

سیب

بیماران مبتلا به کم خونی با خرما افطار کنند



بیماران مبتلا به کم خونی در ماه مبارک رمضان باید برخی از توصیه های تغذیه ای را جدی بگیرند.

به گزارش جام جم آنلاین، بیماران مبتلا به کم خونی در ماه مبارک رمضان باید برخی از توصیه‌های تغذیه‌ای را جدی بگیرند.

بیماران مبتلا به کم خونی برای اینکه بدون هیچ مشکلی روزه بگیرند باید افطار خود را با خرما بازکنند، زیرا این ماده مقوی حاوی آهن و مواد معدنی فراوانی است.

بیماران مبتلا به کم خونی باید بین زمان افطار تا سحر یک مشت آجیل بخورند تا مواد معدنی مورد نیاز بدن شان تامین شود. از خوردن چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار خودداری کنند.

این افراد باید از وعده‌های غذایی که شامل جگر، اسفناج و جعفری است، اجتنام ورزند؛ چرا که این‌ها حاوی آهن است. بیماران دچار عارضه کم خونی باید تلاش کنند تا یک وعده کامل غذایی را بخورند که حاوی گوشت‌های غنی از ویتامین ویتامین B۱۲ و فولیک اسید باشد. توصیه‌های مهم برای بیماران مبتلا به کم خونی در ماه مبارک رمضان!

- با خرما افطار کنند؛ چرا که حاوی آهن و مواد معدنی است

- بین افطار تا سحر یک مشت آجیل بخورند

- از خوردن چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار خودداری کنند

- وعده‌های غذایی که شامل جگر، اسفناج و جعفری است، اجتنام ورزند؛ چرا که این‌ها حاوی آهن است

- تلاش کنند تا یک وعده کامل غذایی را بخورند که حاوی گوشت‌های غنی از ویتامین ویتامین B۱۲ و فولیک اسید باشد.

آووکادو برای حفظ سلامت قلب مفید است



نان تست آووکادو به صبحانه مورد علاقه افراد سالم و دارای تناسب اندام تبدیل شده‌است و اکنون تحقیقات جدید نشان می‌دهد انتخاب آن ممکن است از سلامت قلب هم محافظت کند.به گزارش جام جم آنلاین، محققان دانشگاه هاروارد آمریکا دریافتند افرادی که دو بار در هفته نصف آووکادو می‌خورند در مقایسه با افرادی که هرگز این میوه را نمی‌خورند یا به ندرت از این میوه استفاده می‌کنند، ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند.«لورنا پاچکو، محقق ارشد این مطالعه، در این باره گفت: «این مطالعه شواهد بیشتری ارائه می‌کند که مصرف چربی‌های غیراشباع گیاهی می‌تواند کیفیت رژیم غذایی را بهبود بخشد و یک جز مهم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی در جمعیت عمومی است.»

پاچکو هشدار داد که این نوع مطالعه مشاهده‌ای نمی‌تواند به طور قطع ثابت کند که خوردن آووکادو خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، فقط ممکن است ارتباطی وجود داشته باشد.

آووکادو سرشار از فیبر غذایی، چربی‌های غیراشباع مانند چربی‌های موناشباع نشده (چربی‌های سالم) و سایر اجزایی است که با سلامت قلب و عروق مرتبط است.

پاچکو گفت آووکادو می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب باشد، اما مطمئناً به خودی خود یک ماده خوراکی جادویی نیست.

برای این مطالعه، محققان اطلاعاتی را در مورد بیش از ۱۱۰ هزار مرد و زن که در مطالعه شرکت کرده بودند، جمع آوری کردند.در طی بیش از ۳۰ سال پیگیری، بیش از ۹۱۰۰ شرکت کننده مبتلا به بیماری قلبی و بیش از ۵۲۰۰ نفر دچار سکتة مغزی شدند.این مطالعه همچنین نشان داد که جایگزینی نصف وعده روزانه مارگارین، کره، تخم مرغ، ماست، پنیر یا گوشت های فرآوری شده با همان مقدار آووکادو، خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی را ۱۶ تا ۲۲ درصد کاهش می‌دهد.

محققان خاطرنشان کردند که جایگزینی نصف وعده آووکادو در روز به جای روغن زیتون، آجیل یا سایر روغن‌های گیاهی هیچ فایده دیگری را نشان نداد.

علامتی که به تازگی به علائم ابتلا به امیکرون پیوست

برخی از افرادی که در بریتانیا به ویروس کرونا سویه امیکرون مبتلا شده‌اند، گزارش کردند که علامت زنگ زدن گوش را تجربه می‌کنند. برنامه ردیابی «علائم کووید زونی» اکنون این علامت را به ۲۰ مورد از شایع‌ترین موارد گزارش شده در ابتلا به امیکرون افزوده است، فهرستی که هر هفته به روز می‌شود.

هوای تازه

وزیر بهداشت اعلام کرد:

نمره قبولی ایران در مهار کرونا

پروژه‌های ناتمام بهداشتی و بیمارستانی، دستور توقف ساخت و سازهای لاکچری، لزوم در اولویت قرار گرفتن «بهداشت»، تلاش برای مقوله «جمعیت» و ضرورت تحول در تشکیلات معاونت درمان از جمله مباحثی بود که وزیر بهداشت با حضور در معاونت‌های مختلف وزارت بهداشت بر آن‌ها تاکید کرد.

به گزارش جام جم آنلاین، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با حضور در معاونت‌های توسعه مدیریت و منابع، آموزشی، بهداشت، تحقیقات و فناوری، فرهنگی و دانشجویی و درمان به طور مستقیم با مدیران این معاونت‌ها به گفتگو و تبادل نظر پرداخت. بنا بر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، دکتر بهرام عین‌اللهی در دیدار با معاون و مدیران معاونت توسعه مدیریت و منابع، گفت: استخدام نیروی غیرمتخصص از این پس ممنوع است. نیروهای هر بخش باید توسط مدیران ارزشیابی شوند و اگر کارایی لازم را ندارند تعیین تکلیف شوند.وی افزود: مساله نظم و انضباط مدیران بسیار مهم است. مدیری که در انجام کارها نظم ندارد و تلاشی نمی‌کند نمی‌تواند نیروهای تحت امر خود را درست مدیریت کند.

۲۲۰ پروژه بیمارستانی نیمه‌ساز و ۴۳۰۰ خانه بهداشت ناتمام / ساخت و سازهای لاکچری را متوقف کنید
وزیر بهداشت با بیان اینکه ساخت و سازهای لاکچری باید متوقف شوند، گفت: در برخی دانشگاه‌ها از پول پرسنل ساخت و سازهای عجیب انجام شده است؛ در حالی که بالغ بر ۲۲۰ پروژه نیمه ساخت بیمارستانی و ۴۳۰۰ خانه بهداشت ناتمام داریم، این کارها باید متوقف شوند. بر روی این پروژه‌ها کنترل دقیق انجام دهید. باید نقشه تپ داشته باشیم و استانداردها مشخص باشد.

ضرورت راه اندازی نهضت نرم افزاری

عین‌اللهی مردمی بودن، کارآمد بودن و رفتار خوب داشتن به ویژه با ارباب رجوع را از دیگر ویژگی‌های لازم برای مدیران برشمرد و بیان داشت: یکی از مشکلات اصلی ما این است که مدیریت کیفی نداریم. امروز نیازمند راه‌اندازی نهضت نرم‌افزاری هستیم. مدیران ما باید در میدان حاضر شوند. زمان به زودی می‌گذرد و مردم از ما انتظار دارند. من خودم در این ۷ ماه از ۳۷ استان بازدید کرده‌ام.

لزوم توجه به رفاه پرسنل

وی ضرورت توجه به مسائل رفاهی پرسنل را مورد تاکید قرار داد و گفت: معاونت توسعه موتور همه فعالیت‌هاست که اگر خوب کار نکند بقیه اجزاء و بخش‌ها نیز خوب کار نمی‌کنند. همه مدیران و هر بخشی باید برنامه اجرایی داشته باشند و مشخص کنند در هر فصل چه کارهایی می‌خواهند انجام دهند.

می‌خواهیم مدیریت کنیم نه ریاست

وزیر بهداشت در دیدار با معاون آموزشی و مدیران این مجموعه با اعلام اینکه اگر تغییری ایجاد نکنیم ریاست کرده ایم نه مدیریت، گفت: برخی فرآیندها در این حوزه باید اصلاح شود، چون از حالت ستادی خارج شده است.عین‌اللهی افزود: همایش‌ها را از این پس به صورت حضوری برگزار کنید. ایران پتانسیل دارد که در علوم پزشکی منطقه اول را بنزد پس برگراری کنفرانس‌های علمی بین‌المللی را از طرف ایران تقویت کنید.وی از مدیران معاونت آموزشی خواست در فیلد بیشتر حضور داشته باشند و اظهار داشت: دوره‌های کوتاه مدت برگزار کنید و به شرکت کنندگان

راه‌های کنترل وزن در ماه رمضان

برخلاف این باور رایج که بیشتر افراد در ماه رمضان وزن اضافه می‌کنند، بسیاری می‌توانند در ماه مبارک با اقدامات ساده وزن کم کنند.

به گزارش جام جم آنلاین، افزایش وزن در ماه رمضان با عادات معمولاً اشتباهی مرتبط است که بیشتر به وعده افطار و زیاده روی در مصرف شیرینی جات مربوط می‌شود تا زمان روزه‌داری. اما رعایت موارد لازم در زمان روزه داری ماه مبارک رمضان باعث افزایش سرعت سوخت و ساز بدن می‌شود که به خلاص شدن از شر چربی‌ها و کالری‌های انباشته شده و در نتیجه کاهش وزن کمک‌می‌کند.

در گزارش زیر مجموعه‌ای از اقدامات ساده و مفید برای کاهش وزن در ماه مبارک را مرور می‌کنیم:

۱- تعیین هدف روشن و واقع بینانه مثلا از ۳ تا ۴ کیلوگرم نه بیشتر در طول ماه

۲- کمتر غذا بخورید.

بسیاری از افراد با مصرف بیش از حد افطاری کالری بیشتری دریافت می‌کنند، میزان ورزش آن‌ها کم شده و خواب بیش از حد معمول دارند که نتیجه نهایی آن افزایش وزن است.

۳- روی وعده‌های غذایی سالم تمرکز کنید.

۴- فقط دو وعده غذا بخورید و در فاصله افطار و سحری از خوردن تنقلات خودداری کنید.

۵- ماه رمضان زمان مناسبی برای پیروی از رژیم غذایی حاوی کالری کمتر است؛ زیرا رژیم‌های پرکالری باعث نوسانات زیادی در سطح قند خون می‌شوند که باعث خستگی و گرسنگی خواهد شد.

۶- میوه و سبزی‌های تازه را بیشتر مصرف کنید و از غذاهای کنسرو شده پرهیز کنید.

۷- در روزه داری از خرید پرهیزید؛ زیرا باعث می‌شود بی اختیار مقدار زیادی غذا و شیرینی بخرید.

۸- هفته‌ای یک بار شیرینی بخورید نه روزانه

۹- آب و آبمیوه‌های طبیعی کم کالری بنوشید و از نوشیدنی‌های گازدار و آبمیوه‌های کنسرو شده خودداری کنید.

۱۰- سعی در خواندن نماز نافله روزانه داشته باشید؛ زیرا در هر رکعت حدود ۱۵ کالری می‌سوزانید.

سلامت

امتیاز بدهید. به کارگیری نیروی غیرمتخصص به ویژه در معاونت آموزشی ممنوع است.
لزوم ایجاد مراکز تحقیق و توسعه در معاونت‌ها
وی با تاکید بر ضرورت ایجاد مرکز تحقیق و توسعه در معاونت‌ها ادامه داد: وظیفه معاونت آموزشی افزایش علم و دانش در کشور است. برای دبیرخانه‌ها از نیروهای باسواد و مشاوران خوب استفاده کنید. هر دبیرخانه بر اساس طرح عدالت و تعالی سلامت باید برنامه سالانه ارائه دهد.

بخش بهداشت باید در عمل اولویت باشد

وزیر بهداشت در دیدار با معاون و مدیران معاونت بهداشت با اشاره به این که همه می‌گویند بهداشت باید اولویت باشد، ولی در عمل این اتفاق نمی‌افتد، گفت: من در برنامه خودم بهداشت را اولویت داده بودم، ولی هنوز این اتفاق نیفتاده است. برای رفع مشکلات مالی این حوزه باید سهمی از درآمدهای اختصاصی دانشگاه‌ها به حوزه بهداشت تعلق پذیرد.عین‌اللهی با تاکید بر این که جابجایی نیروهای بهداشت ممنوع است، گفت: روسای دانشگاه‌ها موظفند به بخش بهداشت به صورت ویژه نگاه کنند.

باید ریشه‌یابی شود که چگونه بهداشت در دورهای بسیار درخشان ظاهر شد؟وی افزود: در همین قضیه کرونا هزینه درمان هر بیمار ۴۰ میلیون تومان بود، ولی هزینه هر واکسن ۸ دلار شد. این فرق حوزه بهداشت را با سایر حوزه‌ها نشان می‌دهد که چقدر توجه به آن مهم است. وزیر بهداشت با ابراز رضایت از عملکرد حوزه بهداشت در واکسیناسیون و کرونا گفت: ایران در مهار کرونا در دنیا نمره قبولی گرفت و زحمت کادر بهداشت در این رویداد ارزشمند بود.

باید برای «جمعیت» تلاش کنیم

عین‌اللهی توجه ویژه به مساله جمعیت را خواستار شد و گفت: مساله جمعیت از دغدغه‌های مقام معظم رهبری است. متأسفانه سیاست‌هایی که تاکنون در این حوزه اجرا شده است منجر به فاجعه شده و باید برای مساله جمعیت هر چه می‌توانیم تلاش کنیم

روسای مراکز تحقیقاتی نباید مادام‌العمر رییس باشند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به این که مراکز تحقیقاتی فقط باید با مجوز معاونت تحقیقات تاسیس شوند، گفت: روسای این مراکز نباید مادام‌العمر رییس باشند بلکه عملکرد آن‌ها باید ارزشیابی شود تا امکان فعالیت اساتید دیگر در این مراکز نیز فراهم شود.عین‌اللهی با تاکید بر اینکه معاونت تحقیقات و فناوری باید کل حوزه پژوهش وزارتخانه را رصد کند و برای تمام این حوزه برنامه داشته باشد، افزود: با توجه به شعار سال که رهبر انقلاب فرمودند باید شرکت‌های دانش بنیان دو برابر شوند، عملکرد این معاونت بسیار مهم است. بسیاری از نیروها در دانشگاه‌ها و بورس هستند که می‌توانند به شما کمک کنند، بنابراین تا می‌توانید از توانمندی‌های آنان استفاده کنید.

ضرورت ارتباط وثیق معاونت‌ها

وزیر بهداشت در دیدار با معاون و مدیران معاونت فرهنگی، دانشجویی بر ارتباط وثیق بین تمام معاونت‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تاکید کرد و گفت: نباید هر معاونت به صورت جداگانه کار خود را پیش ببرد. ما وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هستیم و همه باید در کنار هم کار کنیم و با هم

سلامت



ارتباط داشته باشیم.

فعالیت‌های قرآنی را در ماه رمضان پررنگ کنید

عین‌اللهی از معاونت فرهنگی، دانشجویی خواست فعالیت‌های قرآنی را در ماه مبارک رمضان افزایش و ارتقا دهد و گفت: ماه رمضان یک ماه است، ولی در تمام طول سال اثرگذار است. این ماه، ماه نزول قرآن است و تا می‌توانید فعالیت‌های قرآنی را افزایش دهید. روسای دانشگاه‌ها را موظف کنید تا به این امر اهتمام داشته باشند.

نباید مشکل اعطای وام داشته باشیم

وی در خصوص وام‌های دانشجویی خاطرنشان کرد: گردش مالی وزارت بهداشت زیاد است و صندوق رفاه اصلا نباید در زمینه اعطای وام مشکل داشته باشد. اگر می‌بینید بانکی در این زمینه همکاری نمی‌کند یا یک بانک دیگر قرارداد ببندید. وی بر رسیدگی به وضعیت خوابگاه‌های دانشجویی و مساله رفاهی دانشجویان تاکید کرد و بیان داشت: در مساله واکسیناسیون کنار هم قرار گرفتن دانشجویان و نیروهای مسلح نشان داد اگر کنار هم باشیم و هم افزایی کنیم کارهای بزرگی می‌توان انجام داد.

نهضت مسجدسازی راه‌بندزاید

وزیر بهداشت تاکید کرد: نهضت مسجدسازی را در دانشگاه‌های علوم پزشکی راه بیندازید. بسیاری از بیمارستان‌های بزرگ و کوچک فضای خوبی برای نماز و عبادت ندارند که باید این مشکل مرتفع شود.وی بر مشارکت دادن دانشجویان در کارهای پژوهشی، دانش بنیان و آموزشی تاکید کرد و گفت: جوانان مبدع بسیاری از کارهای بزرگ در ایران و جهان بوده اند. دانشجویان ایرانی پتانسیل‌های زیادی دارند و جا دارد از این توانایی‌هایشان در ۸۰۰ مرکز تحقیقاتی که در اختیار داریم بهره‌گیری شود.

وزیر بهداشت در پایان راه‌اندازی کاروان‌های راهیان نور را بزرگ‌ترین کار فرهنگی پس از انقلاب برشمرد و بیان کرد: جهادی فکر و عمل کنید، جهادی عمل کردن در سیل‌ها و زلزله‌ها بسیار کمک کننده بوده است. بر کار دانشگاه‌ها به صورت نرم افزاری، خدمات اظهاری، بازدیدهای میدانی و حضوری و از طریق آئی تی نظارت جدی داشته باشید.

معاونت درمان نیاز به تحول دارد

وزیر بهداشت در دیدار با معاون و مدیران معاونت درمان با اشاره به این که این معاونت مجری طرح تحول بوده، ولی خودش نیاز به تحول دارد، گفت: معاونت درمان به عکس معاونت‌های دیگر هیچ شورایی که وزیر در آن عضو باشد ندارد. رییس جمهور محترم در تمام شوراها حضور فعال دارند و ما هم باید در این راستا گام برداریم.عین‌اللهی افزود: ضروری است تمام معاونت‌ها با هم در ارتباط باشند و هر مدیر برنامه کوتاه مدت اجرایی و فصلی ارائه دهد تا بر اساس آن مورد ارزشیابی قرار گیرد/. منبع : ایسنا

واکسن ها در روند بهبودی کرونا موثرند

محققان در برزیل و سوئد تأیید کردند که واکسن های کرونا محافظت بیشتری را برای افرادی که قبلاً به کروناویروس آلوده شده بودند، ایجاد می‌کند و در پیشگیری از بیماری های شدید موثر هستند.

به گزارش جام جم آنلاین، دکتر «جولیو کرودا»، استاد دانشگاه فدرال دی ماتو برزیل، گفت: «تحقیق بیشتر در مورد نیاز به واکسیناسیون برای افرادی که قبلاً عفونت کووید ۱۹ داشته‌اند، گامی حیاتی است.»

او یکی از محققان یک مطالعه برزیلی است که به بررسی اثربخشی واکسن در افرادی که حداقل ۹۰ روز پس از تزریق، تست کووید ۱۹ شان مثبت بوده است، پرداخته است.

بر اساس گزارش منتشر شده، واکسن های کرونا همگی محافظت بیشتری در برابر ابتلاء مجدد به عفونت علامت‌دار، بستری شدن در بیمارستان و مرگ ارائه کردند.

در پیشگیری از بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از بیماری، واکسن‌ها ۹۰ درصد مؤثر بودند.

در این مطالعه، بیش از ۲۲۰۰۰ نفر مجدداً آلوده شدند. بر اساس این گزارش، در مجموع، ۱۵۴۵ نفر در بیمارستان بستری شدند و ۲۴۰ نفر طی ۲۸ روز پس از مثبت شدن آزمایش جان خود را از دست دادند.



یک مطالعه سوئدی نیز نتایج مشابهی را به همراه داشت. این مطالعه نشان داد در حالی که افراد مبتلا به کووید ۱۹ در سه ماه اول پس از عفونت، میزان مرگ و میر بالاتری داشتند، افرادی که بهبود یافته بودند تا ۲۰ ماه کمتر در معرض خطر عفونت مجدد بودند. واکسیناسیون حفاظت بیشتری را برای حداقل ۹۱ ماه فراهم کرد.

«آنا نوردستروم» از دانشگاه اوئسو سوئد و سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «همانطور که انتظار می‌رفت، احتمال بستری شدن در بیمارستان در طول سه ماه اول پس از عفونت اولیه افزایش یافت، که نشان دهنده این واقعیت است که ایمنی ناشی از عفونت بدون خطر نیست.»

تیم او همچنین دریافت که ایمنی هر دو واکسن یک دوزی و دو دوزی با محافظت بیشتر در برابر بستری شدن در بیمارستان فراتر از سطحی که تنها از طریق ایمنی ناشی از عفونت ایجاد می‌شود، مرتبط است.

ایمنی ترکیبی با یک دوز واکسن خطر عفونت مجدد را تا ۵۸ درصد دو ماه پس از واکسیناسیون و ۴۵ درصد پس از ۹ ماه کاهش داد. یافته‌ها نشان داد که تزریق دو دوز واکسن خطر عفونت مجدد را ۶۶ درصد در دو ماه اول و ۵۶ درصد پس از ۹ ماه کاهش داد.

این داده‌ها، مزیت محافظتی بیشتر واکسیناسیون را در بین افراد بهبود یافته از کووید ۱۹ تأیید می‌کنند.

((آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸))

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ۱۳۸۸/۱۲/۰۲ از طرف بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان دیر به نمایندگی از طرف متقاضیان درخواست صدور سند مالکیت نموده و تصرفات مالکانه وپلامعارض و بلامنازع متقاضیان در اجرای بند ۲ از ماده یک قانون منجر به صدور رأی گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدید حدود آنها در اجرای بند ب از ماده ۷ آئین نامه اجرایی قانون فوق الذکر جهت اطلاع عموم الصاقی و عملیات تحدید حدود به شرح تاریخ تعیین شده ذیل در محل با حضور نماینده بنیاد مسکن و صاحبان املاک و مجاورین به عمل خواهد آمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدید حدود نخواهد شد.

۱-پلاک ۲۰۸۲/۸۳۳ آقای مجتبی سلمانی ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۸۵/ ۴۱۸ متر مربع واقع در دیر

تحدید حدود ۱۴۰۷/۰۲/۱۱

لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند و ظرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به ثبت دیر دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند رسیدگی به اینگونه اعتراضات در دادگاه خارج از نوبت خواهد بود. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر عملیات ثبتی با رعایت مقررات خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۷/۰۱/۱۶

شماره: ۲۷۴ م الف

محمد رمضانی زاده_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر

((آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸))

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ۱۳۸۸/۱۲/۰۲ از طرف بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان دیر به نمایندگی از طرف متقاضیان درخواست صدور سند مالکیت نموده و تصرفات مالکانه وپلامعارض و بلامنازع متقاضیان در اجرای بند ۲ از ماده یک قانون منجر به صدور رأی گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدید حدود آنها در اجرای بند ب از ماده ۷ آئین نامه اجرایی قانون فوق الذکر جهت اطلاع عموم الصاقی و عملیات تحدید حدود به شرح تاریخ تعیین شده ذیل در محل با حضور نماینده بنیاد مسکن و صاحبان املاک و مجاورین به عمل خواهد آمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدید حدود نخواهد شد.

۱-پلاک ۵۳۰/ ۲۰۶۴ آقای ناصر عمرانی ششدانگ دیواب مغازه به مساحت ۱۲/ ۱۵۶ متر مربع واقع در دیر

تحدید حدود ۱۴۰۷/۰۲/۱۱

لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند و ظرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به ثبت دیر دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند رسیدگی به اینگونه اعتراضات در دادگاه خارج از نوبت خواهد بود. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر عملیات ثبتی با رعایت مقررات خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۷/۰۱/۱۶

شماره: ۲۷۳ م الف

محمد رمضانی زاده_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر