خبرها از عالم علم

محققان پی بردند؛

ورزش در تعطیلات آخرهفته هم می تواند احتمال ۲۰۰ بیماری را کاهش دهد

یک خبر خوب برای افرادی که تلاش می کنند ورزش منظم را در هفته کاری پرمشغله خود جای دهند، وجود دارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تمرینات در تعطیلات آخر هفته به اندازه ورزش روزانه برای سلامت کلی فرد مفید است.

محققان گزارش دادند افرادی که تمام ورزش‌های توصیه شده هفتگی خود را در یک یا دو روز انجام می‌دهند تقریباً به اندازه افرادی که تمرینات خود را به طور مساوی در طول هفته پخش می‌کنند سالم هستند.

محققان دریافتند که هر دو گروه به طور مشابه با خطر کمتر ابتلاء به بیش از ۲۰۰ بیماری احتمالی در ۱۶ دسته، از بیماری‌های قلبی و گوارشی گرفته تا سلامت روان و بیماری‌های مغزی، روبرو بودند.

دکتر «شأن خورشید»، یکی از محققین ارشد و متخصص قلب و عروق در مرکز بیمارستان آریتمی های قلبی ماساچوست، گفت: «از آنجایی که به نظر می‌رسد مزایای مشابهی برای ورزش در آخر هفته در مقایسه با فعالیت منظم وجود دارد، ممکن است حجم کل فعالیت، به جای الگوی نظم، بیشترین اهمیت را داشته باشد.»

محققان گفتند دستورالعمل‌ها حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در هفته توصیه می‌کنند.

اما اینکه چگونه یک فرد هر هفته آن دقایق را دریافت می‌کند، یک سوال باز باقی مانده است.آیا بهتر است روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کند یا اینکه یک فرد می‌تواند تمام این فعالیت بدنی را در چند روز جمع آوری کند و فاصله بین تمرینات طولانی‌تر باشد؟

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۹۰۰۰۰ شرکت‌کننده در یک پروژه تحقیقاتی بهداشتی در حال انجام در بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان از دستبند مچ دستی استفاده می‌کردند که کل فعالیت بدنی آنها را در طول یک هفته ثبت می‌کرد.

محققان شرکت کنندگان را بر اساس اینکه چگونه ۱۵۰ دقیقه تمرین هفتگی خود را انجام دادند، به عنوان ورزشکاران آخر هفته، ورزشکاران ثابت منظم یا غیرفعال دسته بندی کردند.

نتایج نشان می‌دهد که هر دو الگوی فعالیت بدنی منظم و ورزشکار آخر هفته با خطرات قابل توجه کمتر ابتلاء به ۲۶۴ بیماری مختلف در مقایسه با عدم تحرک همراه بودند.

به عنوان مثال، ورزش آخر هفته و ورزش منظم به ترتیب با ۲۳ و ۲۸ درصد کاهش خطر ابتلاء به فشار خون بالا و ۴۳ و ۴۶ درصد کاهش خطر ابتلاء به دیابت مرتبط بود.خورشید در بیانیه خبری بیمارستان گفت:«نتایج نشان می‌دهد که فعالیت بدنی به طور کلی برای کاهش خطر بیماری‌ها در آینده، به‌ویژه بیماری‌های قلبی متابولیک مفید است. بیماران باید تشویق شوند تا با استفاده از هر الگوی که ممکن است برای آنها بهترین کارکرد را داشته باشد، در فعالیت بدنی شرکت کنند.»

نکات تغذیه‌ای مهم برای دانش آموزان

والدین نقش بسیار مهمی در تغذیه و سلامت دانش آموزان به عهده دارند و تغذیه سالم در یادگیری و رشد دانش آموزان نقش اساسی دارد. از نظر متخصصان تغذیه، وعده صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی محسوب می‌شود که طبیعتا دانش آموزان در دوران مدرسه تا کنکور، این وعده مهم را در مدرسه میل می‌کنند.

همیشه تاکید بر این بوده است که این وعده غذایی مهم به هیچ عنوان حذف نشود. صبحانه سالم برای دانش‌آموزان بیشتر از هرچیز دیگری مهم است. در کنار وعده مهم صبحانه، میان وعده‌های سالم می‌توانند انرژی دانش آموزان را تامین کنند بنابراین وجود یک وعده صبحانه و چند میان وعده برای دانش آموزان در دوران مدرسه بسیار مهم است.

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه در جامعه‌ی ما تغذیه دانش آموزان مانند بزرگسالان باید مورد توجه قرار گیرد، گفت: برخی از مواد غذایی برای رشد آنها لازم و ضروری است.

فتح الله پورعلی ادامه داد: در حین تحصیل، دانش‌آموزان با افت قند خون مواجه می‌شوند که باید به نوعی تأمین شود تا دچار افت تحصیلی نشوند.

وی با بیان اینکه هرچقدر کودک از زمان بچگی به غذاهای سالم عادت کند در آینده نیز ضایقه‌ی خوبی خواهد داشت، افزود: برخی از دانش آموزان دچار سوء تغذیه شده‌اند که اغلب از نوع سوء تغذیه پنهان بوده و به چشم نمی‌خورد، این سوء تغذیه از کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی نشات می‌گیرد به طوریکه کودک چاق و معده او پر بوده اما سلول‌هایش گرسنه هستند.

وی خاطرنشان کرد: کمبود آهن، ویتامین د، ید، روی و کلسیم از جمله موارد کمبود ویتامین و مواد معدنی شایع در دانش آموزان است.

پورعلی بیان کرد: در مدارس توزیع مکمل یاری با آهن و ویتامین د آغاز شده که امیدوارم تمامی دانش آموزان و والدین به این برنامه اهمیت دهند تا فقر آهن جبران شود.

◆ ۸۶درصد دانش‌آموزان با کمبود ید مواجه هستند

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه طبق برخی از مطالعات که در سال ۱۳۹۱ انجام شده، ۸۶ درصد دانش آموزان با کمبود ید مواجه هستند، گفت: شیر اگر آخر شب مصرف شود علاوه بر جذب کلسیم به آرامش نیز کمک می‌کند.

وی یادآور شد: غذاهایی که در فرهنگ و سنت ما وجود دارد از ارزش غذایی بالایی برخوردار است بنابراین توصیه می‌شود دانش‌آموزان هنگام صبحانه از نان و پنیر، خرما، شیر و عدسی استفاده کنند.

وی با بیان اینکه تاکید می‌کنیم تعداد وعده‌ی غذایی بیشتر و حجم غذایی که در هر وعده خورده می‌شود کمتر باشد، خاطر نشان کرد: داشتن روزانه سه وعده اصلی و سه میان وعده مهم است.

وی با بیان اینکه مصرف لبنیات در دانش آموزان بسیار پایین است، گفت: گوجه فرنگی و خیار به خاطر رنگی که دارد تحریک پذیر بوده بنابراین مصرف آن در صبحانه مهم است.

وی ادامه داد: بوفه‌های مدارس باید غذاها را طبق برنامه‌ای که از طرف بهداشت استان ابلاغ می‌شود به فروش برسانند.

◆ زینک برای رشد و تکامل بدن نیاز است

یک متخصص تغذیه نیز در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه انجام فعالیت‌های بدنی و تلاش در طول شبانه روز به تغذیه افراد مرتبط است، گفت: دانش آموزان احتیاج دارند، گروه‌های غذایی را هر روز در سه وعده غذایی اصلی و دو الی سه میان وعده استفاده کنند.

حسن فرهاد غیبی با بیان اینکه صبحانه وعده‌ای ضروری و مهم برای حفظ سلامت بدن است، خاطرنشان کرد: برای اینکه اول صبح قند خون افت پیدا می‌کند فعالیت‌های مغز عملکرد کمتری خواهد داشت، بنابراین اگر با مصرف مواد غذایی افت قند خون را جبران نکنیم علاوه بر کاهش فعالیت‌های بدنی با مشکلات دیگری نیز درگیر خواهیم بود.

وی با بیان اینکه مطالعات نشان می‌دهد خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری می‌شود، گفت: توصیه می‌کنیم از مواد غذایی استفاده شود که در طول چند ساعت به کنترل اشتهای دانش‌آموزان کمک کرده و مواد غذایی را به مرور در بدن آنها جذب کند.

غیبی افزود:در یک صبحانه مغذی از انواع نان‌ها، پنیر، سبزیجات، تخم مرغ و همراه کردن این مواد غذایی با شیر به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن دانش‌آموزان کمک شایانی می‌کند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: دانش‌آموزان سعی کنند از مصرف شیرینی‌ها و انواع مرباها در وعده صبحانه خودداری کنند.

وی با بیان اینکه میان وعده یکی از منابع دریافت کالری است، خاطرنشان کرد: بهترین میان وعده‌ها برای دانش آموزان لقمه نان و پنیر و گردو، انواع میوه‌ها، سبزیجات تازه، مغزها و شیر می‌باشد و میان وعده‌هایی مثل ساندویچ و تنقلات ارزش غذایی ندارند.

وی افزود: نان‌های سبوس دار به طور میانگین، دو برابر بیشتر از نان سفید ویتامین B۲، مواد معدنی و فیبر دارند و به مهار اشتها کمک می‌کنند.

وی به تقویت سیستم ایمنی دانش‌آموزان در فصل سرما اشاره کرد و ادامه داد: استفاده روزانه از گوشت‌ها، شیر، تخم مرغ، حبوبات و مواد مغذی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و جلوی هر بیماری ویروسی را می‌گیرد.

وی با بیان اینکه زینک یک ریز مغذی است و بدن برای رشد و تکامل به آن نیاز دارد، گفت: وجود این عنصر در بدن به تقویت سیستم ایمنی کمک شایانی می‌کند. زینک در گوشت‌ها، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات و ... وجود دارد که با مصرف آنها زینک مورد نیاز بدن تأمین می‌شود.

وی با بیان اینکه بی‌حالی و خستگی زودرس دانش‌آموزان ممکن است ناشی از کمبود آهن باشد، اظهار کرد: والدین باید در اسرع وقت با مراجعه به پزشک این کمبود را تشخیص داده و برای رفع آن اقدام کنند.

وی یادآورشد: مصرف آب، سبزیجات و ...کمک شایانی در کاهش استرس می‌کند و استفاده از مواد کافئین دار، شکلات‌ها و فست‌فودها به ایجاد استرس و افزایش آن منجر خواهد شد.

خبر پزشکی

نگذارید ویتامین D خونتان کم شود؛

اهمیت مصرف این ویتامین در نیمه دوم سال

*الهه جعفرزاده

مانند آب و اکسیژن، ویتامین‌ها نقش مهمی در حفظ عملکرد طبیعی بدن دارند. از میان ۱۳ ویتامین ضروری که برای سالم ماندن به آن نیاز داریم، مصرف ویتامین D، به ویژه در فصول پاییز و زمستان، مهم است.تخمین زده می‌شود که یک میلیارد نفر در سراسر جهان کمبود ویتامین D دارند. برخلاف سایر ویتامین‌هایی که عمدتاً از طریق غذا خوردن دریافت می‌کنیم، ویتامین D اغلب با قرار گرفتن در معرض آفتاب دریافت و تولید می‌شود. به همین دلیل آن را به عنوان «ویتامین آفتاب» نیز می‌شناسند. اما صرفاً همین یک روش، برخورداری از سطوح کافی این ویتامین را تضمین نمی‌کند.

◆ چرا احتمال کمبود سطح ویتامین D در پاییز و زمستان بیشتر است؟

قرار گرفتن در معرض نور خورشید یک راه کلیدی در تولید طبیعی ویتامین D است. بسته به سطح ملانین در پوست، ما باید حداقل ۱۰ تا ۳۰ دقیقه چندین بار در هفته نور خورشید دریافت کنیم. اگر پوست تیره‌تری دارید، بهتر است زمان بیشتری در معرض نور آفتاب باشید.

طبیعتاً دسترسی ما به نور خورشید در پاییز و زمستان کاهش می‌یابد؛ روزهای کوتاه‌تر، آب و هوای نامساعد و تمایل به گذراندن زمان بیشتر در محیط بسته همگی عامل کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید و در نتیجه کاهش سطح ویتامین D هستند.

◆ دلایل اهمیت دریافت ویتامین D در پاییز و زمستان

۱. تضمین سلامت استخوان‌ها

ویتامین D تنها ویتامینی است که به بدن در جذب کلسیم کمک می‌کند. کلسیم یک ماده معدنی است که به تقویت و انعطاف استخوان‌ها کمک می‌کند. حتی با وجود مقادیر کافی کلسیم، بدن بدون دریافت کافی ویتامین D نمی‌تواند از خواص آن استفاده کند. به همین دلیل است که کمبود ویتامین D می‌تواند به تضعیف استخوان‌ها (استئومالاسی) و در موارد شدیدتر به پوکی استخوان منجر شود.

۲. کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی

مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین D ممکن است خطر التهاب مزمن را افزایش دهد. التهاب مزمن باعث می‌شود بدن دائماً در حالت آماده‌باش باشد و سیستم ایمنی به بافت‌های سالم حمله کند. این خطر ابتلا به بیماری‌های شدید مانند سرطان‌های خاص، حملات قلبی و ... را افزایش می‌دهد.

۳. تقویت سیستم ایمنی

در فصل پاییز و زمستان، بسیاری از افراد در اثر ویروس‌های آنفلوانزا و سرماخوردگی بیمار می‌شوند. با این حال، یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از بیماری در این مقطع از سال، دریافت سطوح کافی ویتامین D است که برای حفظ یک سیستم ایمنی قوی بسیار مهم است. ویتامین D برای فعال شدن سیستم ایمنی ضروری است. علاوه بر این، ویتامین D با تقویت ریه و سیستم تنفسی، عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا می‌دهد و شما را از سرماخوردگی، برونشیت، آنفلوانزا و عفونت‌های تنفسی شایع دور نگه می‌دارد.

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۷۹۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ هیات 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 وداد حسینی فرزند سید حسن بشماره شناسنامه ۵۷۲ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۹۳/۳۰ مترمربع پلاک ۱۲۷٤ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۳ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری برابر مبایعه نامه عادی مع الواسطه ازمالکیت رسمی آقای غلام رضا ترقی 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 داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۷/۲۶
م/الف ۹۹۵/٤۳۰/۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۷۲۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ هیات 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 محمد علی امین داور فرزند ابراهیم بشماره شناسنامه ٤۱٦۲ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین مزوعی به مساحت ۱۳۸۲ مترمربع پلاک ۱۲۷۳ فرعی مفروزو مجزی شده از پلاک ۱۱۵ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری برابر مبایعه نامه عادی مع الواسطه از مالکیت رسمی آقای اسداله 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 داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۳/۰۷/۲۶
م/الف ٤۳۱/ ۹۹٦–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – علی یوسفی ایدلو**

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۱۵۲۰فرعی از سنگ ۹۲ اصلی مربوط به جابان حوزه ثبتی دماوند

آقای میلاد صداقت نیا اصالتا با کد ملی ٦٥۹۰۰۰۲٤۲۸ فرزند علی با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی باتسلیم استشهادیه گواهی امضاء شده ذیل شماره یکتا ۱٤۰۳۰۲۱٥٤٦۹۰۰۰٦۹۳ مورخ ۱٤۰۳/۰٦/۱۸ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ٦٦۱ شهر تهران طی درخواست وارده ۱۳۲٥۰ مورخ ۱٤۰۳/۰٦/۱۹ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی مالک : آقای میلاد صداقت نیا ۲- شماره پلاک ۱٥۲۰ فرعی از سنگ ۹۲ اصلی واقع درجابان حوزه ثبتی دماوند ۳- علت گم شدن : جابجائی ٤ - خلاصه وضعیت مالکیت : مقدار سه هزارو چهارصد و پنجاه و چهار سهم از ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۰٤۲۱,۱۲ متر مربع پلاک ۱٥۲۰فرعی ۹۲اصلی با شماره چاپی ۷۷۷۲۳۳ ذیل دفتر ۱٤۰۱۲۰۳۰۱۰٥۸۰۰٦۷٥۳ سند مالکیت بنام مالک ثبت و صادر شده است مورد ثبت در قید رهن و باز داشت نمی باشد .لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۱۰۱۰/٤۳۹–ش **کفیل اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– علی یوسفی ایدلو**

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محسن مطهری فریمانی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی امضاء شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است که سند مالکیت پلاک ۲۸۰٦۹ فرعی از ٤ اصلی بخش ۹ مشهد که متعلق به وی میباشد به علت نامعلوم مفقود شده است با بررسی سیستم جامع املاک معلوم شد ششدانگ پلاک ۲۸۰٦۹ فرعی از ٤ اصلی ذیل دفتر ۷۲٤ صفحه ٥۱۸ به شماره ثبت ۱٤٤۳۸۲ به نام معصومه حاجی آجیلی و علیرضا فرشیدوند بالسویه ثبت و سند مالکیت بشماره ٦۲٤۹۹۹ و ٦۲٥۰۰۰ صادر و تسلیم گردیده است سپس مع الواسطه برابر سند قطعی ۱٥٤۷ مورخ ۱۳۸۰,۰۲,۰٤ دفترخانه ۷۸ مشهد به ریایه حیدریان و محسن مطهری فریمانی بالسویه منتقل گردیده که ایشان از سند ٦۲٤۹۹۹ استفاده میکرده در سیستم جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یاسند معامله ای به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم اعتراض در مهلت مقررو یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

میم الف ۱۰۱٥/۳۳۹۰–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ مشهد – بشیر پاشانی**

آگهی فقدان سند مالکیت

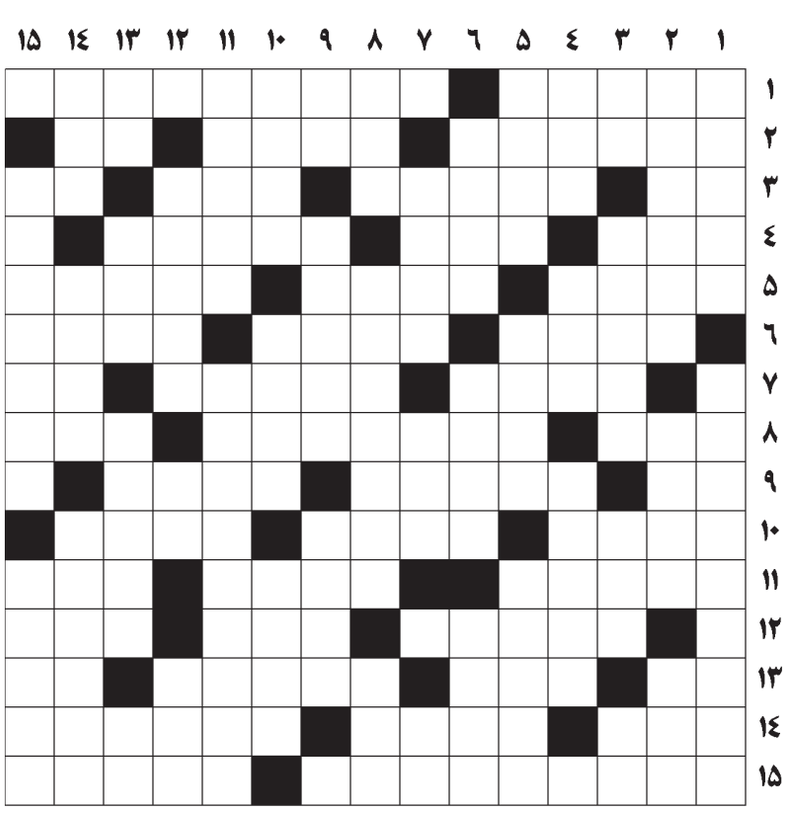
نظر به اینکه خانم مهراوه مرادی ثانی برابر وکالتنامه ۳۰۸۷٤ مورخ ۱٤۰۳,۰٥,۲۰ دفترخانه ۱۸۲ مشهد از طرف شرکت راستین نگار طوس به استناد دو برگ استشهادیه گواهی امضاء شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است که سند مالکیت پلاک ۱۰۷٦٥٦ فرعی از ٤ اصلی بخش ۹ مشهد که متعلق به وی میباشد به علت جابجایی مفقود شده است با بررسی سیستم جامع املاک معلوم شد ششدانگ پلاک ۱۰۷٦٥٦ فرعی از ٤ اصلی ذیل دفتر الکترونیک ۱٤۰۱۲۰۳۰٦۰۰٤۰۱۰٥۷۳ ثبت و سند مالکیت بشماره ۱۷۰٥۹٤ ج ۰۰ صادر و تسلیم گردیده است سپس برابر اسناد رهنی ۱۹٥۲٦٤ مورخ ۱٤۰۱,۰٥,۰۲ دفترخانه ۳٦ مشهد و ۲۷۰۳۰ مورخ ۱٤۰۲,۰٦,۰۸ دفترخانه ۳٤۷ مشهد در رهن بانک صادرات قرار گرفت در سیستم جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یاسند معامله ای به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم اعتراض در مهلت مقررو یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

رونوشت: ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) آدرس کوهنگی ۷- نبش محتشمی ۱۷

۳۳۸٤.م.الف/۱۰۱٤–ش **بشیر پاشانی**
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ مشهد

جدول

۷۵۸۳



افقی

۱-زمزمه کننده - عالی ترین مقام اجرایی است۲-زشت منظر - نابود شدنی - شبیه و مانند ۳-مظهر روشنایی - با ایمان و با تقوا - لقبی در اروپا - مادر زن ۴-مکان امن - کنیزک و پرستار - اندکو بی‌ارزش۵-ستایشگر - پیامبر هندی - سلول ۶-جاده یی در شمال - یکی از مراحل کار کشاورزی - برجا باش۷-سخن پرتو بی معنی - وقار و سنگینی - حرف همراهی ۸-حرف تصدیق - از کشورهای امریکای مرکزی - عضو باصره ۹-شهر عادت- شهری در استان گل و بلبل - سینه ۱۰-دوستداری - جهاز عروس- نیرو و قدرت ۱۱-کدخدا - استخوان سرانگشت- از اجزای استواری در خودرو ۱۲-بازی هنرمندانه - تحفه سبز درویش- از پهلوانان داستان ایرانی ۱۳-آتش می‌گیرد - از سور مبارکه قرآن - کشنده ترین زهر - اسب آذری ۱۴-پدر آذریها - خاک- از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-گل چهار فصل - نویسنده کتاب زنان فضل فروش

عمودی

۱-همنشین است- بی خبر از خویشتن ۲-امید است اخترتان همیشه چنین باشد - خوراک زندانیان - کوبیدن و شکستن ۳-گل سرخ - ندا دردهنده - پیش و نزد - امر به آمدن ۴-یکی از دو تکه - گرم و سوزان - جای پرآشوب۵-تازه کار و بی تجربه - مار پر سروصدا - همراه دیرین فیله ۶-روشهای نیکو - راه فرار - ای خدا ۷-پیروان حضرت موسی - بیماری پوستی - نفس بلند ۸-کشور عربی - کنایه از مشتعل ساختن آتش فتنه و اختلاف- گردو غبار ۹-حرف دهن کجی - صبحانه نخورده - پایتخت همسایه شرقی ۱۰-زالزالک وحشی - تربیت آموختن - ویران است۱۱-ندا دردهنده - شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف۱۲-بیماری قند - حرف گزینش- چغندر تنوری ۱۳-آخرین نازی - احتیاج به پانسمان دارد - حیوانات بارکش را گویند - یله و آزاد ۱۴-صورت درد - فروغ و روشنی - هم میهن خودمان است۱۵-کتاب بزرگ حماسی ایران - مشهور و معروف

حل جدول شماره قبل

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