خبرها از عالم علم

معاون بهداشت وزارت بهداشت:

وضعیت هشداردهنده‌ای درباره کرونا و آنفلوآنزا نداریم

معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره وضعیت بروز عفونتهای تنفسی بویژه آنفلوآنزا و کووید ۱۹ توضیح داد و گفت:در حال حاضر وضعیت هشداردهنده‌ای نداریم اما بر رعایت مراقبت‌های بهداشتی مانند ماسک‌زدن، شست‌وشوی مرتب دست‌ها و امتناع از حضور در مکان‌های عمومی در صورت ابتلا به بیماری تاکید می‌کنیم.

دکتر علیرضا رئیسی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت عفونت‌های تنفسی اظهار کرد:بررسی‌ها نشان می‌دهد وضعیت کووید-۱۹ نسبت به سال گذشته چندان تغییر نکرده است. کووید به یک ویروس بومی تبدیل شده، مگراینکه مانند هر ویروس دیگری جهش داشته باشد و سویه جدیدی بیاید.

او با بیان اینکه ویروس‌ها جهش می‌کنند، تصریح کرد: ویروسی خطرناک به حساب می‌آید که واکسن‌گریز باشد یا بیماری‌زایی بیشتری داشته باشد که هرکدام شاخص‌هایی دارند. به طور مثال اگر ۲۰ نفر از هر صد نفر که دار علائم سرماخوردگی هستند به کووید مبتلا باشند، عدد خیلی اهمیت‌داری نیست. اما اگر ۱۵ نفر از بیست نفری که به کووید مبتلا هستند در ICU بستری شوند، عدد مهم می‌شود که خوشبختانه در چنین شرایطی قرار نداریم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه کووید به یک بیماری بومی تبدیل شده، توضیح داد:کووید به یک بیماری بومی تبدیل شده و مانند آنفلوآنزا در گردش است. این احتمال وجود دارد که تغییراتی داشته باشد.

رئیسی ادامه داد:در حال حاضر، وضعیت هشداردهنده‌ای نداریم اما بر رعایت مراقبت‌های بهداشتی مانند ماسک‌زدن، شست‌وشوی مرتب دست‌ها و امتناع از حضور در مکان‌های عمومی در صورت ابتلا به بیماری تاکید می‌کنیم.

معاون بهداشت وزیر بهداشت درباره موج آنفلوآنزا گفت:پیش‌بینی می‌کنیم موج آنفلوآنزا و سرماخوردگی کمی با تاخیر شروع شود.در ارتباط با موج آنفلوآنزا فکر می‌کنم موج بیماری را شاید در اواخر آذر داشته باشیم.

رئیسی درباره ضرورت عدم حضور دانش‌آموزان مبتلا به عفونت‌های تنفسی اظهار کرد:من از مردم درخواست می‌کنم اگر دانش‌آموز دارای علائم سرماخوردگی در خانواده‌ها حضور دارد تا زمان بهبودیر به مدرسه فرستاده نشود. هنگامی که دانش آموز بیمار به مدرسه فرستاده می‌شود احتمال انتقال بیماری به تمام دانش‌آموزان مدرسه وجود دارد.

او گفت:عدم حضور دانش آموزان دارای علائم سرماخوردگی در مدارس را تجربه کرده‌ایم؛ موضوعی که می‌تواند بسیار بسیار کمک‌کننده باشد.

۵ ماده غذایی که برای بهبود قندخون موثرند

مدیریت قند خون تنها دغدغه افراد مبتلا به دیابت نیست، بلکه افراد در مرحله پیش‌دیابت نیز باید به آن توجه داشته باشند.

به گزارش مهر به نقل از ایتینگ ول، توجه به قند خون به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم اهمیت دارد، زیرا پیش‌دیابت می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

خبر خوب این است که انتخاب‌های غذایی می‌توانند تأثیر بسزایی بر سطح قند خون داشته باشند. «آماندا سوسدا»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «مصرف کربوهیدرات‌ها، و به‌ویژه نوع کربوهیدراتی که می‌خورید، فوری‌ترین تأثیر را بر قند خون شما خواهد داشت.»

در این مورد، متخصصان توصیه می کنند برای حفظ سطح سالم قند خون، چه غذاهایی را در برنامه هفتگی خود بگنجانید.

۱. جو دوسر

«ملیسا میتری»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «جو دوسر یکی از بهترین منابع "بتا-گلوکان" است؛ نوعی فیبر محلول که به کُند کردن روند جذب کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند.» تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف بتا-گلوکان می‌تواند به کاهش جهش‌های ناگهانی قند خون پس از صرف غذا و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.

برای بهره‌مندی حداکثری از ارزش غذایی جو دوسر، انواع خردشده یا پرک‌شده سنتی را به جای انواع فوری و طعم‌دار انتخاب کنید؛ چرا که محصولات فوری اغلب حاوی قندهای افزوده‌شده هستند. می‌توانید جو دوسر خشک را به اسموتی‌ها یا مافین‌ها اضافه کنید تا با افزایش دریافت فیبر، به کنترل قند خون کمک کنید.

۲. انواع توت‌ها

انواع توت‌ها به دلیل محتوای بالای فیبر و پلی‌فنول‌ها، برای مدیریت قند خون گزینه‌ای عالی هستند. سوسدا می‌گوید: «پلی‌فنول‌ها ترکیباتی گیاهی هستند که می‌توانند فواید سلامتی مضاعفی داشته باشند؛ توت‌ها نیز منبعی غنی از پلی‌فنول‌هایی مانند آنتوسیانین‌ها هستند. آنتوسیانین‌ها همان ترکیباتی‌اند که به بلوبری رنگ می‌بخشند و علاوه بر کمک به تنظیم قند خون، می‌توانند در کاهش التهاب نیز مؤثر باشند.»

۳. لوبیاها و عدس

لوبیاها و عدس ترکیبی از فیبر و پروتئین گیاهی را فراهم می‌کنند که برای قند خون مناسب است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد که مصرف حبوبات (گروه غذایی شامل انواع لوبیا، عدس و نخود) باعث بهبود قند خون پس از صرف غذا و همچنین شاخص‌های بلندمدت کنترل قند خون در بزرگسالان- چه مبتلا به دیابت نوع ۲ و چه غیرمبتلا- می‌شود. میتری می‌گوید: «ترکیب فیبر و پروتئین گیاهی به کند کردن روند هضم و ایجاد واکنشی پایدارتر در قند خون کمک می‌کند.»

لوبیاها و عدس بسیار تطبیق‌پذیر هستند. می‌توانید نخود را به سالادها، لوبیای سیاه را به کاسه‌های پروتئینی، و عدس را به سوپ یا خوراک‌های صبحانه (مانند املت یا مخلوط‌های تخم‌مرغی) اضافه کنید.

۴. ماهی سالمون

سوسدا توضیح می‌دهد: «ماهی سالمون سرشار از پروتئین است؛ وقتی این پروتئین با کربوهیدرات‌ها همراه شود، به دلیل کند کردن جذب کربوهیدرات‌ها، به تنظیم بهتر قند خون کمک می‌کند. علاوه بر این، سالمون منبع خوبی از امگا-۳ است؛ نوعی چربی که برای سلامت قلب مفید بوده و اثرات ضدالتهابی نیز دارد.»

میزان جیوه در ماهی سالمون نسبت به سایر ماهی‌های چرب نسبتاً کمتر است، بنابراین می‌توانید با خیال راحت آن را به صورت هفتگی مصرف کنید.

۵. آجیل‌ها

مغزهای آجیلی سرشار از فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین هستند و همگی در یک وعده مصرفی مناسب و در دسترس گنجانده شده‌اند. سوسدا می‌گوید: «بررسی مطالعات انجام‌شده در مورد مصرف آجیل نشان می‌دهد که این مواد می‌توانند در مدیریت دیابت نوع ۲ و سطح کلسترول مفید باشند.» به‌ویژه گردو، منبعی عالی برای دریافت امگا-۳ گیاهی است.

یک مشت آجیل مخلوط به همراه انواع توت‌ها (مانند توت‌فرنگی، بلوبری و غیره)، میان‌وعده‌ای کاملاً متعادل را تشکیل می‌دهد که حاوی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم است و در عین حال به حفظ ثبات قند خون کمک می‌کند.

نکات دیگر برای مدیریت قندخون

در اینجا عادات سبک زندگی دیگری وجود دارد که به گفته کارشناسان می‌تواند در کنار یک رژیم غذایی سالم به مدیریت قند خون کمک کند:

تحرک داشته باشید، به خصوص بعد از غذا. میتری می‌گوید: «حتی یک پیاده‌روی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بعد از غذا می‌تواند به کند کردن افزایش ناگهانی قند خون بعد از غذا کمک کند.» فعالیت بدنی منظم، تمرینات مقاومتی و ورزش هوازی نیز می‌توانند حساسیت کلی به انسولین را بهبود بخشند.

طبق یک برنامه منظم غذا بخورید. به گفته میتری: «خوردن وعده‌های غذایی متعادل که حاوی پروتئین، کربوهیدرات‌های غنی از فیبر و چربی‌های سالم هستند، هر سه تا چهار ساعت ممکن است از پاسخ قند خون پایدارتر در طول روز پشتیبانی کند.»

خواب را در اولویت قرار دهید. سوسدا می‌گوید: «خواب خوب می‌تواند به تنظیم بهتر قند خون در روز بعد کمک کند.» تحقیقات نشان می‌دهد که خواب نامناسب مداوم می‌تواند تنظیم گلوکز را مختل کند و کاهش قرار گرفتن در معرض نور آبی در عصر، اولین قدم عالی است.

عدم مصرف الکل. سوسدا توضیح می‌دهد: «نوشیدن الکل می‌تواند به کبد فشار وارد کند، زیرا کبد اندام اصلی بدن برای سم‌زدایی است. همچنین، کبد در تنظیم قند خون نقش دارد؛ بنابراین، کنترل میزان مصرف الکل به سلامت کلی کمک خواهد کرد.»

خبر پزشکی

گوشی‌های هوشمند خواب نوجوانان را مختل می‌کنند

بر اساس یک مطالعه جدید، استفاده از گوشی‌های هوشمند باعث می‌شود نوجوانان از خواب شبانه مطلوب محروم شوند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، پژوهشگران گزارش دادند نوجوانانی که تا ساعات پایانی شب از گوشی خود استفاده می‌کنند، دچار تأخیر در خوابیدن می‌شوند، مدت‌زمان کل خوابشان کاهش می‌یابد و خوابی ناآرام‌تر و منقطع‌تر را تجربه می‌کنند.

تیمی به سرپرستی دکتر «دیمیتری کریستاکیس»، استاد طب عمومی کودکان در موسسه تحقیقات کودکان سیاتل، نتیجه‌گیری کردند که: «این یافته‌ها نشان می‌دهد کاهش استفاده از گوشی‌های هوشمند در ساعات شب- به‌ویژه پس از ساعت ۱۰ شب و درست پیش از زمان خواب- می‌تواند به بهبود سلامت خواب در نوجوانان کمک کند.»

در این پژوهش، محققان داده‌های مربوط به ۴۲۵ نوجوان (با میانگین سنی نزدیک به ۱۵ سال) را که در یک مطالعه جاری پیرامون رشد مغزی نوجوانان شرکت داشتند، مورد تحلیل قرار دادند. آنها اطلاعات مربوط به حدود ۷۶۰۰ شب را از این شرکت‌کنندگان گردآوری کردند.

نتایج نشان داد در شب‌هایی که نوجوانان پس از ساعت ۱۰ شب، بیش از میانگین معمول خود از گوشی استفاده می‌کردند، به‌طور میانگین ۲۰ دقیقه کمتر می‌خوابیدند و بیش از یک ساعت (۶۴ دقیقه) دیرتر به خواب می‌رفتند.

به گفته پژوهشگران، احتمال اینکه نوجوانانی که به‌شدت درگیر گوشی‌های خود هستند، پس از به خواب رفتن، دوباره در نیم‌ساعت اول بیدار شوند نیز بیشتر است.

این مطالعه همچنین نشان‌دهنده نوعی «رابطه دوز-پاسخ» (تأثیر متناسب با میزان استفاده) است؛ بدین معنا که هر دقیقه استفاده بیشتر از گوشی هوشمند پس از ساعت ۱۰ شب، باعث می‌شود زمان به خواب رفتن باز هم به تعویق بیفتد و از کل مدت‌زمان خواب کاسته شود.

دکتر «دنیل بیگمن»، روان‌پزشک کودک و نوجوان و متخصص طب خواب در مجموعه نورث‌ول هلث در نیویورک که این یافته‌ها را بررسی کرده است، می‌گوید: «به‌طور خلاصه، این مطالعه نشان می‌دهد که استفاده از گوشی، زمان خواب را به تعویق می‌اندازد و رسیدن به یک خواب پایدار و عمیق را دشوارتر می‌کند.»

او در یک بیانیه خبری اظهار داشت که چندین دلیل احتمالی برای این موضوع وجود دارد.

دکتر بیگمن می‌گوید:«نخست اینکه، هر نوع فعالیتی پیش از زمان خواب، جایگزین زمان خواب شما می‌شود. نوجوانان وقتی از گوشی استفاده می‌کنند، به‌سادگی می‌توانند تا دیروقت بیدار بمانند.»

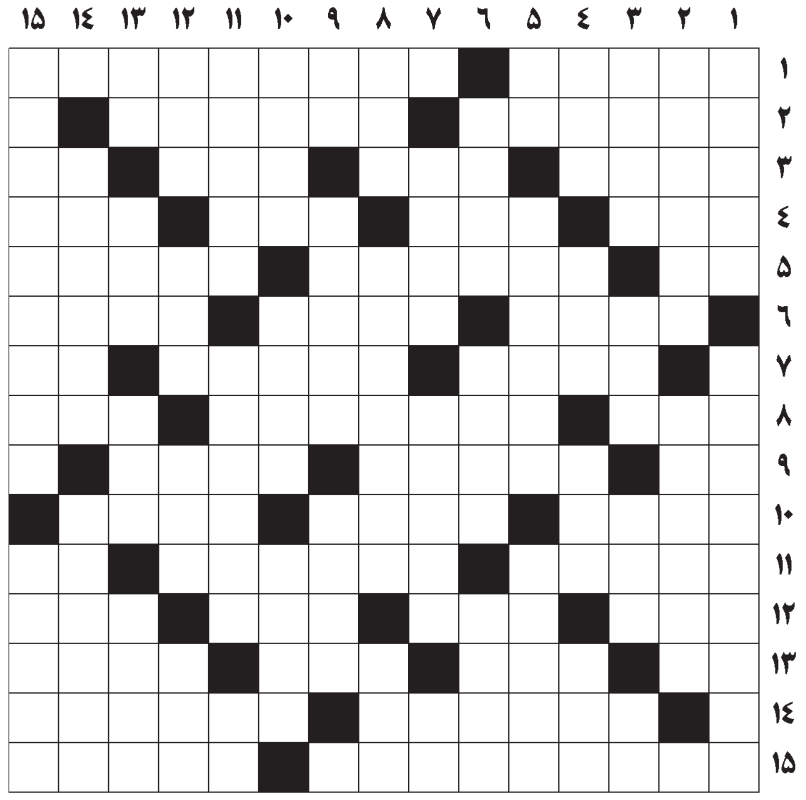
او افزود که علاوه بر این، گوشی‌ها می‌توانند مغز را به شیوه‌هایی تحریک کنند که بر کیفیت خواب تأثیر منفی می‌گذارد.

بیگمن گفت: «مواردی مانند شبکه‌های اجتماعی، ویدیوها، پیام‌دادن، اعلان‌ها و نور، همگی سیگنال‌هایی هستند که از طریق حواس ما- یعنی چشم‌ها و گوش‌ها- به مغز مخابره می‌شوند. این سیگنال‌ها به مغز پیام می‌دهند که باید هوشیار بماند، در حالی که در آن زمان مغز باید در حال آرام‌گرفتن و آماده‌شدن برای استراحت باشد.»

او افزود: «علاوه بر این، مسئله نور مطرح است. می‌دانیم که نور یکی از مؤلفه‌های حسی اصلی در تنظیم چرخه خواب و بیداری است. همین نور به‌تنهایی می‌تواند چرخه خواب ما را تغییر دهد.»

جدول

شماره جدول ۸۰۵۵



افقی

۱-ناز بالش- کتابی نوشته محمد علی جمالزاده ۲-در فیلم ببینید - میوه‌یی از نوع مرکبات۳-دانایش بلندت می کند - بازگشت- نماز بموقع - بیماری ۴-بدون معطلی - آهن و پولاد - کوههای بلند اروپا - رنج و درد ۵-مفعول بی واسطه - بعضیها با جیب خالی نیز آن را دارند - صاحب هنر ۶-بده بستان - چرخ رسن تابی - تاخت و تاز ۷-سبیل و موی پشت لب- اگر نباشد روشن کردن خودرو با اشکال مواجه میشود - حرف دهن کجی ۸- از احادیث معروف- کشوری در اروپا - نوعی بالاپوش۹-گویش زیادی - تجربه و آزمایش- از درختان پرشاخ و برگ ۱۰-با نقش نشید - به شب رساندن - ارمغان خوشبوی قمصر ۱۱-زیردست استاد بنا - نام قدیم هندوستان - کمترین وقت۱۲-گذشتن - نام مستعار علی اکبر دهخدا - ثمر درختی - چه‌بسیار ۱۳-حرف دهن کجی - بلندی و بالای چیزی - آثار نویسنده - سرنگون ۱۴-حاصل نوغان داری - سر و ته شده ۱۵-از کشورهای آسیای میانه - کشنده ترین زهر

عمودی

۱-از روی ناچاری - عالم به علم اقتصاد ۲-با اسم و رسم - مشغولیت ۳-خطرناکترین بمب- از بیماریهای واگیر - نیشتر - برجستگی ته لاستیک ۴-از سیاست جدا نیست- سرپرست خانواده - رود سرحدی - خدای من ۵-آخرین نازی - با قابلیت- آماده و مهیا کردن ۶-برخوردار شدن - تهور و بی پروایی - نم پس نمی دهد ۷-نشانه‌های خداوندی - پایتخت بوتان - پراکندگی ۸-دانش و فرهنگ- دارای دانشنامه - بیهوشی ۹-حرف جمع - ماه رومی - قبول خواهش ۱۰-دریاچه یی در آسیای میانه - گرگ تازی - از گل های بهاری ۱۱-کنایه از تیز رفتار - اثر باقی از کسی - نفس بلند ۱۲-خبر به تازی - ناچیز - اسباب کار - مته ۱۳-امر به آمدن - میوه خورشتی - نوعی بالاپوش- شعر و سخن ۱۴-حتما زیبا هم هست که چنینش خوانند - از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-از سلسله‌های ایران باستان - تربیت او را چون گردکان بر گنبد است

حل جدول شماره قبل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	٤	۳	۲	۱	
ه	ش	ا	ر	ت	■	پ	ر	ا	ه	■	ن	ک	ل	ا	۱
و	ا	■	ن	ا	ب	ی	ا	س	■	ق	ی	ا	ق	ش	۲
ل	ک	ه	■	ر	ا	گ	ن	■	خ	س	ر	ف	■	د	۳
ک	ا	ل	ه	■	ب	ر	■	ع	ی	ا	م	■	ش	■	٤
■	ر	ا	ز	ن	■	د	ن	ن	ا	م	■	ل	ا	ز	۵
ر	■	م	ا	ه	س	■	ا	د	و	■	د	و	ه	ی	٦
م	س	■	ل	ا	ر	ب	ی	ل	■	ا	ت	و	ک	ت	۷
ا	ت	ا	■	ی	ب	و	ر	ی	ا	ن	■	ر	ا	و	۸
ن	ا	ب	ا	ت	■	س	و	ب	و	ت	ا	■	ر	ن	۹
ت	و	ک	س	■	ا	ت	ب	■	ت	ر	س	م	■	ی	۱۰
ی	ن	ا	■	ه	ر	ا	ی	ب	■	ن	ل	ا	ب	■	۱۱
س	د	■	ت	ب	ا	ن	■	ی	ف	■	و	ل	ی	ک	۱۲
م	■	ش	ب	ا	ت	■	د	د	ر	ت	■	ک	ح	م	۱۳
■	ل	ب	ا	ک	■	ر	گ	ب	و	ش	ا	■	ی	ا	۱۴
م	ا	ت	ر	■	ی	س	ا	ن	ش	ر	و	ن	ا	ج	۱۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۰۰۹۳مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ هیات اول 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 / خانم فرزانه روستائی فرزند رحمت اله بشماره شناسنامه ۷۸۰۴ صادره از شمیرانات در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۸۰۰ مترمربع پلاک شماره ۷۹۳- فرعی مفروزی از ۱۰ فرعی از ۱۴۹ اصلی واقع در زان به استناد سند مالکیت مشاعی 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 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۱۷۰۷/۸۲۶/۳-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۰۲۳۶مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ هیات اول 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 / خانم عباس محمدی فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۴۶۴ صادره از دماوند در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۸۱۴/۱۷ مترمربع پلاک شماره ۲۳ فرعی از ۸۷ اصلی واقع در گل گنگک خریداری مع الواسطه از محمد رهبر نیا 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 اگهی به مدت دو ماه 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۱۷۰۸/۸۲۶/۴-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۷۴۱۳مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ هیات 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 / خانم نور مراد قلخانی فرزند عزیز مراد بشماره شناسنامه ۷۴ صادره از تویسرکان در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۲۰۳۷/۹۸ مترمربع پلاک شماره ۱۹۷ فرعی از ۸۴ فرعی از ۸۸ اصلی واقع در اشندر به استناد سند مالکیت مشاعی 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 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۱۷۰۹/۸۲۶/۵-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۹۰۳۲مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم مرضیه قلخانی فرزند نور مراد بشماره شناسنامه ۱۶۰۳۶ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۱۶۷۱/۲۸ مترمربع پلاک شماره ۱۹۸ مفروزی از ۸۴ فرعی از ۸۸ اصلی واقع در اشندر به استناد سند مالکیت مشاعی 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 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۱۷۱۰/۸۲۶/۶-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۱۵۱مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم محمد حسین مرادی فرزند حسن بشماره شناسنامه ۱۲۴ صادره از اراک در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۹۰۷/۸۱ مترمربع پلاک شماره ۶۳۷۳ مفروزی از ۱۳۱ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء به استناد سند مالکیت مشاعی 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 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۱۷۱۱/۸۲۶/۷-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۱۷۲مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۸ هیات اول 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 / خانم محمد رهبر نیا فرزند حسین بشماره شناسنامه ۳۱۳۸۳ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین نیمه محصور به مساحت ۹۳۱/۰۲ مترمربع پلاک شماره ۷۳۰۶ مفروزی از ۱۹۱۱ فرعی از ۲ اصلی واقع در دماوند به استناد سند مالکیت مشاعی 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 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۱۷۱۲/۸۲۶/۸-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۰۰۶۱مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم احمدرضا گتمیر فرزند ماشاءالله بشماره شناسنامه ۲۵ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۵۱۳/۹۱ مترمربع پلاک شماره ۷۹۲ فرعی مفروز از ۱۰ فرعی از ۱۴۹ اصلی واقع در زان به استناد سند مالکیت مشاعی 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 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۱۷۱۳/۸۲۶/۹-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۲۰۶۷مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ هیات 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 / خانم عباس کنگرانی فراهانی فرزند علی بشماره شناسنامه ۶۷۰۰ صادره ازتهران در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۳۵۶ مترمربع پلاک شماره ۳۴۱ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در چنار خریداری مع الواسطه از علی جوشقانی 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 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: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۷
م/الف۸۱۹/۲ /۱۷۰۳-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**