خبرها از عالم علم

محققان می گویند؛

رژیم غذایی MIND موجب حفظ سلامت مغز با افزایش سن می شود

هدف اصلی رژیم غذایی MIND کمک بـه محافظـت در برابر کاهش تفکر و حافظه با افزایش سن است.

به گزارش مهر به نقل از مدیسـن نـت، تحقیقات جدید ادعا می کند که پیـروی از رژیم غذایـی MIND به مدت ۱۰ سـال باعث کاهش اندک اما قابل توجهی در خطر ابتلا به مشکلات فکری، حافظه و تمرکز می شود.

دکتر «راسل سـاویر»، سرپرسـت تیم تحقیق از دانشگاه سینسیناتی، گفـت: «با افزایش تعداد افراد مبتلا به زوال عقل به خاطر افزایش جمعیت، یافتن تغییراتی که می‌توانیم برای به تأخیر انداختن یا کند کردن پیشرفت مشکلات شناختی ایجاد کنیم، بسیار مهم است. ما به ویژه علاقه مند بودیم ببینیم که آیا رژیم غذایی بر خطر اختلال شـناختی در شـرکت کنندگان تأثیر می گذارد یا خیر.»

◆ رژیم چگونه جادوی خود را عمل می کند؟

رژیم غذایی MIND ترکیب رژیم مدیترانه ای و رژیم غذایی DASH است که بر کاهش فشار خون تمرکز دارد.

سـاویر گفت: «در میان اجزای رژیم غذایـیMIND ، ۹ گروه غذایی سـالم برای مغز وجود دارد- سـبزیجات برگ سبز، سایر سبزیجات، آجیل، انواع توت ها، لوبیا، غلات کامل، غذاهای دریایی، مرغ، و روغن زیتون.»

سـاویر افزود: «در همین حال، پنج گروه غذایی ناسـالم- گوشت قرمز، کره و مارگارین، پنیر، غذاهای سـرخ شـده و فست فودها، شیرینی ها- در رژیم غذایی MIND بسیار محدود هستند.»

رژیـم غذایی MIND تمام ویژگی‌های کلیدی را دارد که برای کاهش التهاب سیستمیک، تسـهیل کاهش وزن، بهبود سلامت میکروبیوم، بهبود مقاومت به انسولین، کاهش چربی‌های خون بالا لازم است.

بیش از ۱۴۰۰۰ نفر در این مطالعه شـرکت داشتند. در شروع مطالعه و دوباره یک دهه بعد، از شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی آنها سؤال شد و تحت نوار قلب، اندازه گیری فشار خون و آزمایش خون قرار گرفتند.

سـپس محققان رژیم های غذایی را در پایبنـدی بالاتر به پارامترهای رژیم غذایی MIND امتیاز دادند.

ایـن مطالعه نشـان داد افرادی که رژیم MIND را با دقت بیشـتری دنبال می کردند نسـبت به افرادی که از رژیم غذایی MIND پیروی نمی کردند، ۴ درصد کمتر در معرض مشـکلات حافظه و تفکر بودند. این یافته حتی پس از در نظر گرفتن ورزش، تحصیلات، سیگار کشیدن، شاخص توده بدنی، شرایط پزشکی، سن و اضطراب یا افسردگی ثابت ماند.

برای زنان، این خطر حتی بیشتر کاهش یافت - آنها ۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به اختلال شناختی بودند.

ساویر در یک نشریه خبری گفت: «این یافته‌ها مستلزم مطالعه بیشتر، به‌ویژه برای بررسـی این تأثیرات متفاوت در میان مردان و زنان اسـت، اما این موضوع هیجان‌انگیز است که در نظر بگیریم که افراد می‌توانند تغییرات سـاده‌ای در رژیـم غذایی خود ایجـاد کنند و به طور بالقـوه خطر ابتلا به مشکلات شناختی را کاهش داده یا به تعویق بیاندازند.»

محققان می گویند؛

آرتروز با سردتر شدن هوا تشدید شود

مفاصل فرد مبتلا به آرتریت (آرتروز) زمانی که هوا سـردتر می شود شروع به چروک شدن می کنند و با کاهش جیوه سفت و دردناک می شود.

به گـزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، کارشناسان می گویند هوای سرد باعث آرتریت نمی شود، اما می تواند آن را بدتر کند.

دکتر «ماریکو ایشـیموری»، مدیر موقـت بخـش روماتولـوژی موسسـه سـدراس سـینا در لس آنجلس گفت: «مفاصـل مـا در آب و هـوای معتدل بهتریـن عملکـرد را دارنـد. وقتی هوا سردتر می شـود، مایع سـینوویال که ماننـد روغن موتـور در مفاصل ما عمل می کند بیشتر شبیه لجن می شود.»

بنیاد آرتریت می‌گوید دمای سـرد همچنین می‌تواند حساسیت فرد به درد را افزایـش دهد، گردش خون را کاهش دهد و اسپاسم عضلانی را افزایش دهد.

ایشـیموری گفـت: «افـت فشـار هـوا می‌تواند باعث انبسـاط ماهیچه‌ها و تاندون‌ها شـود کـه می‌تواند فشـار بیشتری را بر مفصل وارد کند».

متخصصان می گویند، اما برخی از اقدامات ساده وجود دارد که افراد مبتلا به آرتریت مـی توانند برای محافظت از خود در برابر درد مفاصل ناشی از هوای سرد انجام دهند.

مفصـل را گرم نگـه دارید. از کلاه، دستکش و روسری اسـتفاده کنید و از پدهـای گرم کننده و پتو برای گرم نگه داشـتن در هنگام خواب استفاده کنید. حمـام آب گـرم همچنیـن مـی تواند مفاصل سفت را تسکین دهد.

تحرک داشته باشید. ورزش می تواند مفاصل را شل نگه دارد، انرژی را افزایش دهد و سیل هورمون های احساس خوب را آزاد کند. حداقـل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، شامل دو دور تمرین قدرتی بسیار مفید است.

حرکت کششی داشته باشید. مطمئن شـوید که عضلات خود را به طور منظم کشـش می دهیـد، به خصـوص قبل از ورزش. مچ پا را بچرخانید، کمی زانو خم کنید و انگشتان و دست ها را دراز کنید.

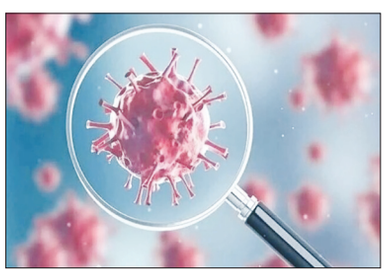
تغذیه سالم داشته باشید. یک رژیم غذایی خوب می تواند به کاهش التهاب و تقویت سیسـتم ایمنـی و همچنین تقویت استخوان ها کمک کند. مطمئن شوید که به اندازه کافی اسیدهای چرب امگا ۳ که باعث کاهش التهاب می شود و همچنین ویتامیـن D تقویت کننده استخوان دریافت می کنید.

وزن مناسـب خـود را حفظ کنید. هرچـه وزن فرد بیشـتر باشـد، فشـار بیشتری بر استخوان ها، مفاصل و بافت ها وارد می شـود. کاهش چند کیلو می تواند به کاهش درد و سفتی کمک کند.

بـا دقت قـدم بردارید. یـک زمین خوردن ساده می تواند باعث درد پایدار شود و حس تعادل فرد می تواند توسط مفاصل آسیب دیده در اثر آرتریت تغییر کند. هنگام راه رفتن دقت کنید و کفش مناسب بپوشید.

ایـن توصیه ها بین افـراد متفاوت خواهـد بود. ایشـی مـوری توصیه می کنـد کـه هر فـرد بررسـی کنـد که هوای سـرد چگونه بـر مفاصلش تأثیر می گذارد، سپس تغییرات سبک زندگی را دنبال کند تا احسـاس بهتری داشته باشد.

«رینوویروس‌ها»؛ پیشتاز ویروس‌های در گردش بیماری‌های حاد تنفسی



در پایـش ویروس‌های در گردش بیماری‌های حاد تنفسـی در شهریور ماه سال جاری در کشور، مشخص شـد که «رینو ویروس‌هـا» با ۵۲.۳ درصـد، در راس ویروس‌های در گردش قرار دارند.

بـه گـزارش ایسـنا، بـه منظـور رصـد و پایش ویروس‌هـای در گـردش بیماری‌هـای حاد تنفسـی، دیده‌وری «مولتی‌پلکس» دانشـگاه‌های علوم‌پزشـکی تهران، ایران، هرمزگان و شـهید بهشـتی از مرداد ماه سـال ۱۴۰۲ آغاز شده و در شـهریور ماه سال جاری، تعـداد ۱۰۲ نمونه از نظر ۲۱ ویـروس، تحت آزمایش قرار گرفت.

بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشـت، از مجمـوع ۱۰۲ نمونه‌گیری انجام شـده، ۳۰ تسـت در دانشـگاه علوم‌پزشـکی شهیدبهشتی، ۱۳ مورد در دانشگاه علوم‌پزشکی هرمزگان، ۳۱ مورد در دانشگاه علوم‌پزشـکی ایران و ۲۸ مورد در دانشگاه علوم‌پزشکی تهران انجام شده است.

همچنیـن از ۴۲ نمونـه بسـتری، ۴ نمونه مثبت کووید و خانواده آن یعنی معادل ۹.۵ درصد بوده است. همچنین در ۶۰ نمونه سـرپایی، ۹ نمونه مثبت کووید و خانواده آن بوده اسـت که در مجموع ۱۳ مورد مثبت کووید، ۴ نمونه مثبت در حوزه بسـتری (۳۰.۷ درصد) و ۸ نمونه مثبت در بخش سـرپایی (۶۹.۳ درصد) بوده است.

نتایج نشان‌دهنده این اسـت که «رینوویروس‌ها» بـا ۵۲.۳ درصـد در راس ویروس‌هـای در گـردش قرار دارنـد و پـس از آن، «خانـواده کروناویروس» با ۳۰.۹ درصد در جایگاه دوم و «انتروویروس‌ها» در رتبه سوم قرار دارند.

خبر پزشکی

عادت‌های کلیدی برای تقویت مغز و حافظه در سنین بالا

ما اغلب از دسـت دادن حافظه را اجتناب‌ناپذیر می‌دانیم، اما اگر بتوانیم کنترل این فرآیند را به دست بگیریم چه؟

بـه گزارش همشـهری آنلاین بـه نقـل از geediting، همان‌طور که بـدن ما نیاز بـه مراقبت و تمرین دارنـد، مغز ما نیز می‌توانـد از مراقبت و تمرین هدفمند بهره‌مند شـود. از فعال بودن اجتماعی تا مدیریت استرس، عادت‌هایی که امروز ایجاد می‌کنیم می‌توانند به حفاظت از سلامت شناختی ما در فردا کمک کنند.بیایید نگاهی به برخی عادت‌ها بیندازیم که به حفظ حافظه شما در سنین بالا کمک می‌کنند.

◆ فعالیت ذهنی

همان‌طور که فعالیت بدنی بدن شما را روی فرم نگه می‌دارد، تمرینات شناختی نیز می‌تواند به تیز نگه داشتن مغز شما کمک کند.

علم شناختی از نظریه "استفاده کن یا از دست بده" حمایت می‌کند.

این نظریه پیشنهاد می‌کند که هر چه بیشتر از مغز خود استفاده کنید، بهتر برای شما عمل خواهد کرد.شرکت در فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی می‌تواند حافظه و مهارت‌های تفکر شـما را حفظ کند. این می‌تواند شـامل خوانـدن کتاب، حل معماهایی مانند سـودوکو یا جدول کلمات متقاطع، یا حتی نواختن یک سـاز موسیقی باشد.به آن به عنوان یک تمرین برای ذهن خود فکر کنید که به حفظ قدرت شناختی شما کمک می‌کند.

اگر جدی هستید که حافظه خود را در سنین بالا حفظ کنید، مطمئن شوید که به مغز خود تمرینی که نیاز دارد می‌دهید. این یک عادت ساده و لذت‌بخش است که می‌تواند در درازمدت مزایای قابل توجهی داشته باشد.

◆ اولویت دادن به خواب

شـاید خـواب را به عنوان یک عـادت در نظر نگیرید، امـا این یکی از مهم‌ترین عادت‌ها برای حفظ حافظه است.

تحقیقات نشـان داده‌اند کـه ارتباط قوی بین خـواب خوب و عملکرد حافظه وجود دارد. در طول خواب، مغز شما مشغول پردازش اطلاعات روز و شکل‌دهی به خاطرات است.

◆ حفظ رژیم غذایی سالم

خوردن یک رژیم غذایی سـالم نه تنها برای بدن شما خوب است، بلکه برای مغز شما نیز در سنین بالا حیاتی است.

برخـی غذاها به ویژه برای سـلامت مغز مفید هسـتند. این‌ها شـامل میوه‌ها، سـبزیجات، غلات کامل، پروتئین کم‌چرب و اسـیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی هستند.

از طرف دیگر، رژیم‌های غذایی غنی از چربی‌های اشـباع و کلسـترول می‌توانند به سـلامت مغز آسـیب بزنند. آن‌ها می‌توانند باعث التهاب شوند و رادیکال‌هـای آزاد تولیـد کنند –مولکول‌هـای ناپایدار کـه می‌توانند به سلول‌های بدن شما، از جمله مغز آسیب برسانند.

◆ تعاملات اجتماعی منظم

انسـان‌ها موجودات اجتماعی هستند.تعامل با دیگران نه تنها زندگی را لذت‌بخش‌تر می‌کند، بلکه مغز ما را نیز فعال و مشغول نگه می‌دارد.

تعامـلات اجتماعی منظم می‌توانند به کاهش سـرعت از دسـت دادن حافظه و کاهش شناخت کمک کنند. این به این دلیل است که فعالیت‌های اجتماعـی چندیـن ناحیه از مغز را کـه در حافظه و شـناخت نقش دارند، تحریک می‌کنند.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۱۰۰۴۶۵۲ هیات موضوع قـانون تعیـین تکلیـف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسـمی مسـتقر در واحـد ثبتـی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسـه ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۱۲۱۷ تقاضـای خـانم فاطمه عنبرستانی به شماره شناسنامه ۲۶۳۳۱ و کد ملی ۰۰۵۹۴۳۴۳۴۱ صـادره از تهران فرزند علی درشدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی که مقـدار ٦ سـهم مشاع از۱٤٤ سهم ششدانگ عرصه آن وقـف اسـت بمسـاحت ۹,۹۷ مترمربـع از پلاک شماره ۲۳۸ فرعی از ۹۵- اصلی واقع در اراضی کفشگیری بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود از ایـن رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضـی اعتـراض داشـته باشـند میتونند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۷/۹

تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۷/۲۴

شناسه ۱۷۹٤۰۷٦/۹۹٤–ش

مهدی شاه مهری

سرپرست اداره ثبت اسناد واملاک منطقه یک گرگان

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 ۱٤۰۳٦۰۳۲۹۰۱۲۰۰٤٥٤۷ مورخ ۱۹ / ۰٦ / ۱٤۰۳ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصـرفات مالکانـه بلامعارض متقاضی آقای /خانم ناصر ثامنی فرزند قدمعلی بشـماره شناسـنامه ۲۱۷ کـد ملـی ٤٦۰۸۹۸٤۱۰۱ صـادره از گرمسـار در ششـدانگ یـک بـاب ساختمان مسکونی به مساحت ۲۸ . ۲۹۵ متر مربع پلاک ۸ فرعی از ٤٦ اصلی واقع در قلعه چک گرمسار خریداری از مالک رسمی آقای / خـانم مـوروثی قدمعلی ثامنی محرز گردیده است. لذا به منظور اطـلاع عمـوم مراتـب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی کـه اشـخاص نسـبت بـه صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشـار 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 خـود را بـه مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مـذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲٤ / ۰٦ / ۱٤۰۳

تاریخ انتشار نوبت دوم:۰۹ / ۰۷ / ۱٤۰۳

۹۲۱/۱۷۸۵۸۵٤–ش

حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای 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

برابـر رای شـماره ۱٤۰۳٦۰۳۰۱۰٥۸۰۰٤٤۲۸ مـورخ ۱٤۰۳/۰٤/۳۰ هیـات 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 امیر شمس آبادی فرزند حسین بشماره شناسـنامه ۰۰۱۱۰۷٦۸۹٥ صـادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۲۲/٥۲ مترمربع پـلاک ۲٥۰۷ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در همندآبسرد از مالکیت رسمی متقاضی محـرز 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 اعتراضـی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خـودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه ارتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضـای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱٤۰۳/۰۷/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱٤۰۳/۰۷/۲٤

م/الف ۱۰۰۱/٤۳۳–ش

رئیس ثبت اسناد و املاک دماونـد – علی یوسفی ایدلو

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید روغنی به شماره موتور۱٦٤B۰۰٦۱۸۱۰ و شماره شاسی NAAN۱۱FE٦GH۷۰۳۳٤٤ و شماره پلاک ٥۸ – ۲۷ط ۳٤ به نام سیده امامه موسوی کدملی ۳٥۷۹۷٤۹٥۲۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک مدل ۱٤۰۱ به رنگ سفید به شماره موتور ۹٥۱۲٥٥۹ / M۱٥ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰N۱٥۰٥۰٦۸ و شماره پلاک ٥۸ – ۹۳۹ ص ٦۳ به نام حیدر حیدری کدملی ۳٥٤۰۱٥٤۱۹۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهـی مفقودی نوبت دوم

مدرک تحصیلی گواهینامه موقت پایان تحصیلات مقطع «کارشناسی ناپیوسته» رشته « تربیت بدنی و علوم ورزشی- مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی» به شماره سریال «۹۸٤۳۲۸٥۰۱» صادره از دانشگاه آزاد اسلامی «واحد زنجان» متعلق به « محمد حق وردی » به شماره ملّی «٤۲۷۱۱۲۷۲٥٦» مفقود گردیده است از یابنده درخواست می شـود اصل مدرک را به آدرس زنجان - بلوار دانشجو – جاده اراضی پائین کوه - دانشگاه آزاد اسلامی زنجان ارسال نمایند.

آگهی مفقودی

برگه سبز ماشین سواری هاچ سایپا کوئیک به شماره پلاک ٥۷ – ۷۸۲ ه ۲۹ به شماره موتور M۱٥/۹۱۲۹۱٥۲ به شماره شاسی NAS۸٤۱۱۰۰M۱۰۹۲۸٤۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای 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

برابـر رای شـماره ۱٤۰۳٦۰۳۰۹۰۰۱۰۰۳۸۲۱ مـورخ ۲۸ / ۰٥ / ۱٤۰۳ کلاسـه ۱٤۰۳۱۱٤٤۰۹۰۰۱۰۰۰۱٥۲ موضـوع قـانون تعیـین تکلیـف وضـعیت ثبتـی اراضـی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملـک منطقـه یـک قـزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم محبوبه پیله چی ها به شناسنامه شماره ٦۸٥ کـد ملی ٤۳۲۳۳۱۳۸٤٥ صادره قزوین فرزند محمد در ششدانگ اعیان یک قطعـه بـاغ و بنـای احداثی در آن به انضمام مقدار ٤۲ فرد از ۹٦ فرد عرصه آن بـه مسـاحت ۹۳ / ۲۰۲۰ متـر مربع (توضیح اینکه مقدار ٥٤ فرد از ۹٦ فرد پلاک موقوفه است) پلاک شماره فرعی از ٤۰ اصلی واقع در اراضی روستای رشتقون قزوین بخش ۱٤ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (سند مالکیت مشاعی شماره ۱۲٤۲٤۳ مورخ ۲۹ / ۰۱ / ۱٤۰۲ دفترخانه ۱۱ قزوین) محـرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتـب در دو نوبـت بـه فاصـله ۱۵ روز آگهـی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضـی اعتراضـی داشـته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به ایـن اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض ، دادخواسـت خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مـدت مـذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲٤ / ۰٦ / ۱٤۰۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۹ / ۰۷ / ۱٤۰۳

۱۷۸٦۰۲۳.م.الف/۹۲۲–ش

شعبان عسگری – رئیس ثبت اسناد و املاک

اداره کل ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان آبیک
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهی فاقد سند رسمی

برابر رای ۱٤۰۳٦۰۳۰۹۰۰۳۰۰۱٦۳٥ مورخ ۲۱ / ۰٥ / ۱٤۰۳ هیات موضـوع قـانون تعیـین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی آبیک ، کلاسه ۱٤۰۲۱۱٤٤۰۹۰۰۳۰۰۰۰۸٦ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضـی آقـای / خـانم محمد محمد زاده فرزند بدیر به شناسنامه ۱۸ و کد ملی ۱٥۳۳۳۸٥۰۹۲ صادره از میانـه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷ / ۱۹٤٥٦ متـر مربـع از پـلاک ثبتـی ٤۳ اصلی بخش ۱٥ واقع در قزوین حوزه ثبت ملک آبیک قریه باقرآباد ترک می باشد . احـراز مالکیت متقاضی نسبت به ملک مورد تقاضا و انتقال ملک از مالـک رسـمی آقایـان بهـرام عبادی فرزند حمداله و حسینعلی زرگر به متقاضی داشته و تصرفات متقاضـی نسـبت بـه مورد تقاضا احراز گردیده لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصـله ۱۵ روز آگهی می گردد در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضـی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخـذ رسـید ، ظـرف مـدت یـک مـاه از تـاریخ تسـلیم اعتـراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد و صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۰۹ / ۰۷ / ۱٤۰۳

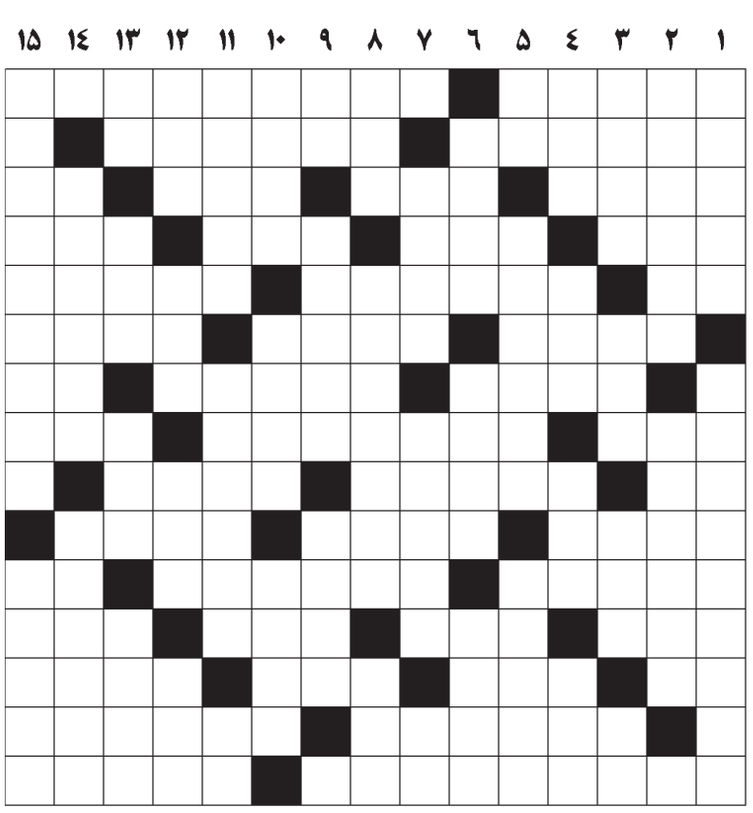
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۲۳ / ۰۷ / ۱٤۰۳

۱۷۹۳۸٥۳.م.الف/۱۰۰۰–ش

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آبیک – علی مافی

جدول

۷۵۸۱



افقی

۱-پایتخت کرواسـی - از قصور تاریخی تهران به جا مانـده از دوران قاجاریه ۲-ادامه دادن - یاری با مسـافر ۳-درس نوشتنی - خانه انسان نخستین - سـرباز زدن - اسـب آذری ۴-کـودک از خـود راضـی - نداکننده - زمانی بی آغاز - رسـول خدا ۵-غم و اندوه - خطیب انقلابی فرانسوی - اکسید اورانیوم ۶-جزیره - بسـیار خندان - اسـب سفید ۷-الهـه عقل و هنـر - لازم گردانیدن - نفس بلند ۸-کوچـک و بزرگ آن را در خلیج فارس بجویید - آنچه که بر عهده کسی می‌باشد - از گناهان کبیره ۹-آزاد مـرد کربلا - سـگ فضانـورد - نمایش غم انگیز ۱۰-روشهای نیکو - آینده - عنوان دیگر حنا ۱۱-تبسم آهسته - سیستان قدیم - شبیه و نظیر ۱۲-حیران شطرنجی - سنگ آسیا - دیروز - امر به رفتن ۱۳-شـهری در آلمـان - گاهی از مرحله می شوند - شهری در استان ادب پرور - زمین شوره زار ۱۴-از کوه های بلند شـمال غرب کشور - محاکمه ۱۵-شـهری در انگلسـتان با منسـوجات کتانی و ابریشمی معروف- کشور پهناور

عمودی

۱-عهـد و روزگار - عملیات پیروزمندانه رزمندگان اسـلام با رمز یا زهرا(س) در نخسـتین ساعت سال ۲-شبیه انسان - پلکان سیار ۳-سرسرا و دهلیز - خوی و عادت- خواهر - اسـب آذری ۴-ناسزا نیست- حیران شطرنجی - تا نگرید طفل کی نوشد - زیبای افسانه یی ۵-شهر خرما - خوش به نظر آید - مرکز شهرستان فریدن ۶-ظرف ماست بود - قاره زرد - بزرگ و قوی هیکل ۷-روشهای نیکو - به تنهایی - نفس بلند ۸-شهری در آذربایجان شرقی - از حواس پنجگانه - جوانمردی ۹-ظرف سـرکه - آغاز کار - شـیر درنده ۱۰-خوک وحشـی - شریف و بلندپایه - خاکسـتر ۱۱-تو در تو - پادشاه میسنا که در اساطیر یونانی بخاطر انتقامجویی از برادرش مشهور است- واحد سطح ۱۲-ستاره‌ای در دب اصغر - بخشش و عطا - نوعی از درخت صنوبر - جالیزی تنبل ۱۳-نوعی خط کش- امپراتور خونخوار رومی - وقت و هنگام - بها بازار ۱۴-از بنادر نفتی ایران - از گلهای همیشه سبز گلدانی ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- شامات کنونی

حل جدول شماره قبل

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