خبرها از عالم علم

تغذیه مناسب فصل پائیز؛ توصیه‌های طب سنتی

فصل پاییز در عین حال که زیبا و قشـنگ است، دردسرهای خودش را دارد؛ مثلا میزان شـیوع بیماری‌های ویروسـی در این فصل از سال افزایش می یابد.

به گزارش مهر، پاییز برای افرادی که مزاج گرم و تر دارند مناسب است اما افرادی که مزاج سرد و خشک، دارند ممکن است در پاییز دچار بیماری های سرد و خشک شوند.

پاییز برای سالمندان و افرادی که بیماری هایی با طبیعت سرد و خشک دارند، مناسـب نیسـت. علت ابتلا به بیماری در فصل پاییز متغیر بودن هوا در طـول روز، وجود مواد زاید باقی مانده در بدن از فصل تابسـتان به دلیل خوردن میوه های زیاد، ضعف قوت، کاهش تحلیل و دفع مواد زاید به علت سردی هوا و...، است.

◆ توصیه هایی طب سنتی برای پائیز

برای جلوگیری از بیماری های ناشـی از سـردی مزاج در پاییز و برای کمک به دفع سودا متخصصان طب سنتی مصرف شیرینی های طبیعی که بعضی گرم و تر و برخی گرم و خشـک هسـتند، را توصیه می کند. مصرف این شیرینی ها سبب تامین گرمای لازم برای بدن می شود.

در فصل پاییز برای افزایش سلامتی حدالامکان از مصرف گوشت گاو که سودازاسـت، پرهیز کنید و به جای آن از گوشت های معتدل مانند گوشت بره و بزغاله استفاده نمایید.

در فصل پاییز برای کاهش عوارض خشکی بدن، از مصرف خوراکی های خشـک مانند غذاهای سـرخ شـده و کبابی بپرهیزید زیرا مصرف این مواد غذایی باعث تشـدید خشکی بدن شـده و فرد را دچار عوارضی مانند اگزما، بی خوابی، افزایش شک و وسواس می کند.

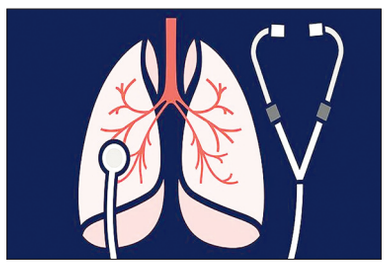
خوراکی های خشـک عبارتند از؛ کنسـروها و کمپوت ها، سوسیس و کالباس و فسـت فودها، ادویه های تند و تیز، ترشـی ها، سـرخ کردنی ها، بادمجان، عدس، قارچ، پنیر شور، ماست و دوغ ترش، کشک، کلم و گل کلم، رُب و سس ها، غذاهای مانده و گوشت نمک سود، چای پررنگ، یخ، شوری ها، چیپس و پفک و...

در فصل پاییز نباید غذاهای خیلی گرم و خیلی سـرد را مصرف کنید. سـردی ها را بهتر اسـت در فصل گرم و گرمی ها را بهتر است در زمستان مصرف کنید. پس از زیاده روی در مصرف میوه های سـرد و تر تابسـتانی، لبنیات، قهوه، نسـکافه، کاکائو، سیر و پیاز و...، نیز پرهیز کنید. با افزایش سن، مزاج سردتر می شود پس افراد مسن باید از مصرف سردی ها در فصل های سرد بپرهیزند.

در پاییز از مصرف میوه های تابستانی و مصرف میوه های سردخانه ای اجتناب کنید و میوه هایی که در منطقه زندگی تان رویش پیدا می کند، را اسـتفاده کنید. بهترین میوه های فصل پاییز نیز انار میخوش، انگور، انجیر، سیب، به، گلابی هستند.

در فصل پائیز خوردنی هایی با طبیعت گرم و تر مانند گوشت گوسفند، مویز، هویج، زیتون، خرما، عسل، حلوای طبیعی، مغز خشکبار به ویژه بادام درختی، آشهای ساده و...، را بیشتر مصرف نمایید.

۶ نشانه التهابِ پنهان در زنان



اگر روزهایتان را با خستگی، بدن درد یا احساسی که نشان می‌دهد «حال‌وهوای همیشگی‌تان را ندارید»، سپری می‌کنید، احتمالا بدنتان سعی دارد پیامی به شما بدهد.

به گزارش ایسـنا، مطالعات پزشـکی نشان می‌دهد التهاب مزمن می‌تواند به‌تدریج سلامت شما را تضعیف کند و با فهرست بلندی از بیماری‌های جدی مرتبط است.

خبر خوب این است که اگر با نشانه‌های نامحسوسِ التهاب آشـنا باشید، می‌توانید با انجام اقداماتی ساده و آرام‌بخش، این وضعیت را تعدیل کنید؛ راهکارهایی که اغلب می‌توانید از همین حالا شروع کنید.

دکتر «تز باتیا»، پزشک و بنیان‌گذار مرکز سلامت جامـع «پلاس هـول» و نویسـنده کتـاب «تغییرات هورمونی» می‌گوید بارها شاهد بروز نشانه‌های مشابهی از التهاب در میان مراجعین زن خود بوده است.

در ایـن مقالـه بـه نقـل از سـایت تخصصـی Woman's World به شش مورد از این نشانه‌ها اشاره شده است که به گفته این پزشک، هر زنی باید از آنها آگاه باشد. همچنین در ادامه مطلب، راهکارهایی ساده و مطلوب ارائه شده که می‌توانند به بهبود وضعیت شما کمک کنند.

دکتر باتیـا می‌گویـد: التهاب مزمـن می‌تواند در درازمدت بر سـلامت شما تأثیر بگذارد و با بیماری‌های متعددی مرتبط اسـت؛ بنابراین مهم اسـت که هرچه زودتر آن را مهار کنید. التهاب همیشـه با علائم شدید و آشـکار خود را نشـان نمی‌دهد بلکه اغلب به شکلی نامحسـوس و از طریق نشانه‌های کوچک و روزمره بروز می‌کند، علائمی که ممکن است وسوسه شوید آن‌ها را نادیده بگیرید.

◆ در ادامه شـش نشانه هشـداردهنده که باید به آنها توجه داشته باشید، آمده است:

◆ خستگی

سیسـتم ایمنی بدن شما دائما فعال است و انرژی مصرف می‌کند. آن خستگی عمیق که انگار نمی‌توانید از آن خلاص شوید، ممکن است به دلیل اضافه کاری بدن شما در پشت صحنه (مقابله با التهاب مزمن) باشد.

◆ عفونت‌های مکرر

دکتر باتیا توضیح می‌دهد: اگر بدن‌تان در شرایطی اسـت که به هر میکروبی که در اطرافتان است، واکنش نشـان می‌دهد؛ به بیان دیگر، دچـار عفونت‌های مکرر می‌شوید، این نشانه‌ای است که سیستم ایمنی بدن شما بـه دلیل التهاب، به چالش‌هـای جدید واکنش ضعیفی نشان می‌دهد و بنابراین، عفونت‌ها مدام تکرار می‌شوند.

◆ خشکی صبحگاهی

دکتـر باتیـا خاطرنشـان می‌کند: هنـگام خواب، سیگنال‌های التهابی در طول شب جمع می‌شوند و باعث می‌شوند هنگام بیدار شدن احساس درد و سفتیِ در بدن کنید. اگر بلند شدن از رختخواب سخت‌تر از حدِ معمول به نظر می‌رسد، التهاب می‌تواند دلیل آن باشد.

◆ مه مغزی

دکتر باتیا می‌گوید وقتی التهاب به مغز می‌رسـد، بر مواد شـیمیایی مغز تأثیر می‌گذارد. نتیجه این است کـه مه‌مغزی و حافظه مبهم را تجربه می‌کنید مثل آن لحظاتـی که وارد اتاق می‌شـوید و دلیل آن را فراموش می‌کنید.

◆ چربی شکمی مقاوم

او اضافه می‌کند: التهاب منجر به افزایش وزن مقاوم به خصوص در اطراف شکم می‌شود که بسیاری از زنان متوجه می‌شوند که کاهش آن اغلب غیرممکن یا خیلی زمان‌بر اسـت. اگر با ترفندهای معمول شـما، وزن‌تان روی ترازو تکان نمی‌خورد، التهاب ممکن اسـت بخشی از این معما باشد.

◆ آکنه

دکتر باتیا می‌گوید: پوست آینه روده است و التهاب روده می‌تواند به بیرون فشار بیاورد و منجر به مشکلاتی مانند آکنه، اگزما و جوش شود.

◆ چـرا زنان بالای ۴۰ سـال این مشـکل را بیشتر احساس می‌کنند؟

دکتـر باتیـا می‌گوید: در زنـان بالای ۴۰ سـال، نشـانه‌های التهـاب ممکن اسـت با علائم بسـیاری از عارضه‌های دیگر از جمله یائسـگی، هم‌پوشـانی داشته باشـند و به همین دلیل تشخیصِ عامل مشترکِ نهفته در پسِ آنها دشـوار است. با این حال، تشخیصِ صحیح عامل این مشکلات جسمی، نخستین گام برای رسیدن به حال بهتر و گزینه درمانی مناسب است.

◆ چگونه‌التهاب‌را‌به‌روشی‌طبیعی‌کاهش‌دهیم؟

دکتـر باتیا می‌گوید: یکـی از بهترین روش‌ها برای بهبود التهاب، استفاده از مواد غذایی مناسب است.

به‌غذاهای‌موجود‌در‌بشقاب‌خود‌به‌چشم‌دارو‌نگاه‌کنید.

او توصیه می‌کند خوراکی‌های ضدالتهاب را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید از جمله:

روغن زیتون
ماهی
پاپایا
آووکادو
ادویه‌هـای گرم مانند زنجبیـل، کاری، زردچوبه و دارچین

ریختن کمی روغن زیتون روی سـالاد، پاشـیدن مقداری دارچین روی جو دوسـرِ صبحانه یا نوشـیدن یک فنجان چای زنجبیل در بعدازظهر؛ همین تغییرات کوچک در مجموع تأثیر بسزایی خواهند داشت.

در نهایت اینکه فراموش نکنید بدن شما، هوشمند اسـت و بی‌دلیل برایتان پیام نمی‌فرستد. با توجه نشان دادن بـه علائم التهاب و انجـام چند انتخاب کوچک و مفیـد در هر روز، می‌توانید همان حمایتی را که بدنتان طلب می‌کند برایش فراهم کنید و دوباره به حال‌وهوای مطلوب، با انرژی و سلامتی همیشگی خود بازگردید.

ایران دومین کشور دنیا در مسیر سالمندی

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت، نسبت به سرعت بالای سالمندی در کشور هشدار داد.

به گزارش مهر، رضا سعیدی، در شبکه خبر سیما گفت: سرعت سالمندی در ایران چند برابر دنیا است و دومین کشور در این زمینه هستیم.

وی، سـن سـالمندی را بالای ۶۰ سـال دانسـت و افـزود: سـالمندی در کشـور مـا شـتاب زیـادی دارد و مسـئولان بایـد مراقـب باشـند کـه غافلگیر نشوند.

سعیدی با اشاره به کشور ژاپن که درگیر سالمندی شده اسـت، گفت: ۳۰ درصد جمعیت کشـور ژاپن در مدت ۸۰ تا ۹۰ سـال به سن سالمندی رسیده اند، در حالـی که ما ظرف ۲۰ سـال به ۳۰ درصد سـالمندی خواهیم رسید.

رئیـس مرکز جوانـی جمعیت، سـلامت خانواده و مـدارس وزارت بهداشـت تاکید کـرد: قطعا نیازمند آمادگی بالایی از نظر زیرسـاخت ها هستیم که در دو دهه آینده غافلگیر نشویم.

خبر پزشکی

پنیر را با خیار و گوجه نخورید!

یکی از رایج‌ترین صبحانه‌های ایرانی‌ها، ترکیب خیار، گوجه و پنیر است؛ اما برخی باورها می‌گویند خوردن هم‌زمان این مواد غذایی می‌تواند به معده آسیب بزند و هضم را مختل کند. آیا این هشدار پشتوانه علمی دارد یا با یک باور قدیمی روبه‌رو هستیم؟

نان، پنیر، خیار و گوجه یکی از رایج‌ترین ترکیب‌ها در سـفره صبحانه ایرانی‌هاست؛ وعده‌ای ساده و در دسترس که بسیاری از افراد آن را به‌صورت روزانه مصرف می‌کنند. با این حال، در طب سنتی درباره مصرف هم‌زمان این مـواد غذایی و تأثیر احتمالی آن‌ها بر عملکرد دسـتگاه گوارش دیدگاه‌هایی مطرح شده است.

در طب ایرانی، خیار و گوجه معمولاً دارای طبع سرد و تر و پنیر دارای طبع سـرد در نظر گرفته می‌شـوند. بر همین اساس، برخی متخصصان این مکتب توصیه می‌کنند این مـواد غذایی همراه با خوراکی‌هایی با طبع گرم مصرف شـوند. البته باید توجه داشت که شواهد علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد ترکیب این سه ماده غذایی به‌خودی‌خود باعث ضعف معده یا اختلال در هضم می‌شود.

از نظر تغذیه علمی، خیار و گوجه حاوی آب، ویتامین‌ها و ترکیبات مفید گیاهی هستند و پنیر نیز پروتئین و کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. مصرف این مواد در کنار یکدیگر برای بیشتر افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند.

◆ بـا ایـن حال، برخی افراد ممکن اسـت پـس از خوردن این ترکیب با علائمی مانند موارد زیر مواجه شوند:

نفخ و احسـاس سـنگینی: در برخی افراد، مصـرف حجم زیاد مواد غذایی یا حساسیت‌های گوارشی می‌تواند باعث نفخ شود.

ناراحتـی معـده: افرادی که بـه گوجه‌فرنگی یا مواد غذایی اسـیدی حسـاس هسـتند، ممکن اسـت پس از مصرف آن دچار سـوزش معده یا رفلاکس شوند.

مشکلات ناشی از عدم تحمل لاکتوز: برخی انواع پنیر ممکن است در افراد حساس به لاکتوز باعث نفخ و ناراحتی گوارشی شوند.

◆ چگونه صبحانه سالم‌تر و متنوع‌تری داشته باشیم؟

برای داشـتن یک صبحانه متعادل، لازم نیست خیار، گوجه یا پنیر را از برنامه غذایی خود حذف کنید. بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید:

اسـتفاده از گـردو و کنجـد: افـزودن گردو یـا کنجد بـه صبحانه می‌توانـد چربی‌هـای مفید و مـواد مغذی بیشـتری در اختیار بـدن قرار دهد.

مصرف سـبزی‌های معطر: نعناع، آویشـن و سبزی خوردن می‌توانند تنوع و طعم بیشتری به وعده صبحانه ببخشند.

توجـه بـه تنوع غذایی: تخم‌مرغ، نان سـبوس‌دار، شـیر، ماسـت و ترکیباتی مانند ارده و شیره نیز می‌توانند در برنامه صبحانه قرار بگیرند.

توجه بـه واکنش بدن: اگر پس از مصرف برخـی مواد غذایی به‌طور مکرر دچار نفخ یا ناراحتی معده می‌شـوید، بهتر است الگوی غذایی خود را بررسی کنید و در صورت تداوم علائم با پزشک مشورت داشته باشید.

ترکیـب خیـار، گوجه و پنیر به‌تنهایی یک صبحانه ناسـالم محسـوب نمی‌شـود. کیفیت مواد غذایی، میزان مصرف، تنوع رژیم غذایی و شـرایط گوارشی هر فرد نقش مهم‌تری در سلامت دستگاه گوارش دارند.

منبع:هفت صبح

جدول

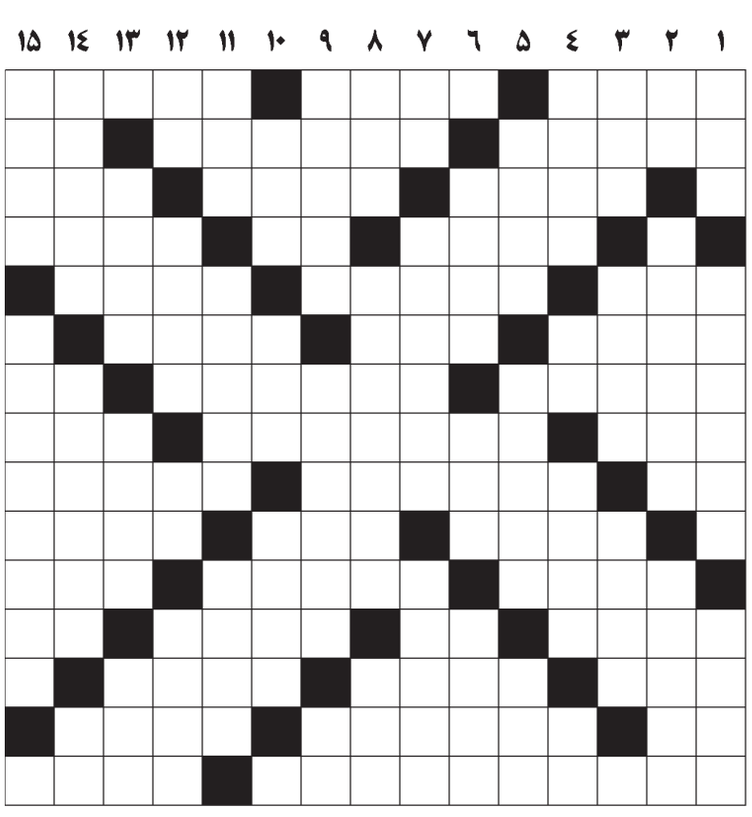
شماره جدول ۸۰۷۰

افقی

۱-جذاب اسـت- ممکـن نیسـت- فرامین
۲-طرف مشـورت- دعوت شـده - زیاده طلبی
۳-از میوه‌هـای جالیزی - فرهنگیـان - زینتگر
۴-از چهـار عمـل اصلـی - سـوپ میهنـی - پارچـه فروش۵-مدرسـه یی معـروف و قدیمی در تهـران - پرافـاده - واحـد پـول عربسـتان
۶-سـرد و خشـک- عقیـده - چاره اندیشـی
۷-کتـاب مذهبی زرتشـتیان - پاافـزار خانگی - همیشـه با خـورد آمده ۸-گوسـفند جنگی - گسـتاخ و بی باک- بانگ شادی و طرب۹-عزت جاهلانه - فرمانبرداری و فروتنی - تربیت آموخته
۱۰-قسمتی از گوش- امر به گفتن - آدم بدکار و شیطان صفت۱۱ -سرپرسـت خانواده - تربیت آموختـه - تـو در گویـش عربـی ۱۲-پایتخت نروژ - حرف درون - پیمان آتلانتیک شـمالی - حرف گزینش۱۳-نوعی ماهی خالدار - حیوانات بارکـش- مرکبـدان ۱۴-مفعـول بـی واسـطه - آرمانـی و کمال مطلوب- شـیرینی شـاخه‌یی
۱۵-تـا چنـد روز پیش لحظه ای از نشسـتن و برخاستن هواپیما آرامش نداشت- دهانه اسب

عمودی

۱-غلام و بنده - عملی در میدان نبرد - بزرگوارتر ۲-حرف گزینش- نشانی از غـرب زدگی دانندش- زیاده از حد ۳-سـنگریزه - پل پیروزی - دردمندی
۴-شرم و حیا - ضمیر انگلیسی - گلابی - هنوز ادب نشده ۵-باران قطره قطره و آهسـته - 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 سخت۱۰-شـکافتن گور - پیچـش مو - دوسـتی و محبت۱۱-نماز بموقع - دسـتگاهی که با آن دنبال چیزی می گردند - از مصالح سـاختمانی برای پی ریـزی ۱۲-حرف شـگفتی - مادر بزرگ- برادر عربزبان - باران تند و شـدید
۱۳-آسـیب و گزند - آگاه اسـت و فاضل - کلاه پادشـاهی ۱۴-آهو در لفظ صددرصد آذری - در بند است- خم پارچه ۱۵-برنج فروش- داد و ستد



حل جدول شماره قبل

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

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۷۸۲مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۹ هیات 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 /خانم فیروز مهنافر فرزند داود حکیم بشماره شناسنامه ۱۳۲۵ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۴۹۶/۲۰ مترمربع پلاک شماره ۶۳۵۱ فرعی مفروزی از ۳۷۰۵ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء 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 آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا بـه ایـن 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 عـدم وصـول اعتـراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۳
م/الف۸۸۱/ ۱۸۲۰–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۹۷۴مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۰ هیات دوم موضوع قـانون تعیـین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبـت ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم فریبا حسینی سلامی فرزند سید ناصر بشماره شناسنامه ۴۶۴ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی بـا کـاربری کشـاورزی بـدون درج اعیانی به مساحت ۴۹۶/۲۰ مترمربع پلاک شماره ۶۳۵۳ فرعی مفروز از ۳۷۰۵ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء خریداری برابر مبایعه نامه عادی از فیروز مهتافر محرز گردیده است لذا بـه منظـور اطـلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت بـه صـدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مـدت دو مـاه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض 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: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۳
م/الف۸۸۲ /۱۸۲۱–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۷۷۹مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۹ هیات دوم موضوع قـانون تعیـین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبـت ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم فریبا حسینی سلامی فرزند سید ناصر بشماره شناسنامه ۴۶۴ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بـدون درج اعیـانی بـه مساحت ۴۹۶/۲۰ مترمربع پلاک شماره ۶۳۳۹ فرعی مفروز از ۳۷۰۵ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء خریداری برابر مبایعه نامه عادی از فیروز مهتافر محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیـت 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 خـودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عـدم وصـول اعتـراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۳
م/الف۸۸۳ /۱۸۲۲–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۷۶۸مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۹ هیات دوم موضوع قـانون تعیـین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبـت ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم صبا مهنافر فرزنـد فیـروز بشماره ملـی ۰۰۱۳۵۴۹۶۶۹ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی در آن به مساحت ۴۹۸/۸۱ مترمربع پلاک شماره ۶۳۵۰ فرعی مفروزی از ۳۷۰۵ فرعی از ۵۶ اصـلی واقـع در مشاء خریداری برابر مبایعه نامه عادی از فیروز مهتافر محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عمـوم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت بـه صـدور سـند 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 مـذکور و عـدم وصـول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۳
م/الف۸۸۴ /۱۸۲۳–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۷۶۲مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۹ هیات دوم موضوع قـانون تعیـین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبـت ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم آرش مهتافر فرزند فیروز بشماره شناسـنامه ۲۸۶۱ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی بـه مسـاحت ۴۹۶/۲۰ مترمربع پلاک شماره ۶۳۷۹ فرعی مفروزی از ۳۷۰۵ فرعـی از ۵۶ اصـلی واقـع در مشاء خریداری برابر مبایعه نامه عادی از فیروز مهتا فر محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سـند مالکیـت 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 خـودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عـدم وصـول اعتـراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۳
م/الف۸۸۷ /۱۸۲۶–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۱۳۸مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۷ هیات اول موضوع قـانون تعیـین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبـت ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم نوشین حاجی باقری فرزند محمـد بشماره شناسنامه ۵۵۱۷ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی در آن به مسـاحت ۸۱۱/۱۲ مترمربع پلاک شماره ۸۲۰ فرعی مفروزی از ۷۴ اصلی واقع در کوهان خریداری برابر سـند انتقال شماره ۱۶۵۰۲ مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۵ دفتر خانه ۶ دماوند از سعید منتظری محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصـورتی کـه 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 مـذکور و عـدم وصـول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۳
م/الف۹۳۰/۱ /۱۸۲۹–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**