خبرها از عالم علم

در شرایط آلودگی هوا چگونه ایمن‌تر بمانیم؟

به گزارش بهداشت نیوز، هر سال با رسیدن فصل سرما در بسیاری از نقاط جهان، غلظت آلاینده‌های هوای محیطی از سطح استاندارد فراتر می‌رود که با افزایش خطر مشکلات حاد و مزمن سلامتی ارتباط دارد. هرچند راه‌حل اصلی اجرای سیاست‌های مؤثر برای کاهش آلاینده‌هاست، اما برخی شواهد نشان می‌دهد اقدامات فردی نیز می‌توانند میزان مواجهه و خطرات سلامتی را کاهش دهند.

۱. ماندن در خانه در روزهای آلوده

بیشتر ما حدود ۹۰ درصد وقت خود را در فضای بسته می‌گذرانیم؛ به‌ویژه در خانه. هرچند آلودگی‌های بیرونی مانند ذرات معلق و اوزون می‌توانند وارد خانه شوند، اما میزان آنها معمولاً داخل خانه کمتر است. به همین دلیل، در روزهایی که شاخص آلودگی هوا بالاست، توصیه می‌شود داخل خانه بمانید و پنجره‌ها را ببندید.

۲. پاک‌سازی هوای داخل خانه

استفاده از دستگاه تصفیه‌هوا یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش ذرات آلاینده است. دو نوع دستگاه تصفیه اصلی وجود دارد:

الف) دستگاه‌های تصفیه مرکزی (اتصال به سیستم تهویه ساختمان): فیلترهای ضخیم و استاندارد می‌توانند میزان ذرات معلق را تا ۸۰ تا ۹۵ درصد کاهش دهند. استفاده از فیلترهای هپا (HEPA) بهترین اثر را دارد. فیلتر هوای هپا با بازدهی بالا یک استاندارد در میزان بازدهی و اثربخشی فیلترهای هوا در جداسازی آلاینده‌های هوا است.

ب) تصفیه‌هواهای قابل‌حمل (اتاق‌خوابی یا رومیزی): در اتاق‌هایی با فضای متوسط، میزان ذرات PM۲,۵ را تا ۶۰–۷۰ درصد کاهش می‌دهند. اثر آنها به اندازه اتاق و میزان گردش هوا بستگی دارد.

۳. کاهش مقدار هوای آلوده‌ای که وارد ریه می‌شود

حتی اگر نتوانیم آلودگی را به‌طور کامل کاهش دهیم، می‌توانیم مقدار آلودگی که به‌طور واقعی وارد بدن می‌شود را کم کنیم:

از فعالیت شدید در روزهای آلوده خودداری کنید. هنگام ورزش، مقدار هوایی که به ریه می‌رود ۳ تا ۵ برابر بیشتر است.

از بینی نفس بکشید. تنفس از بینی باعث فیلتر شدن بخشی از آلودگی می‌شود.

۴. چه زمانی بیرون نرویم؟

سطح آلودگیِ هوا در طول روز تغییر می‌کند. برای مثال:

اوزون معمولاً از ظهر تا عصر بالاتر است.

نزدیکی به خیابان‌های شلوغ آلودگی را چند برابر می‌کند. برای تصمیم‌گیری بهتر: شاخص کیفیت هوا (AQI) را از منابع معتبر دنبال کنید.

اگر بوی دود، سوزش چشم یا گلو احساس کردید، نشانه آلودگی محلی است حتی اگر شاخص سراسری عدد پایینی نشان دهد.

اگر در نزدیکی خیابان‌های شلوغ ورزش می‌کنید، مسیرهای جایگزین و کم‌ترافیک انتخاب کنید.

۵. کاهش آلودگی در سفرهای درون‌شهری

بخش زیادی از آلودگی‌ای که در روز دریافت می‌کنیم هنگام رفت‌وآمد است. برای کاهش آن:

پنجره‌های خودرو را ببندید.

تهویه را روی گردش هوای داخل قرار دهید.

اگر خودرو فیلتر کابین دارد، مرتب آن را تعویض کنید. این کارها می‌تواند میزان آلودگی داخل خودرو را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

و ...

هرگز این مواد غذایی را با چای نخورید!

به گزارش بهداشت نیوز، لذت بردن از چای فقط به دم کردن یک لیوان نوشیدنی گرم خلاصه نمی‌شود؛ دنیای چای بسیار ظریف‌تر از آن است که به نظر می‌رسد.

انتخاب غذایی که همراه چای مصرف می‌کنید می‌تواند هم روی تجربه طعمی شما تأثیر بگذارد و هم روی میزان جذب مواد مفید آن. گاهی ترکیب بعضی خوراکی‌ها با چای، نه‌تنها طعم لطیف نوشیدنی را خراب می‌کند، بلکه بخش قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد فعال چای را هم از بین می‌برد یا باعث ناراحتی دستگاه گوارش می‌شود.

آگاهی از اینکه کدام غذاها با چای سازگار نیستند، کمک می‌کند هر فنجان چای به تجربه‌ای خوش‌عطرتر و سالم‌تر تبدیل شود. در این مقاله ۶ ماده غذایی معرفی کرده ایم که نباید با چای بخورید.

چای یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان است؛ نوشیدنی‌ای گرم، آرام‌بخش و سرشار از ترکیبات مفید. این نوشیدنی پرطرفدار به دلیل دارا بودن پلی‌فنول‌ها، کاتچین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فعال شناخته می‌شود؛ موادی که می‌توانند به تقویت سلامت قلب، بهبود سوخت‌وساز، آرام‌کردن سیستم عصبی و کاهش التهاب کمک کنند. با این حال، تأثیرگذاری چای تنها به نوع برگ یا روش دم کردن وابسته نیست. غذایی که در کنار چای میل می‌کنید نیز می‌تواند مزه و کیفیت آن را تغییر دهد.

برخی خوراکی‌ها با ترکیبات موجود در چای واکنش می‌دهند، طعم آن را تلخ یا گس می‌کنند، از جذب آنتی‌اکسیدان‌ها جلوگیری می‌کنند یا سیستم گوارش را تحریک می‌کنند. در ادامه به رایج‌ترین مواردی می‌پردازیم که بهتر است هنگام نوشیدن چای از آنها فاصله بگیرید تا هم لذت نوشیدن آن بیشتر شود و هم خواص آن دست‌نخورده باقی بماند.

◆ محصولات لبنی و چای

افزودن مقدار کمی شیر به چای سیاه یک سنت شناخته‌شده است؛ اما مصرف چای همراه با سایر خوراکی‌های لبنی مثل پنیر، ماست یا خامه موضوع دیگری است. پروتئین‌های موجود در لبنیات—به‌خصوص کازئین—به کاتچین‌ها و پلی‌فنول‌های موجود در چای متصل می‌شوند. این اتصال، قدرت آنتی‌اکسیدانی چای را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد.

تحقیقات منتشرشده در مجله Photochemistry and Photobiology B نشان داده‌اند که آلفا-کازئین می‌تواند فعالیت آنتی‌اکسیدانی چای را تا ۲۷ درصد کم کند. این یعنی بخشی از فواید اصلی چای، مانند کاهش التهاب و تقویت سلامت قلب، از دست می‌رود.

علاوه بر این، غذاهای لبنی طعم ظریف چای را می‌پوشانند و آن را کم‌رنگ و کدر می‌کنند. بنابراین اگرچه افزودن شیر در بعضی انواع چای پذیرفته‌شده است، بهتر است چای را با سایر محصولات لبنی مصرف نکنید.

◆ مرکبات و چای

مرکبات منبع عالی ویتامین C هستند، اما مصرف آنها در کنار چای همیشه انتخاب خوبی نیست. واکنش بین ویتامین C و تانن‌های چای می‌تواند طعمی تلخ، فلزی یا حتی ترش ناخوشایند ایجاد کند. اسیدیته بالای مرکبات نیز در کنار چای ممکن است معده را تحریک کند، مخصوصاً اگر معده حساسی داشته باشید.

اگر دوست دارید چند قطره لیمو به چای اضافه کنید، اشکالی ندارد؛ اما بهتر است خوردن پرتقال، گریپ‌فروت یا دیگر مرکبات را هم‌زمان با نوشیدن چای انجام ندهید تا از تغییر طعم و ناراحتی گوارشی جلوگیری کنید.

◆ غذاهای تند و چای

غذاهای تند همیشه ماجراجویی خاص خود را دارند، اما وقتی پای چای وسط باشد ممکن است نتیجه خوشایند نباشد. ماده فعال در غذاهای تند، یعنی کپسایسین، می‌تواند اثر تانن‌های چای را تشدید کند و باعث سوزش معده، ترش‌کردن و احساس حرارت در گلو و معده شود.

از طرف دیگر، طعم غالب غذاهای تند عطر و لطافت چای را کاملاً می‌پوشاند و اجازه نمی‌دهد حس واقعی نوشیدنی را تجربه کنید. اگر می‌خواهید از چای، مخصوصاً انواع لطیف مثل چای سبز یا سفید، لذت بیشتری ببرید، بهتر است آن را با غذاهای ملایم‌تر بنوشید.

◆ غذاهای پرفیبر و چای

فیبر بخش لازم و مفیدی از رژیم غذایی است، اما مصرف غذاهای پرفیبر همراه چای همیشه انتخاب درستی نیست. چای دارای ترکیباتی مثل اگزالات است که می‌توانند به مواد معدنی—به‌ویژه آهن، کلسیم و منیزیم— متصل شوند و جذب آنها را در دستگاه گوارش کاهش دهند.

مواد غذایی پرفیبر مانند سبزیجات خام، حبوبات، غلات کامل و نان‌های سبوس‌دار اگر همراه چای مصرف شوند، ممکن است ارزش تغذیه‌ای وعده غذایی را کم کنند. بهترین کار این است که چای را نیم ساعت تا یک ساعت قبل یا بعد از وعده‌های فیبردار بنوشید.

◆ غذاهای غنی از آهن و چای

آهن یکی از اساسی‌ترین مواد معدنی برای بدن است؛ کمبود آن می‌تواند باعث خستگی، کم‌خونی و کاهش عملکرد ذهنی شود. تانن‌های چای به‌خصوص جذب آهن غیرهِم موجود در منابع گیاهی مثل اسفناج، عدس، لوبیا و آجیل را کاهش می‌دهند.

اگر چای را دقیقاً همراه وعده‌های غنی از آهن بنوشید، بدن قادر نخواهد بود مقدار کافی آهن را جذب کند و این کار در طولانی‌مدت ممکن است زمینه کمبود ایجاد کند. برای جلوگیری از این مشکل، بهتر است چای را حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذاهای آهن‌دار مصرف کنید.

◆ غذاهای غنی از پروتئین و چای

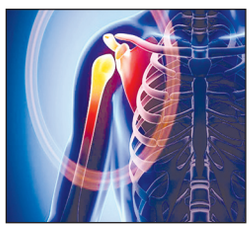
مصرف چای همراه غذاهای سرشار از پروتئین مثل گوشت، مرغ، تخم‌مرغ یا توفو نیز ممکن است مانع عملکرد مطلوب آنتی‌اکسیدان‌های چای شود. پروتئین‌ها می‌توانند با ترکیبات فعال چای پیوند برقرار کنند و بخشی از اثربخشی آن‌ها را کاهش دهند. علاوه بر این، طعم قوی غذاهای پروتئینی رایحه ملایم چای را از بین می‌برد. اگر دوست دارید طعم چای را کامل حس کنید، بهتر است آن را همراه غذاهای سنگین و پروتئینی مصرف نکنید.

◆ جمع‌بندی

چای یکی از سالم‌ترین و خوش‌عطرترین نوشیدنی‌های دنیا است، اما این نوشیدنیِ پرمزیت زمانی بهترین کارکرد را دارد که با دقت مصرف شود. پرهیز از ترکیب چای با لبنیات، مرکبات، غذاهای تند، خوراکی‌های پرفیبر، غذاهای غنی از آهن، پروتئین‌های سنگین و دسرهای بسیار شیرین به شما کمک می‌کند تا هم از طعم حقیقی چای لذت ببرید و هم ترکیبات مفید آن را حداکثر استفاده کنید.

خبر پزشکی

شانه یخ‌زده چیست؟



متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی اظهار کرد: به دلیل از دست رفتن تعادل در عملکرد عضلات، بافت‌ها انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و شانه به اصطلاح "منجمد" می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر نیکتا نیک‌بخت، متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، شانه یخ زده را به عنوان وضعیتی توصیف می‌کند که در آن بافت‌های اطراف شانه انعطاف خود را از دست می‌دهند و دامنه حرکتی شانه به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

وی با بیان اینکه این بیماری با کاهش فضا در شانه، همراه با حرکات دردناک و ناتوانی در حرکت دادن شانه در جهات مختلف خود را نشان می‌دهد، گفت: شانه یخ زده معمولاً به‌طور تدریجی آغاز می‌شود؛ در ابتدا، تاندون‌های عضلات شانه دچار التهاب می‌شوند که با گذشت زمان این التهاب افزایش یافته و می‌تواند به فلج شدن کامل عضلات گرداننده شانه منجر شود.

متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، اظهار کرد: به دلیل از دست رفتن تعادل در عملکرد عضلات، بافت‌ها انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و شانه به اصطلاح "منجمد" می‌شود.

◆ تشخیص شانه یخ زده

نیک بخت با تاکید بر اینکه تشخیص اصلی شانه یخ زده معمولاً بر اساس معاینات بالینی انجام می‌شود، تصریح کرد: یکی از ویژگی‌های مهم شانه یخ زده این است که حرکات فعال و غیر فعال شانه هر دو به شدت مختل می‌شوند؛ یعنی بیمار حتی قادر به تکان دادن دست خود نیست و حتی با کمک پزشک نیز این حرکت انجام‌پذیر نیست و درد زیادی دارد.

وی خاطر نشان کرد: در بسیاری از موارد، تصویربرداری با رادیولوژی ساده کافی است، اما در بررسی‌های دقیق‌تر، مانند ام آر آی (MRI)، ممکن است مشکلات دیگری مانند پارگی تاندون‌ها مشاهده شود.

◆ درمان شانه یخ زده

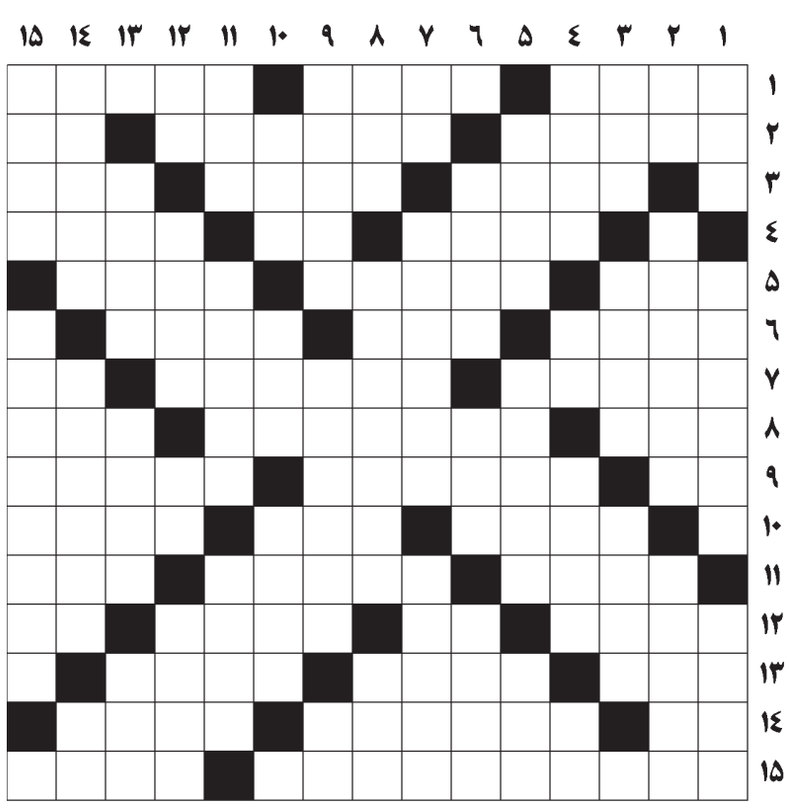
متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، تصریح کرد: درمان شانه یخ زده در ابتدا شامل داروهای ضدالتهاب و فیزیوتراپی است.

نیک بخت ادامه داد: در مراحل بعدی، تمرینات تقویتی برای افزایش قدرت عضلات و بهبود دامنه حرکتی انجام می‌شود، این بیماری معمولاً خودمحدود است و در بیشتر موارد نیازی به جراحی نیست، مگر اینکه به درمان‌های غیرجراحی پاسخ ندهد یا پارگی کامل تاندون‌های عضلات رخ دهد که در این صورت جراحی ضروری خواهد بود.

وی با بیان اینکه جراحی شانه یخ زده در بیماران مبتلا به بیماری‌های تیروئید و دیابت بیشتر دیده می‌شود، عنوان کرد: درمان آن در این گروه از بیماران ممکن است دشوارتر باشد؛ همچنین، در این افراد روند بهبودی ممکن است طولانی‌تر باشد.

جدول

شماره جدول ۷۸۵۴



افقی

۱-جذاب است- ممکن نیست- فرامین
۲-طرف مشورت- دعوت شده - زیاده طلبی
۳-از میوه‌های جالیزی - فرهنگیان - زینتگر
۴-از چهار عمل اصلی - سوپ میهنی - پارچه فروش
۵-مدرسه یی معروف و قدیمی در تهران - پرافاده - واحد پول عربستان
۶-سرد و خشک- عقیده - چاره اندیشی
۷-کتاب مذهبی زرتشتیان - پاافزار خانگی - همیشه با خورد آمده
۸-گوسفند جنگی - گستاخ و بی باک- بانگ شادی و طرب
۹-عزت جاهلانه - فرمانبرداری و فروتنی - تربیت آموخته
۱۰-قسمتی از گوش- امر به گفتن - آدم بدکار و شیطان صفت
۱۱-سرپرست خانواده - تربیت آموخته - تو در گویش عربی
۱۲-پایتخت نروژ - حرف درون - پیمان آتلانتیک شمالی - حرف گزینش
۱۳-نوعی ماهی خالدار - حیوانات بارکش- مرکبدان
۱۴-مفعول بی واسطه - آرمانی و کمال مطلوب- شیرینی شاخه‌یی
۱۵-تا چند روز پیش لحظه ای از نشستن و برخاستن هواپیما آرامش نداشت- دهانه اسب

عمودی

۱-غلام و بنده - عملی در میدان نبرد - بزرگوارتر
۲-حرف گزینش- نشانی از غرب زدگی دانندش- زیاده از حد
۳-سنگریزه - پل پیروزی - دردمندی
۴-شرم و حیا - ضمیر انگلیسی - گلابی - هنوز ادب نشده
۵-باران قطره قطره و آهسته - سراب است- روسیاه مطبخی
۶-کوچکتر - قسمتی از لباس- بده بستان
۷-برادر عرب زبان - فرهنگستان - ستاره‌شناس دانمارکی
۸-پینه کف دست- گستاخ و بی باک- پول زوری
۹-از روی ناچاری - سربازخانه - دشمن سخت
۱۰-شکافتن گور - پیچش مو - دوستی و محبت
۱۱-نماز بموقع - دستگاهی که با آن دنبال چیزی می گردند - از مصالح ساختمانی برای پی ریزی
۱۲-حرف شگفتی - مادر بزرگ- برادر عربزبان - باران تند و شدید
۱۳-آسیب و گزند - آگاه است و فاضل - کلاه پادشاهی
۱۴-آهو در لفظ صددرصد آذری - در بند است- خم پارچه
۱۵-برنج فروش- داد و ستد

حل جدول شماره قبل

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

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۱۸۷۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مجید صفری فرزند منوچهر بشماره شناسنامه ۰۰۱۱۸۲۴۱۰۷ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۱۱۸۲۴۱۰۷ در ششدانگ یک قطعه زمین محصور بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۰۰ مترمربع در پلاک ۲۶۲۱فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک۵۲۷ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان 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 دو ماه 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: ۱۴۰۴/۰۸/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
م/الف ۱۳۸۶/۷۴۵–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۲۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ 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 آقای محمدحسن حسینی فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۱۴۹۲صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۲۹۵۵۲۰۶ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۱۷/۱۰ مترمربع در پلاک ۲۵۸۴ فرعی از ۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده 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 ازتاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۸/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
م/الف ۱۳۸۹/۷۴۸–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۸۱۰۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ 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 هادی حیدراحمدی فرزندمنصور بشماره شناسنامه ۱۰۹صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۶۲۸۱۷۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجربه مساحت ۱۰۰۰ مترمربع در پلاک ۳۱۹فرعی از ۸۶اصلی واقع در چنارشرق خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای اله قلی خراسانیان 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 ازتاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۸/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
م/الف ۱۳۹۰/۷۴۹–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۱۸۵۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۱ 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 هاجر خانی گواباد فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۵ صادره از نائین در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۷۸۷/۶۱ مترمربع در قسمتی از پلاک ...فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد خریداری از مالک رسمی فضل اله صادقی نسبت به سه دانگ و از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی نسبت به سه دانگ دیگر 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 ازتاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۸/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
م/الف ۱۳۹۲/۷۵۱–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۹۴۷۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید مرتضی میرهادی فرزند سیدموسی بشماره شناسنامه ۷صادره از دماوند در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۴۰۶۱/۸۳ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۰- فرعی از ۱۱۵- اصلی واقع در زرشکدارخریداری مع الواسطه از مالک رسمی محمد باقر علوی (سهم الارث صدیقه علوی)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 ازتاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۸/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
م/الف ۱۳۸۷/۷۴۶–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۸۹۹۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ 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 عماد مقدم نیک فرزند مهران بشماره شناسنامه ۱۵۵صادره از قزوین در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۱۳/۴۲ مترمربع در قسمتی از پلاک ۹۸۶ فرعی از ۷۲اصلی واقع در وادان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی علی فاتحی 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 ازتاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۸/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
م/الف ۱۳۸۸/۷۴۷–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**