهای نیکو - به تنهایی - نفس بلند ۸-شهری در آذربایجان شرقی - از حواس پنجگانه - جوانمردی ۹-ظرف سرکه - آغاز کار - شیر درنده ۱۰-خوک وحشی - شریف و بلندپایه - خاکستر ۱۱-تو در تو - پادشاه میسنا که در اساطیر یونانی بخاطر انتقامجویی از برادرش مشهور است- واحد سطح ۱۲-ستاره‌ای در دب اصغر - بخشش و عطا - نوعی از درخت صنوبر - جالیزی تنبل ۱۳-نوعی خط کش- امپراتور خونخوار رومی - وقت و هنگام - بها بازار ۱۴-از بنادر نفتی ایران - از گلهای همیشه سبز گلدانی ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- شامات کنونی

حل جدول شماره قبل

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

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمانهای فاقد سند رسمی
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۳۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محسن سروری مفرد فرزند حسین بشماره شناسنامه ۶۹۳۲ صادره از مشهد در یک باب ساختمان به مساحت ۲۲،۲۰ متر مربع قسمتی از پلاک ٦ فرعی از ۲۳٦٤ اصلی بخش دو مشهد (در راستای استاندارد سازی پلاک ۲۳٦۲ الی ۲۳٦٤ اصلی به ٦ فرعی از ۲۳٦٤ اصلی تبدیل شده است) واقع در پنج راه کوچه عباسقلی خان کوچه مسکرها پلاک ۹۳ خریداری از مالک رسمی از مالکیت مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به 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: ۱۴۰۴/۰۵/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱
میم الف ۷۱۳/۷۰۸۲-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک مشهد- هادی نیکوفکر

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 ۱۴۰۳٦۰۳۰۱۰۵۸۰۱٦٤۷۷ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ 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 ابوالقاسم برزگر نفری فرزندحجت اله بشماره شناسنامه ۳۱۹۵ صادره ازتهران در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٥٦۷٥/٤۱ مترمربع در پلاک ۲٥۷٦ فرعی مفروزی از ۷۰۳ - فرعی از ۹۲ اصلی واقع در سربندان خریداری از مالک رسمی مشهدی علیرضا ولد مرحوم اصغر (از سهم الارث محمد ورثه وی) 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: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۵/۲۷
م/الف ٦٥۰/۳٥٤-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمانهای فاقد سند رسمی

هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پیرانشهر بشرح آرای صادره هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پیرانشهر ، تصرفات مفروزی و مالکانه متقاضیان مشروحه ذیل واقع در پلاک ۲۱- اصلی بخش ۲۲- ارومیه شین آباد را تایید و رای به صدور سند مالکیت آنها صادر نموده که مراتب بشرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹٤/٦۱ متر مربع تحت پلاک ۱۷۲۰ فرعی از ۲۱ اصلی روستای شین آباد مورد تقاضای خانم کبری بزم آرا بشماره ملی ۲۸۸۹۵۸۸۵۳۱ برابر مدارک موجود در پرونده. بنا به رای صادره در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی آن مراتب در دو نوبت بفاصله ۱۵ روز جهت اطلاع عموم و مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی میشود لذا در صورتیکه اشخاص به آراء صادره اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار نوبت اول و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک پیرانشهر تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت تحویل نماید و در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه خواهد بود. در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی مشعر بر تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۱
۱۹۷۷۲۲۷.م.الف/۷۰٦-ش
حبیب الهامی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پیرانشهر

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 ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۱٥۳۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ 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 امیر قنادی فرزند مرتضی بشماره شناسنامه ۱۰۸٤۳ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۷٥۰۸۷٤۷۲ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی به مساحت ٤۷۹/۲٥ مترمربع در پلاک ۲۰۹۲۰ فرعی مفروزی از ٥۱٥- فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد 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 از تاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۵/۲۷
م/الف ٦٥۲/۳٥۲-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمانهای فاقد سند رسمی
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 ۱۴۰۴٦۰۳۰۹۰٦۸۰۰٤٤٦۸ مورخ ۰۹ / ۰٤/ ۱٤۰٤ پرونده کلاسه ۱٤۰۳۱۱٤٤۰۹۰٦۸۰۰۱٦۷٤ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی مالکیت آقای مجید زندیه به ش ش ۱۹۷۲ کد ملی ٤۳۲۲۹۰٦۷۱۰ صادره از قزوین فرزند قاسم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٥۰ / ۲٥٤ متر مربع پلاک شماره ٥٦٦۸ فرعی از ۳٦ اصلی واقع در قزوین بخش ٥ حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین خریداری از علی اصغر نجفی منتسب به مالکیت ابوالحسن کاظمی تائید و محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به 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:۱۱ / ۰٥ / ۱٤۰٤
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲٦ / ۰٥ / ۱٤۰٤
۱۹۷٥۰۱۱.م.الف
صمد قدیم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک

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 ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۱٥۳۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ 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 مهری قنادی فرزند مرتضی بشماره شناسنامه ٦۱٥۰ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰٦٦۸۹٦٦۲۲ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی به مساحت ٤۷۹/۲٥ مترمربع در پلاک ۲۰۹۲۰ فرعی مفروزی از ٥۱٥- فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد 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 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۵/۲۷
م/الف ۳٥۲/۱ /٦٥۳-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی