چگونه خروپف را متوقف کنیم؟

شناسایی یک عادت ضد خواب!

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

اجازه ندهید که خروپف رابطه زناشویی شما یا خواب خوبتان را خراب کند. در مورد اینکه چه عواملی باعث خروپف می‌شوند و در مورد بهترین روش‌های درمانی برای رفع مشکل و اینکه چگونه شما و همسرتان می‌توانید خواب بهتری داشته باشید، بیاموزید.

خروپف چیست؟

اصولاً همه افراد گاهی اوقات خروپف می‌کنند، پس جای نگرانی نیست. خروپف هنگامی اتفاق می‌افتد که در زمان خواب نتوانید هوا را آزادانه از طریق بینی و گلو خود عبور دهید. این امر باعث می‌شود که بافت‌های اطراف به ارتعاش درآمده و صدای آشنای خروپف را تولید می‌کند. افرادی که خرخر می‌کنند معمولاً دارای بافت اضافی یا بافت «فلاپی» در گلو یا بینی خود هستند که بیشتر در معرض لرزش است. موقعیت زبان‌تان نیز می‌تواند در نحوه نفس کشیدنتان مؤثر باشد. اگر به طور منظم هر شب خروپف می‌کنید، این وضعیت می‌تواند کیفیت خواب شما را مختل سازد که خود منجر به خستگی، تحریک‌پذیری و افزایش مشکلات پزشکی در طول روز می‌شود. در صورتی هم که خروپف‌تان موجب بیدار نگه داشتن همسرتان می‌شود، می‌تواند مشکلات رابطه‌ای بسیاری را نیز ایجاد کند. خوشبختانه خوابیدن در اتاق‌های جداگانه تنها راه درمان برای خروپف نیست. راه حل‌های موثرتری هم وجود دارد که می‌تواند هم به شما و هم به همسرتان کمک کند در شب بهتر بخوابید و بر مشکل روابط ناشی از خرخر کردن غلبه کنید. از آنجایی که افراد به دلایل مختلف خرخر می‌کنند، درک و شناسایی علل نهفته در پشت این ماجرا بسیار اهمیت دارد. خروپف می‌تواند نشان‌دهنده آپنه خواب باشد، یک اختلال جدی در خواب که در آن تنفس شما چندین بار در شب به طور مختصر قطع می‌شود. خروپف طبیعی به اندازه آپنه خواب در کیفیت خواب شما اختلال ایجاد نمی‌کند، بنابراین اگر در طول روز از خستگی و خواب‌آلودگی شدید رنج می‌برید، این می‌تواند نشانه‌ای از آپنه خواب یا مشکل تنفسی دیگری باشد.

منبع: www.helpguide.org

گفت‌وگوی «نسل‌فردا» با یک متخصص ریه دانشگاه علوم پزشکی:

واکسیناسیون بدون ماسک دست تنهاست

مریم یادگاری / گروه جامعه
M.Yadegari@gmail.com

عضو هیئت علمی و فوق تخصص ریه دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی با بیان اینکه واکسیناسیون بدون رعایت اصول بهداشتی در مقابل «امیکرون» موثر نیست، گفت: نتایج مطالعات نشان می‌دهد، تزریق دوز سوم واکسن کرونا ۷۵ درصد و دریافت دوز دوم ۳۰ درصد از ابتلا به این سویه پیشگیری می‌کند.

دکتر علی‌جواد موسوی در گفت‌وگو با خبرنگار «نسل‌فردا» افزود: سویه امیکرون ۱۱ نوامبر در کشور بوتسوانا شناسایی و سپس در هنگ کنگ و یک روز بعد در آفریقای جنوبی مشاهده شد و بعد از گذشت دو هفته سازمان بهداشت جهانی این سویه را به عنوان یک سویه خطرناک و قابل بررسی معرفی کرد. وی توضیح داد: قدرت تکثیر این سویه حداقل سه تا چهار برابر کرونا دلتا و دیگر سویه‌های این ویروس است. بر اساس نتایج یک مطالعه در هنگ کنگ نیز این سویه در داخل مجاری تنفسی بالا تکثیر بیشتری نسبت به دیگر سویه‌های کرونا از جمله دلتا داشته است. موسوی ادامه داد: در حقیقت با مطالعه بافت ریه و حباب‌های هوا در داخل این دستگاه تنفسی مشاهده شد، این سویه (امیکرون) فعالیت چشمگیری در انتهای ریه نداشته و بنابراین باعث ذات‌الریه و سفت شدن بافت ریه نیز نخواهد شد. در نتیجه این امر سویه امیکرون با علائمی همچون سرماخوردگی یا آنفلوآنزای خفیف بروز می‌یابد. این فوق تخصص ریه افزود: دوره این بیماری نیز کوتاه بوده و سیستم ایمنی بدن را دستکاری نمی‌کند. سردرد، خستگی، کم‌اشتهایی، سوزش گلو و سرفه‌های خشک، بدن درد و ضعف عمومی و تب ملایم از علائم اصلی ابتلا به این بیماری (امیکرون) است. موسوی همچنین تاکید کرد: تمامی این اطلاعات مربوط به آفریقای جنوبی بوده و رئیس سازمان نظام پزشکی این کشور طی دو روز گذشته اعلام کرد، رفتار امیکرون در جوامع مختلف می‌تواند متفاوت باشد و آمار امیدوارانه این کشور دلیل بر این رفتار در همه کشورها نخواهد بود. وی با اشاره به اخطار سازمان جهانی بهداشت در این رابطه یادآور شد: اکنون افزایش شمار بیماران در اروپا و آمریکا نیز حاکی از این مسئله است. به عنوان مثال، اکنون تعداد بیماران کرونا در انگلستان به روزانه ۱۵۰ تا ۱۶۰ هزار نفر می‌رسد. همچنین بیش از ۱۸۰ هزار بیمار در آمریکا با درگیری ۵۰ تا ۸۰ درصد از این سویه برآورد می‌شوند.

موسوی با اشاره به مطالعات آفریقای جنوبی خاطرنشان کرد: در حال حاضر میزان مرگ و میر این سویه بالا نیست.

عکس: مهر

بیماران نیازمند به اکسیژن تقریباً ۱۰ درصد برآورد شده است، که ۹۰ درصد از این جمعیت به طور اتفاقی شناسایی و نیاز به بستری نیز نداشته‌اند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی ادامه داد: اما سرعت انتقال این بیماری بسیار بالاست، شمار مبتلایان به این سویه ظرف دو تا سه روز دو برابر می‌شود و این مسئله می‌تواند نیاز به خدمات پزشکی و درمانی را تصاعدی افزایش دهد.

موسوی همچنین با اشاره به مناظره و گفت‌وگو با مخالفان واکسن تصریح کرد: واکسن گریزی زمینه علمی و منطقی نداشته و این مسئله در مناظرات زنده اثبات شده است. اشخاص واکسن‌نزده باید به سرعت این واکسن را دریافت کنند. همچنین با گذشت سه ماه از تزریق دوز دوم باید دوز سوم را دریافت کنند. وی تاکید کرد: علی‌رغم تزریق هر سه دوز واکسن کرونا نیز همه شیوه‌نامه‌های بهداشتی اعم از استفاده از ماسک، بهداشت دست، پرهیز از تماس دست و صورت، لغو ترددهای غیرضروری، پرهیز از اجتماعات و کاهش تجمعات در مدارس و مراکز آموزشی و دانشگاه‌ها (در صورت تصمیم ستاد ملی مقابله با کرونا) باید رعایت شود.

وی ادامه داد: این بیماری عمدتاً جوانان بین ۱۸ تا ۳۵ سال را درگیر می‌کند، اغلب این جمعیت متحرک در جامعه نیز بدون علامت (یا با علائم خفیف) در سطح شهر تردد خواهند داشت. اکنون بنابر اعلام اروپا و آمریکا نیز ۵۰ درصد سرماخوردگی‌ها در این منطقه امیکرون است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی افزود: بنابراین جوانان با مشاهده هرگونه علائم بالینی باید ایزوله شوند، با سالخوردگان در ارتباط نبوده و حداقل ۱۰ روز در قرنطینه خانگی باشند. موسوی یادآور شد: بنابر مطالعات آفریقای جنوبی، سویه امیکرون به عنوان یک بیماری سرپایی شناخته شده و در صورت عدم تغییر رفتار در مرزها، می‌توانند در درمانگاه‌ها با بهره‌گیری از سیستم کمک پزشکی و پرستاری نیز تحت معالجه و درمان قرار بگیرد.

خبر ویژه

یک استادیار جمعیت‌شناسی هشدار داد:

افزایش آمرانه جمعیت؛ نه!

استادیار جمعیت‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی با تأکید بر اینکه با دستور و قانون نمی‌توان جمعیت را افزایش داد، گفت: باید با مردم شفاف و با تکیه بر آمار و مستندات صحبت کرد تا متوجه شوند بدون تغییر نگرش آن‌ها، با یک جمعیت پوسیده به جنگ آینده خواهیم رفت.

علی پژهان در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به وارونگی افکار جامعه و بدبین شدن مردم نسبت به فرزندآوری، اظهار کرد: باید درباره مزایای داشتن فرزند با خانواده‌ها صحبت شود، چراکه فرزند می‌تواند یک سرمایه اجتماعی و اقتصادی و عصای پیری باشد و مزایای زیادی برای خانواده و جامعه دارد. وی با یادآوری تفاوت دیدگاه مردم نسبت به فرزندآوری در دهه ۶۰ و ۷۰ با امروز، گفت: در آن زمان دیدگاه مردم بر اساس شعار فرزند کمتر زندگی بهتر شکل گرفت و دولت نیز برای تحقق این شعار با اقداماتی همچون ارائه خدمات رایگان وازکتومی، توبکتومی برای پیشگیری از فرزندآوری و تبلیغات شهری کمک کرد. همه این فعالیت‌ها به‌صورت متمرکز و هماهنگ برای تحقق این شعار بود، درحالی که امروز چنین هماهنگی برای افزایش باروری و جمعیت در کشور وجود ندارد.

استادیار جمعیت‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی با بیان اینکه نباید مقطعی فکر کرد، بلکه باید مسائل را به‌صورت فرایندی دید و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کرد، افزود: در مسائل جمعیتی باید کمی با دقت و هوشمندانه پیش رفت، چراکه افزایش جمعیت یک موضوع نگرشی، تغییر باورها و سبک زندگی است.

وی با اشاره به اینکه کاهش جمعیت یک موضوع بین‌المللی با پشتوانه نظری است و فقط شامل ایران نمی‌شود، خاطرنشان کرد: فرانسه ۸۰ سال پیش بعد از جنگ جهانی دوم روی بحث جمعیت متمرکز شد، همچنین کشورهایی همچون کره‌جنوبی حدود ۲۰ سال پیش بحران جمعیت را پیش‌بینی می‌کردند. این استاد دانشگاه با بیان اینکه سیاست جمعیتی ایران هوشمند و متمرکز نیست، تصریح کرد: در حوزه جمعیت باید متناسب با آمایش سرزمینی یعنی متناسب با وضعیت جغرافیایی، امکانات و نیازهای آن، منابع انرژی و... جمعیت توزیع و بررسی شود که در هر استان و شهر وضعیت جمعیت چگونه است، کدام شهر بیشتر از ظرفیت خود جمعیت دارد و کدام‌یک کمتر، در چه مناطقی نیاز به افزایش جمعیت وجود دارد و... اما قانون مصوب فعلی یک سیاست حاکمیتی و کلیتی برای تمام کشور ابلاغ کرده است.

پژهان تأکید کرد: منظور اساتید حوزه جمعیت‌شناسی از افزایش جمعیت، افزایش جمعیت کیفی است؛ یعنی افزایش جمعیتی که کارآمد و سودمند باشد، نه افزایش جمعیت کودکان کار و اضافه شدن قشر فقیر جامعه و آسیب‌پذیر در جامعه. وی افزود: باید از همان سال‌های اولیه به‌جای قانون‌گذاری، تشویق و تنبیه مردم، ماهیگیری را به آن‌ها یاد می‌دادیم؛ یعنی باید مردم را با اشتغال‌زایی، کارآفرینی و... توانمند می‌کردیم تا جوان جامعه خود به خود ترغیب به ازدواج و سپس فرزندآوری شود. این جمعیت‌شناس با بیان اینکه برخی سیاست‌های جمعیتی در قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده، فریبنده هستند، تصریح کرد: وقتی از جوانان می‌خواهند ازدواج کنند و فرزند داشته باشند و می‌توانند از تسهیلات و مشوق‌های زیادی بهره‌مند شوند، نوعی فریب محسوب می‌شود و از آنجایی که دولت‌ها در بسیاری از موارد بی‌وفایی خود را نشان داده‌اند، قطعاً جوان امروز بر این اساس، فرزندی نخواهد آورد.

پژهان با بیان اینکه مبادا مسئله جمعیت را توطئه‌محور و امنیتی کنیم، بلکه باید به‌دور از سیاست با مردم حرف زده شود، افزود: احتمال موفقیت این قانون در ایران ۱۵ درصد است، همان‌گونه که قوانین این‌چنینی در کشورهای اروپایی نیز زیر ۲۰ درصد اثربخش بوده است. آن‌هم در شرایطی که اعتماد مردم نسبت به دولت‌ها بسیار کم شود و بلافاصله نسبت به این قوانین جبهه گرفته و مقاومت کنند.

استادیار جمعیت‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی با اعتقاد بر اینکه با دستور و قانون نمی‌توان جمعیت را افزایش داد، گفت: لازمه این امر صحبت کردن با مردم، قانع کردن و سپس تغییر دادن نگرش آن‌هاست.

وی با اشاره به اینکه لازم است با مردم شفاف و با استفاده از آمار و مستندات حرف زده شود تا مردم متوجه شوند، آینده ایران تماشایی نخواهد بود و با یک جمعیت پوسیده به جنگ آینده خواهیم رفت، خاطرنشان کرد: جمعیت منبع قدرت و استراتژی در عرصه ملی و بین‌المللی است. محقق و کارشناس جمعیت‌شناسی با یادآوری اینکه از قدیم دولت‌مردان در هر جای کشور به مشکل رسیدند به‌سرعت جمعیت را مقصر دانستند، یادآور شد: اکنون فرزند کمتر، محصول مدرنیته است که به فرزند همچون یک کالای هزینه‌بر نگاه می‌کنند، براساس این نگاه مردم راغب به فرزندآوری نیستند. پژهان به تصویب طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده بعد از چندین سال انتظار اشاره و اظهار کرد: با این‌وجود این قانون همچنان از نظر ساختاری و محتوایی دارای اشکالاتی است. در بحث ساختاری تعداد ماده‌ها ۲۴۰ حکم حاکمیتی دارد، ضمن اینکه ابعاد زیادی در آن دیده‌شده شامل آموزش، بهداشت، اشتغال و... که امکان موفقیت در همه این حوزه‌های بسیار ناچیز است. همچنین نقایص زیادی در حوزه حقوق زنان، معلولیت، سقط جنین و... در آن مشهود است.

خبر روز

۴۰ فوتی جدید کرونایی در کشور ثبت شد؛

اصفهان و تهران پایتخت فوتی‌های امیکرون!

دو هزار و ۷۵۱ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، در شبانه‌روز گذشته (دوشنبه) دوهزار و ۱۲۸ بیمار مبتلا به کرونا در کشور شناسایی شدند و متاسفانه ۴۰ بیمار نیز جان خود را به دلیل این بیماری از دست دادند. تا ۷ دی‌ماه ۱۴۰۰ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، دوهزار و ۱۲۸ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی شد که ۳۵۱ نفر از آن‌ها بستری شدند. مجموع بیماران کووید ۱۹ در کشور به ۶ میلیون و ۱۸۸ هزار و ۸۵۷ نفر رسید. متاسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته (دوشنبه)، ۴۰ بیمار کووید ۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۳۱ هزار و ۴۷۴ نفر رسید. در شبانه‌روز گذشته مجدداً ۲۵ استان کشور، مرگ و میر صفر و یک داشته‌اند اما بیشترین تعداد موارد فوت بیماران کرونایی مربوط به استان‌های اصفهان با ۱۲ نفر و تهران با ۷ نفر بوده است. در این بازه زمانی، در ۱۶ استان کشور هیچ موردی از مرگ و میر بیماران کرونایی ثبت نشده و ۹ استان نیز، یک فوتی داشته‌اند. خوشبختانه تا کنون ۶ میلیون و ۳۰ هزار و ۶۳۲ نفر از بیماران، بهبود یافته یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. دو هزار و ۷۵۱ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۴۱ میلیون و ۶۹۳ هزار و ۱۲۱ آزمایش تشخیص کووید ۱۹ در کشور انجام شده است.

خبر روز

سازمان محیط‌زیست:

بهانه‌ای برای عدم اسقاط ناوگان فرسوده پذیرفته نیست

سازمان حفاظت محیط زیست درباره درخواست خودروسازان و موتورسیکلت‌سازان برای «عدم اجرای آیین‌نامه فنی ماده ۲ قانون هوای پاک» درباره الزام اسقاط به ازای شماره‌گذاری وسایل نقلیه نو اعلام کرد که هیچ بهانه و دلیلی برای عدم اسقاط ناوگان فرسوده پذیرفتنی نیست. درباره پیشنهاد اخیر برخی خودروسازان و موتورسیکلت‌سازان نسبت به طرح درخواست عدم اجرای مصوبه دولت در قالب آیین‌نامه فنی ماده ۲ قانون هوای پاک برای الزام اسقاط به ازای شماره‌گذاری وسیله نقلیه نو با ذکر دلایلی در جایگاه نظارتی و وظایف حاکمیتی خود موارد ذیل را اعلام کرد:

۱- وفق اصل ۵۰ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، «فعالیت‌های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط زیست یا تخریب غیر قابل جبران آن ملازمه پیدا کند؛ ممنوع است.»

۲- وسایل آلودگی هوا یکی از عوامل اصلی انتشار آلایندگی در شهرهاست، مطالعات انجام گرفته حاکی از آن است که آلودگی هوا سالانه خسارات جبران‌ناپذیری را به سلامت مردم کشور تحمیل می‌کند. همچنین براساس اعلام سازمان حفاظت محیط زیست، براساس تبصره ماده ۴ آیین‌نامه فنی ماده ۲ مصوب ۱۳۹۷/۰۷/۳۰ شماره‌گذاری هر سه خودروی دیزلی با استاندارد آلایندگی EEV منوط به اسقاط یک یا چند دستگاه خودروی دیزلی با ظرفیت مشابه شده است و در صورت کمبود همان نوع خودرو (مثلاً وانت نیسان فرسوده)، خودرو ساز می‌تواند وفق مصوبات دولت، از سایر گواهی‌های اسقاط ناوگان دیزلی با ظرفیت مشابه استفاده کند. در آیین‌نامه یاد شده، به علت ضرورت کاهش آلایندگی ناشی از خودروهای دیزلی، گواهی اسقاط با ظرفیت مشابه برای سایر خودروهای دیزلی وفق مصوبات قابل پذیرش است، لذا هرگونه اجرای سلیقه‌ای مانند ارائه گواهی اسقاط خودروی بنزینی و غیره که خلاف مصوبه دولت باشد؛ وجاهت قانونی نخواهد داشت. موضوع اسقاط ناوگان وسایل نقلیه فرسوده در حال حاضر در کشور جاری بوده و آیین نامه ماده ۸ قانون هوای پاک مصوب ۱۴۰۰/۰۳/۱۲ به لحاظ قوانین بالادستی، توسط هیأت وزیران ابلاغ شده است، به همین منظور هیچ گونه بهانه و دلیلی برای عدم اسقاط ناوگان فرسوده، رافع تکالیف قانونی نیست.

کد ۲۱۴۳

کارت هوشمند ملی

رضا قاسم فرزند احمد به شماره شناسنامه ۶۰۹۶۵ و کدملی ۰۰۳۲۹۲۹۱۲۹ مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی، گواهینامه پایه ۲، کارت بانکی

زهرا گودرزی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۵۴۹۱۲ و کدملی ۴۱۳۰۵۳۷۳۴۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی، شناسنامه، سند ازدواج

حمیده صالحیان فرزند میراسداله به شماره شناسنامه ۴۰۶ و کدملی ۲۸۰۲۵۷۵۷۵۹ مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۶۵۱۰

سند کمپانی، برگ سبز، سند ماشین، کارت ماشین، کارت سوخت، بیمه نامه،

مدارک خودرو پراید به شماره پلاک ۶۱ـ۳۹۸ایران ۶۴ شماره موتور M13/30.5664 شماره شاسی S14122811770765 مدل ۱۳۸۱ به نام زینب مهران به کد ملی ۰۸۳۹۵۲۸۳۱۰ مورخ ۱۴۰۰/۸/۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۲۱۷۵

کارت هوشمند ملی، کارت پایان خدمت

حمید رضا چلویی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۸۲۵۷ و کدملی ۰۴۹۰۱۷۹۴۲۸ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۲۵۳۲

سند کمپانی،

اینجانب زینب سادات پورسیدی فرزند سیدحسن به شماره شناسنامه ۴۱ و کد ملی ۱۲۶۲۹۸۷۲۲۶ مالک خودروی پژو ۲۰۶ ایرانیه شماره شاسی naap51fe89j352711 و به شماره موتور ۱۳۵۸۷۰۰۳۷۵۹ و شماره پلاک ۵۹ ط ۵۷۱ ایران ۴۳ به علت فقدان مدارک اسناد فروش سند کمپانی تقاضای روتوشت المثنی را دارم. سند کمپانی خودرو فوق الذکر مورخ ۱۳۹۹/۳/۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز، کارت سوخت، کارت موتور

مدارک موتور سیکلت به شماره پلاک ۵۶۵ـ ایران ۵۲۷۹۷ شماره موتور ۱۵۶fmi_2*۱۰۹۳۰۵۰۲ شماره شاسی nct*****a9۰۲۹۴۷۲ مدل ۱۳۹۰ به نام مهدی جعفری نیا فرزند پایی علی به کد ملی ۱۹۲۰۰۵۱۲۵۳ مورخ ۱۴۰۰/۹/۱۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۴۵۷۹

برگ سبز

مدارک خودرو به شماره پلاک ۷۵ل۹۲۴ ایران ۲۴ شماره موتور z۲۴۷۴۴۹۰۴z شماره شاسی nazpl۱۴۰bh۰۴۹۶۱۷ مدل ۱۳۹۶ به نام صمنبربرکت پوری کد ملی ۱۸۴۱۱۳۴۱۳۹ مورخ ۱۴۰۰/۵/۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۲۷۱۷

کارت پایان خدمت، گواهینامه پایه ۳،

علی رحمانی فرزند محمودرضا به شماره شناسنامه ۰۵۲۰۸۷۱۴۵۶ و کد ملی ۰۵۲۰۸۷۱۴۵۶ متولد ۱۳۷۴/۱۱/۱۹ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۳۹۹۸

گواهینامه پایه ۳، برگ سبز، کارت ماشین، کارت سوخت، بیمه نامه،

نورعلی حیدری فرزند قربانعلی به شماره شناسنامه ۳۲۷ و کد ملی ۲۲۵۲۳۵۶۴۵۳ متولد ۱۳۴۶/۱۰/۱ و مدارک خودرو به شماره پلاک ۶۵ن۶۸۶ ایران ۳۸ شماره موتور M15/8525098 شماره شاسی NAS811100H5۷۷۳۴۸۹ مدل ۱۳۹۶ به نام نورعلی حیدری مورخ ۱۴۰۰/۶/۱۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی،

حسام الدین حسینی فرزند فخرالدین به کد ملی ۰۰۲۳۳۰۸۳۰۳ متولد ۱۳۷۹/۴/۱۹ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه،

سیدامین حسینی فرزند تورج به کد ملی ۰۱۵۰۸۸۴۱۱۷ متولد ۱۳۸۴/۲/۲۵ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۵۷۴۷

شناسنامه،

مهدی مسیبی فرزند محمد به کد ملی ۱۱۹۰۱۴۸۶۵۱ مورخ ۱۴۰۰/۸/۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه،

فرشته آزاد فرزند حسین به شماره شناسنامه ۴۵۶۲ و کد ملی ۱۱۹۹۸۸۰۵۷۴ متولد ۱۳۶۵/۱۱/۱۲ مورخ ۱۴۰۰/۴/۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۲۶۷۵

کارت هوشمند ملی،

سمیه محمدی فرزند ابوالقاسم و کد ملی ۱۱۱۱۹۹۵۱۹۲ مورخ ۱۴۰۰/۸/۱۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی

، اشرف میرزایی عسگرانی فرزند عزیزالله و کد ملی ۵۴۹۹۷۶۰۷۱۳ مورخ ۱۴۰۰/۹/۲۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

گواهینامه پایه ۳، کارت ماشین

، حسنعلی عابدینی نجف ابادی فرزند غلامرضا و کد ملی ۱۰۹۰۸۵۳۹۸۱ و مدارک خودرو ماشین به شماره پلاک ۸۳-۳۸۲ ج-ایران ۲۳ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی،

اکرم تجفیان فرزند ابراهیم و کد ملی ۱۰۹۱۵۱۲۷۳۶ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

گواهینامه پایه ۲، کارت ماشین، کارت سوخت

، زهرا منوچهری فرزند مسعود و کد ملی ۱۰۹۲۲۴۵۶۷۷ مورخ ۱۴۰۰/۹/۲۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۲۶۹۹

مجوز کف شکنی به شماره ۹۹۱۰۰۵۶/۱۶۱/۳۱۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۱۷ ب نام اقای حسین تلخابی

جواد حاتمی زاده فرزند حسین به شماره شناسنامه ۴۲ و کد ملی ۵۴۴۹۷۶۶۷۴۲ متولد ۱۳۳۹/۱/۱ مورخ ۱۳۹۹/۱/۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی فقدان سند مالکیت

شماره نامه: ۱۴۰۰۸۵۶۰۲۰۱۹۰۰۱۶۳۱ نظر به اینکه شرکت محصولات غذایی گل ایران با ارائه ۲ استشهاد محلی که هویت و امضاء شهود رسما توسط دفترخانه شماره ۵۹ دهاقان به شماره یکتا ۱۱۰۳ مورخ ۱۴۰۰/۹/۳۰ گواهی شده مدعی مفقود شدن سند مالکیت ششدانگ پلاک شماره ۵۵۲ فرعی از ۳۳۷ اصلی واقع در بخش ثبتی دهاقان که در صفحه ۲۵ دفتر ۱۲۰ ذیل ثبت ۳۲۹۱۳ به میزان ششدانگ بنام شرکت محصولات غذایی گل ایران ثبت و سند مالکیت صادر گردیده است سپس تمامت ششدانگ پلاک مذکور بموجب سند رهنی شماره ۴۵۲۲ مورخ ۱۳۸۰/۸/۵ دفتر ۵۹ دهاقان در قبال مبلغ ۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و مازاد اول پلاک مذکور به موجب سند رهنی شماره ۸۶۶۱ مورخ ۱۳۸۳/۱۲/۱۷ دفتر ۵۹ دهاقان در قبال مبلغ ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت ۱۰ سال و مازاد دوم پلاک مذکور به موجب سند رهنی شماره ۱۳۲۵۰ مورخ ۱۳۸۶/۳/۲۶ دفتر ۵۹ دهاقان در قبال مبلغ ۳۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک ملی شعبه دهاقان می باشد. اینک شرکت محصولات غذایی گل ایران درخواست سند مالکیت المثنی نسبت به ششدانگ از پلاک فوق را نموده که طبق تبصره یک ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت مراتب یک بار آگهی می شود که هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مزبور غیر از آنچه در این آگهی ذکر شده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی بمدت ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید تا مراتب صورت مجلس و اصل سند به ارائه دهنده مسترد گردد. اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام و به متقاضی تسلیم خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۰/۸ مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دهاقان **شناسه: ۱۲۴۸۵۸۲**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

شماره: ۱۴۰۰۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۲۰۱ - ۱۴۰۰/۰۹/۱۸ برابر رای شماره ۱۸۴ ۱۴۰۰۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۱۸۴ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۲ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوهپایه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالقاسم غیاثی گیشی به شناسنامه شماره ۶ کدملی ۵۶۵۹۸۶۶۸۳۲ صادره از اصفهان فرزند حجت اله در ششدانگ یکباب گاوداری به مساحت ۵۰۶۴/۴۲ متر مربع احداثی در قسمتی از مورد ثبت پلاک شماره ۰، فرعی از ۲۹ اصلی واقع در گیشی بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه خریداری به موجب (سند قطعی به شماره ۱۸۶۶۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۲ تنظیمی دفترخانه ۲۵۹ هرند مقدار ۵/۰۶۴ سهم مشاع از ۱۴۸ سهم و نیم مشاع از سه حبه و دو هفتم چهار حبه از ۷۲ حبه ششدانگ اراضی مزروعی واقع در پلاک ۲۹ اصلی بخش ۲۱ ثبت اصفهان به نام متقاضی می باشد.) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عمومی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند 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 نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۹/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۰/۰۸

اصغر علی خانی کوپایی - رییس ثبت اسناد و املاک

شناسه نوبت اول: ۱۲۴۱۲۳۴ شناسه نوبت دوم: ۱۲۴۱۲۳۶

آگهی فقدان سند مالکیت

شماره: ۳/۵۵۵-۱۴۰۰/۱۰/۵ نظر بر اینکه آقای میثم محمدپور گرجان به وکالت از وراث گل صبا محمودی برابر وکالتنامه شماره های ۱۷۲۴۵۹-۱۴۰۰/۸/۲۰ و ۱۷۲۴۴۸-۱۴۰۰/۸/۱۸ و ۱۷۲۴۹۷-۱۴۰۰/۹/۳ و ۱۷۲۵۰۰-۱۴۰۰/۹/۳ و ۱۷۲۵۴۵-۱۴۰۰/۹/۱۵ و ۱۷۲۴۴۰-۱۴۰۰/۸/۱۷ و ۱۷۲۴۴۴-۱۴۰۰/۸/۱۷ دفترخانه ۱۹ اردبیل برابر درخواست وارده ۵۵۵/۳-۱۴۰۰/۹/۲۹ اعلام داشته که سند مالکیت مقدار سه دانگ مشاع از ششدانگ بشماره پلاک ۳۳۴ فرعی از ۱۱۰ اصلی بخش ۳ اردبیل که در صفحه ۲۳۵ دفتر ۶۴۹ صادر گشته بعلت نامعلومی مفقود و پس از جستجوی کامل پیدا نشده است تقاضای سند مالکیت المثنی نموده است لذا مراتب طبق بخشنامه شماره ۱۴۰۰۸۰۰۳۱۸۴۰۰۰۲۴۱ - ۱۴۰۰/۹/۳۰ به دفاتر اسناد رسمی حوزه تابعه ابلاغ سپس در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت موضوع یک بار در روزنامه آگهی گردیده که هر کس ادعائی بوجود سند مالکیت یا سند معامله بنام خود داشته باشند ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ انتشار این آگهی دلایل قانونی و یا اصل سند مالکیت را با اخذ رسید تسلیم این اداره نمایند بدیهی است پس از انقضای مدت مقرره طی تشریفات قانونی سند مالکیت المثنی صادر و تسلیم خواهد شد و اسناد اولیه از درج اعتبار ساقط خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۰/۸ رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ اردبیل

اصغر علی خانی کوپایی - رییس ثبت اسناد و املاک

شناسه نوبت اول: ۱۲۴۱۲۴۷ شناسه نوبت دوم: ۱۲۴۱۲۵۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

شماره: ۱۴۰۰۶۰۳۰۲۰