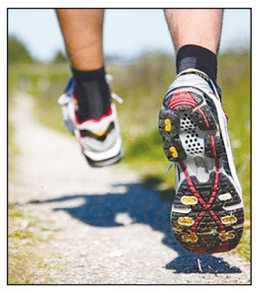
خبرها از عالم علم

کبد چرب دارید؟ این ورزش ها را حتما انجام دهید



فعالیت‌های ورزشی هوازی می‌تواند سبب کاهش میزان چربی بافت کبدی شود.

به گزارش ایسنا، فعالیت‌های ورزشی هوازی می‌تواند سبب کاهش میزان چربی بافت کبدی شود و از مهم‌ترین مسائل درخصوص میزان چربی بافت کبدی می‌توان به شیوع بالا و فزاینده بیماری، افزایش شیوع در سنین پایین و کودکان (کاهش سن ابتلا)، مشکل تغذیه‌ای و نقش الگوی تغذیه صحیح در پیشگیری از ابتلا، نقش ورزش در پیشگیری، بهبود و کنترل بیماری، اشاره کرد.

یکی از مشکلات تندرستی امروز مردم در جهان و ایران، فراوانی فزاینده شیوع بیماری کبد چرب از نوع غیرالکلی آن و جنبه مهمتر و نگرانی در زمینه لزوم توجه به این بیماری، کاهش سن ابتلا به آن است که در سالیان اخیر به فراوانی دیده می‌شود.کبد چرب که به دو شکل الکلی (AFLD) و بیشتر غیرالکلی (NAFLD) دیده می‌شود، ناشی از سبک زندگی (Style Life) اشتباهی است که با تغییر در ذائقه ناشی از گذر تغذیه‌ای جوامع، همراه بوده است؛ هرچند این بیماری بیشتر در افراد چاق و دارای اضافه وزن به ویژه چاقی شکمی دیده می‌شود، با این حال، افراد کم وزن نیز به آن مبتلا شده‌اند و تداوم این بیماری، منجر به سیروز کبدی و تخریب کامل بافت کبد می‌شود که نیاز به پیوند کبد یا مرگ را به دنبال دارد.

متخصصان چرایی چرب شدن کبد و شروع این پروسه را در برخی عوامل از جمله ژنتیک، اضافه وزن و چاقی، مقاومت به انسولین (تجویز داروهای کاهنده قند در این بیماران)، دیابت نوع ۲، میزان بالای چربی خون و...می‌دانند و بیان می‌شود که همراهی این مجموعه مشکلات سلامتی، می‌تواند مرتبط با بروز کبد چرب باشد.

◆ راهکارهای ساده قابل اجرا و سالم

بر اساس مطلبی که از سوی فرید اردیخانی، کارشناس تغذیه ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: در کنار برنامه غذایی پیشنهادی متخصص تغذیه، پیروی از برنامه ورزشی منظم و متناسب، نقش حیاتی داشته و ضرورتی برای بهبود وضعیت این بیماری بوده و باید به شکل روزانه انجام شود.

تنها، فعالیت‌های ورزشی هوازی می‌تواند سبب کاهش میزان چربی بافت کبدی شود و این ورزش‌ها، شامل انواع ورزش‌های هوازی قابل اجرا به تناسب فرد همراه با افزایش ضربان قلب با کمینه زمانی ۳۰ دقیقه‌ای است.

در عین حال افزایش دفعات، زمان و شدت ورزش‌های هوازی در بهبود سریعتر این بیماری اثرگذاری بهتری دارد و هر چند تبعیت از برنامه غذایی مناسب، اصل اول است. همچنین باید یادآور شد، تاکید به انجام ورزش از سنین پایین (در خانواده و مدارس)، در پیشگیری از بروز بیماری‌های متابولیک و نیز کبد چرب، سیاستی پسندیده است که همراهی نهادهای سیاست گذار را نیز می‌طلبد.

توصیه‌های پزشکی را جدی بگیرید؛

شیوع پارا آنفلوانزای انسانی در پائیز

پاراآنفلوانزای انسانی، دسته‌ای از ویروس‌ها هستند که منجر به بروز عفونت در ناحیه تنفسی فوقانی یا تحتانی بدن فرد می‌شود و فصل پاییز شایع‌ترین فصل شیوع آنها است.

به گزارش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پاراآنفلوانزای انسانی اغلب منجر به بروز بیماری‌های تنفسی فوقانی و تحتانی در نوزادان، کودکان، سالمندان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف می‌شود، البته هر کسی ممکن است به این بیماری مبتلا شود.

علائم این بیماری ۲ تا ۶ روز پس از عفونت ظاهر می‌شود و علائمی مشابه سرماخوردگی دارد؛ تب، آبریزش بینی، سرفه، عطسه و گلو درد.

گوش درد، بی‌حوصلگی و کاهش اشتها از جمله سایر علائم پاراآنفلوانزای انسانی HPIV است.

همچنین این بیماری می‌تواند باعث مشکلات جدی‌تری در کودکان نظیر کروپ (خروسک)، برونشیت (عفونت مجرای اصلی هوا که نای را به ریه‌ها متصل می‌کند)، برونشیولیت (عفونت در کوچک‌ترین مجرای هوا در ریه‌ها) و پنومونی (عفونت ریه) شود.

در بزرگسالان، عفونت‌های تنفسی فوقانی و برونشیت شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از HPIV هستند. علائم و نشانه‌ها ممکن است شامل تب، آبریزش بینی، سرفه و گلودرد باشد. ذات الریه نیز ممکن است در افراد مسن و افراد با سیستم ایمنی ضعیف رخ دهد.

◆ پیشگیری

در حال حاضر هیچ واکسنی برای محافظت از شما

در برابر عفونت ناشی از HPIV وجود ندارد. با این حال، محققان در تلاش برای تولید واکسن هستند.

شما می‌توانید خطر ابتلاء به HPIV و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی را با انجام اقدامات روزمره مثل شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا استفاده از الکل برای ضد عفونی کردن دست‌ها، پرهیز از دست زدن به چشم، بینی و دهان و اجتناب از تماس نزدیک با فرد بیمار تا حد زیادی کاهش دهید.

نکته جالب این است که تغذیه با شیر مادر از نوزادان در برابر HPIV در چند ماه اول زندگی محافظت می‌کند؛ به این دلیل که بدن مادر شیرده ممکن است آنتی بادی مبارزه با عفونت را داشته باشد.

اگر به بیماری سرماخوردگی یا مشکل تنفسی مبتلا هستید که ممکن است ناشی از HPIV باشد، می‌توانید با موارد زیر به محافظت از دیگران کمک کنید:

اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

تماس نزدیک با دیگران نداشته باشید.

هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانید.

اشیا و سطوح را تمیز نگه‌دارید و ضد عفونی کنید.

کودکان ۲ سال و بالاتر می‌توانند برای محافظت از خود و دیگران در برابر HPIV از ماسک تنفسی استفاده کنند.

هیچ درمان ضد ویروسی خاصی برای بیماری HPIV وجود ندارد. اکثر افراد مبتلا به بیماری HPIV خود به خود بهبود می‌یابند. با این حال برای تسکین علائم می‌توانید از استامینوفن و سایر داروهای بدون نسخه برای درد و تب استفاده کنید (احتیاط: آسپرین نباید به کودکان داده شود)، مایعات فراوان بنوشید و در خانه بمانید.

برای کمک به بهبود گلودرد و سرفه از دستگاه بخور اتاق استفاده کنید یا به صورت مرتب دوش آب گرم بگیرید.

آنتی بیوتیک ها در برابر HPIV مؤثر نیستند. آنتی بیوتیک ها فقط در برابر باکتری‌ها مؤثر هستند.

و در نهایت به منظور رفع نگرانی از وضعیت سلامت خود یا فرزندتان، با مراکز بهداشتی در ارتباط باشید.

ارتباط بین استفاده بیش از حد از صفحه نمایش‌ها و حملات قلبی

محققان دریافته اند که بین مدت زمان استفاده از صفحه نمایش در دهه ۲۰ زندگی و حملات قلبی رابطه وجود دارد.

یک مطالعه جدید هشدار داده است که گذراندن دوران جوانی خود در مقابل صفحه نمایش تلفن، کامپیوتر و تلویزیون، شانس رسیدن به سن شصت سالگی را کاهش می‌دهد.

داده‌های مطالعه‌ای که سلامت بیش از ۴۰۰۰ جوان را به مدت بیش از ۳۰ سال بررسی کرده بود، احتمال حمله قلبی را برای افرادی که در اوایل ۲۰ سالگی زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون می‌کردند، افزایش داد.

دکتر جیسون ناگاتا، دانشیار دپارتمان پزشکی نوجوانان و بزرگسالان در دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که میزان زمانی که جوانان صرف تماشای صفحه‌نمایش می‌کنند می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی جدی در آینده تأثیر بگذارد.

وی افزود: گذراندن زمان بیشتر در مقابل نمایشگرها می‌تواند جای فعالیت‌های مهم مانند خواب و فعالیت بدنی را بگیرد، این امر بر اهمیت ترویج عادات سالم صفحه نمایش در اوایل زندگی برای جلوگیری از بیماری قلبی و سکته مغزی در آینده تأکید می‌کند.

داده‌های جدید از مطالعه بلندمدت خطر و توسعه عروق کرونر در بزرگسالان جوان (CARDIA) به دست آمده است که خطر ابتلا به بیماری قلبی را در هزاران بزرگسال برای دهه‌ها ردیابی کرده است.

هر ساعت اضافی که شرکت کنندگان در ۲۳ سالگی به تماشای تلویزیون می‌گذرانند با ۲۶ درصد افزایش خطر بیماری قلبی در طول مطالعه همراه بود.

به گفته تیم UCSF، همچنین با افزایش ۱۶ درصدی خطر حملات قلبی و یا سکته مغزی همراه بود.

نه فقط تماشای تلویزیون در جوانی خطرناک است، بلکه محققان دریافته اند گذراندن یک ساعت بیشتر پای تلویزیون وگوشی و امثال آن در نیمه عمر نیز احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی کرونری را به میزان ۵۵ درصد، سکته مغزی ۵۸ درصد و بیماری‌های قلبی را به میزان ۳۳ درصد افزایش می‌دهد.

ناگاتا گفت:به نظر می‌رسد که این نشان می‌دهد که زمان استفاده از صفحه نمایش در دوران جوانی مسیر را برای عادت‌های مرتبط با صفحه نمایش در بقیه بزرگسالی تعیین می‌کند.

منبع:مدیکال اکسپرس

خبر پزشکی

به این ۵ دلیل حتما شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ سرشار از ترکیباتی به نام فلاونوئیدها است؛ فلاونوئیدها نوعی آنتی اکسیدان هستند که به دلیل فواید بسیاری که برای سلامتی دارند، مفید شناخته می‌شوند. از همین رو، خوردن شکلات تلخ خالص در حد اعتدال مزایای قابل توجهی برای ارتقای سلامت کلی دارد.

به گزارش خبرآنلاین، شکلات تلخ اگر در حد اعتدال و در خالص‌ترین شکل آن (با محتوای بالای کاکائو) مصرف شود، فواید بسیاری برای سلامتی دارد. این فواید ریشه در ترکیب غنی از فلاونوئید شکلات تلخ دارد که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است و می‌تواند بر سلامت قلب، تنظیم فشار خون، عملکرد مغز، خلق و خو، محافظت آنتی اکسیدانی و حتی سلامت پوست تأثیر مثبت بگذارد.با این حال رعایت اعتدال در مصرف شکلات تلخ ضروری است؛ چرا که مصرف بیش از حد شکلات تلخ سبب افزایش دریافت کالری و قند مصرفی می‌شود و با فواید آن در تضاد است. برای بهره‌مندی از خواص این ماده غذایی ترجیحاً یک وعده کوچک شکلات تلخ با کیفیت بالا و حداقل ۷۰ درصد کاکائو در روز مصرف کنید.

◆ برخی فواید نسبت داده شده به شکلات تلخ عبارتند از:

۱) سلامت قلب

یکی از شناخته‌شده‌ترین فواید شکلات تلخ تاثیر مثبت آن بر سلامت قلب است.دلیل این امر توانایی فلاونوئیدها برای بهبود جریان خون و کاهش التهاب است. مطالعات نشان داده است که مصرف متوسط شکلات تلخ می‌تواند به بهبود عملکرد قلبی عروقی و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

۲) تنظیم فشار خون

فشار خون بالا یک ریسک فاکتور مهم برای بیماری قلبی است.شکلات تلخ حاوی ترکیباتی است که به کاهش فشار خون کمک می‌کند و مصرف منظم این خوراکی به دلیل توانایی آن در انبساط رگ‌های خونی می‌تواند منجر به کاهش متوسط فشار خون شود.

۳) تقویت عملکرد مغز و بهبود خلق و خو

شکلات تلخ دارای تأثیر مثبت بر عملکرد مغز و خلق و خو است. فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ ممکن است با افزایش جریان خون به مغز و آزادسازی انتقال‌دهنده‌های عصبی سروتونین، عملکرد شناختی و خلق و خو را تقویت کنند.

۴) محافظت آنتی اکسیدانی

آنتی اکسیدان‌ها در محافظت از بدن در برابر استرس اکسیداتیو، که با بیماری‌های مزمن مختلف و پیری مرتبط است، نقش حیاتی دارند. در واقع محتوای بالای فلاونوئید در شکلات تلخ، به خواص آنتی اکسیدانی آن کمک می‌کند. هم‌چنین بر اساس تحقیقات، مصرف شکلات تلخ، فعالیت آنتی اکسیدانی را در بدن افزایش می‌دهد.

۵) سلامت پوست

فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ برای پوست نیز مفید هستند. این ترکیبات می‌توانند به محافظت از پوست در برابر آسیب‌های ناشی ازاشعه ماوراء بنفش خورشید، بهبود هیدراتاسیون و گردش خون کمک کنند.

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۴۲۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۴ هیات اول مو ضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمانهای فاقد سند ر سمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه ابراهیمی فرزند احمد بشماره شنا سنامه ۲۳ کد ملی شماره ۰۴۳۹۸۰۳۴۵۴ صادره از دماوند در ش شدانگ یک قطعه باغ به م ساحت ۱۴۱۲۵/۶۹ مترمربع پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ ا صلی واقع در جابان از سهم موروثی متقا ضی از مالکیت آقای احمد ابراهیمی 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 دا شته با شند می توانند ازتاریخ انت شار 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 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: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۶/۰۸
م/الف ۸۱۹/۳۵۵–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند– علی یوسفی ایدلو**

اداره ثبت اسناد و املاک 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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۹۶۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۸ هیات اول مو ضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمانهای فاقد سند ر سمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی کاردوست فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۱۴۱۱ کد ملی ۰۰۳۹۳۰۱۹۹۰ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با بنای احداثی درآن به مساحت ۸۸۹/۶۹ مترمربع پلاک ۶۰۹۲ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۱۰ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در م شاء ازتمامی مالک ر سمی و م شاعی متقا ضی محرز گردیده ا ست. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فا صله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقا ضی اعترا ضی دا شته با شند 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 ق ضایی تقدیم نمایند بدیهی ا ست در صورت انق ضای مدت مذکور و عدم و صول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۶/۲۵
م/الف ۸۸۱/۳۷۵–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

آگهی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی حوزه ثبتی تویسرکان

نظربه اینکه هیات مو ضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک تویسرکان به مو جب رای شماره ۱۴۰۳۲۶۰۳۲۶۰۰۴۰۰۱۰۰۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۲۶۰۰۴۰۰۰۱۰۰۱ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹تصرفات مالکانه آقای عباس فرامرزی فرزند علی عباس متقاضی پرونده کلاسه۱۴۰۲۱۱۴۴۲۶۰۰۴۰۰۰۴۷*– و ۱۴۰۲۱۱۴۴۲۶۰۰۴۰۰۰۰۴۶ در قسمتی از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۹۷۷/۳۸ متر مربع و در ق سمتی از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به م ساحت ۶۷۹۴/۱۳ متر مربع هر دو قسمتی از پلاک ۳۶ ا صلی واقع در بخش ۵ تویسرکان – رو ستای سادات آباد خریداری مالک رسمی محرز گردیده است لذا مفاد رای صادره به استناد ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آئین نامه قانون مذکور در دو نو بت به فاصله ۱۵ روز در این روز نامه آگهی می گردد، در صورتی که شخص یا اشخاص ذینفع به رای صادره اعتراض دا شته با شنداز تاریخ انتشاراین آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت تویسرکان تسلیم و ر سید عرض حال جهت ارائه به دادگاه صالحه دریافت نمایند. ضمنا معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع قضایی دادخواست تقدیم و رسید آن را به ثبت محل ارائه نمایند درغیراینصورت متقا ضی می تواند گواهی عدم داخوا ست را از دادگاه دریافت و به اداره ثبت ت سلیم نمایدکه اداره ثبت نیز بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را برابر مقررات ادامه خواهد داد، ضمنا صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمی باشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۰۸
۸۲۷/۰۳–ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تویسرکان– محمد علی جلیلوند**

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید ششدانگ ارا ضی دیم به پلاک ۲۸۳ فرعی از سنگ ۱۲۰ ا صلی قریه آبسردکه بنام ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) میبا شد در جریان ثبت ا ست بعلت عدم حضور مالک تا کنون انجام نگردیده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمی توان عمل نمود لذا بنا به تقاضای کتبی نامبرده تحدید پلاک مذکور در روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصا بمالکین مجاور و یا نماینده قانونی آنها اعلام می دارد که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند مهلت اعتراض از تاریخ تنظیم صورت مجلس بمدت یکماه خواهد بود واعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.
تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۰۶/۱۰
م/الف ۸۴۲/۳۶۰–ش **کفیل اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– علی یوسفی ایدلو**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک اسدآباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
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 ۱۴۰۳/۲۱۷۱مورخه ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ ۱۴۰۳هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمان های فاقد سند ر سمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اسدآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حجت اله گودرزی محبی زاده فرزند محبعلی به شماره شنا سنامه ۲ صادره از اسدآباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به م ساحت ۱۱۰۷/۳۲ متر مربع در ق سمتی از پلاک شماره ۱۱۹ اصلی واقع در بخش۶همدان حوزه ثبت ملک اسدآباد اراضی روستای النجه خریداری از مالک رسمی محبعلی گودرزی منتظر فرزند قربان محرز گردیده است. لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقا ضی اعترا ضی دا شته با شند می توانند 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 ق ضایی تقدیم نمایند.بدیهی ا ست در صورت انق ضای مدت مذکور و عدم و صول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار اول : ۱۴۰۳/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار دوم : ۱۴۰۳/۰۶/۲۵
۸۲۸م.الف/۸۷۸–ش **رئیس اداره ثبت آ سناد و املاک ا سدآباد– محسن حضرتی**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک اسدآباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

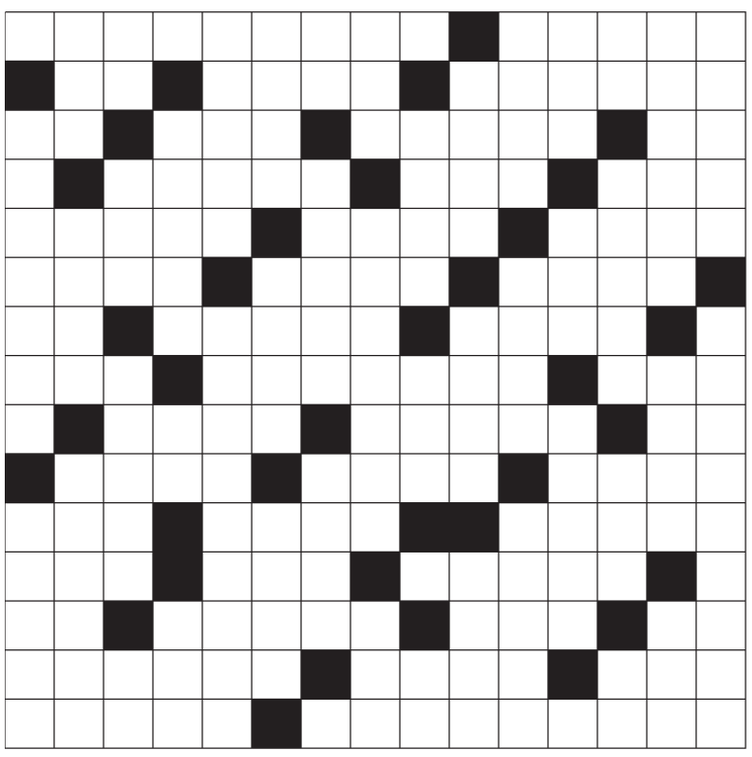
برابر رای شماره ۱۴۰۳/۲۱۶۴مورخه ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ ۱۴۰۳هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف و ضعیت ثبتی ارا ضی و ساختمان های فاقد سند ر سمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اسدآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حجت اله گودرزی محبی زاده فرزند محبعلی به شماره شنا سنامه ۲ صادره از اسدآباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به م ساحت ۳۰۹۵/۱۶ متر مربع در ق سمتی از پلاک شماره ۱۱۹ اصلی واقع در بخش۶همدان حوزه ثبت ملک اسدآباد اراضی روستای النجه خریداری از مالک رسمی محبعلی گودرزی منتظر فرزند قربان محرز گردیده است. لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقا ضی اعترا ضی دا شته با شند می توانند 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 ق ضایی تقدیم نمایند.بدیهی ا ست در صورت انق ضای مدت مذکور و عدم و صول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار اول : ۱۴۰۳/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار دوم : ۱۴۰۳/۰۶/۲۵
۸۳۰م.الف/۸۷۹–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسدآباد– محسن حضرتی**

آگهی

اینجانب/اینجانبان امیرحسین و هما مرعشی مالک/مالکین ق سمتی از پلاک ثبتی ۱۲۶ فرعی از ۱۱۱۹ ا صلی واقع در قریه لمسار به نشانی شهر ستان دماوند آبسرد لمسار بالاترازکلانتری مو ضوع سند/ا سناد مالکیت شماره ۱۱۲۸۹۷ و ۱۱۲۸۹۹ صادره به تاریخ۱۳۸۹/۰۸/۱۳ متقاضی تعیین بستر و حرایم احتمالی رودخانه/مسیل /نهردرداخل و مجاورت پلاک ثبتی فوق الذکر می باشم و حسب اعلام امور آب دماوند بر اساس ضوابط و مقررات جاری تعیین بستر و حریم منوط به مراجعه کلیه مالکین مشاعی و امور آب و تکمیل پرونده می باشد لذا از کلیه مالکین مشاعی تقا ضا می شود با درد ست داشتن مدارک مالکیت خود پس از انتشار آگهی به امورمنابع آب دماوند به نشانی دماوند گیلاوند بلوار آیت اله خامنه ای روبروی سالن ورز شی ولیعصر(عج) مراجعه نمایند بدیهی ا ست عدم مراجعه مالکین مشاعی ظرف مهلت مقرر فوق نافی اقدامات شرکت آب منطقه ای تهران(امور آب دماوند)نبوده و بستر و حریم اعلامی برای کلیه مالکین مشاعی لازم الرعایه می باشد.
۸۹۱/۰۳–ش

جدول

۷۵۶۳



افقی

۱-شرح و تفصیل خبر - خاطری آسوده دارد ۲-پایتخت کشور آفریقایی زامبیا - تربیت آموختن - تیر پیکاندار ۳-هنوز ادب نشده - جواب طفره آمیز - به‌کار نیامدنی - گل سرخ ۴-محل دیده بانی - نقاش بزرگ فرانسوی - خانه زیرزمینی ۵-جایگاه شمشیر - از سنگهای قیمتی - فرزند ادم ۶-زهره و پردلی - شهر و قبیله - کشیده و بلند ۷-امر به چرانیدن - از جانوران خوش پوست- حرف همراهی ۸-گواراست- کنایه از آفتاب عالم افروز - واحد پول کامبوج ۹-تنهاوبی کس-برتروبالاترازدیگران-علم‌ودانش‌ذاتی ۱۰-از ایام - مخترع عکاسی - خیمه را هم گویند ۱۱-شتر مرغ امریکایی - نام پدر عمار - نوعی خون آشام ۱۲-کنیزک- ریشه گیاه - قاطع درخت ۱۳-مرگ غصه‌دار - گدایی کردن - گردش روزگار - تنبل و بیکاره ۱۴-سرباز زدن - سقف فروریخته - بی‌کسی ۱۵-امین و درستکار - وسیله وزنه‌برداری

عمودی

۱-تحفه نطنز - معروفترین اثر الکساندر دوما ۲-نازکدل و احساساتی - دها و زیرکی - نوعی بالاپوش۳-زیاده طلبی - ندا دردهنده - مکان امن - دوسنگ آسیا ۴-بلندی و بالای چیزی - گزنده بی دست و پا - اولاد پیامبرند ۵-طرز و روشکار - حجره نشین بازاری - مرغ مردارخوار ۶-میوه ترشیده و فاسد - سرشت و باطن - ترکیب ید با عنصری دیگر ۷-مطابق رسم و وضع حاضر - از حروف استثنا - هنوز ادب نشده ۸-پدر آذریها - صنعت تولید نخ - گردن آویز شتر ۹-مفعول بی واسطه - پرده داری و خدمت کعبه - از گل های بهاری ۱۰-از اعیاد مبارک مسلمین - مردان - طریقه و مذهب۱۱-از شهرهای استان فارس- محل تهیه چای کارمندان ۱۲-تربیت آموخته - یاداشت- قدر و اندازه ۱۳-حرف نداری - از درندگان - سرداری - دودمان ۱۴-برف و باران از اوست- خشک- شایستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵-از میوه‌های پاییزی - از فرآورده های لبنی

حل جدول شماره قبل

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