خبرها از عالم علم

بهترین ویتامین‌ها برای سلامت پا در سالمندان

با افزایش سن، حفظ قدرت پاها برای تحرک و سلامتی ضروری می‌شود. ویتامین برای پاهای قوی نقشی کلیدی در این زمینه ایفا می‌کند. در این مقاله به بررسی ویتامین‌هایی می‌پردازیم که به تقویت عضلات و استخوان‌های پا کمک می‌کنند. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا با انتخاب درست، پاهایی قوی‌تر داشته باشید.

به گزارش بهداشت نیوز، آیا می‌توانید بدون استفاده از دست‌هایتان از روی صندلی بلند شوید؟ آیا می‌توانید یک پله را بالا بروید بدون اینکه نفس‌تان بند بیاید یا احساس عدم تعادل کنید؟ اگر قبل از پاسخ دادن تردید کردید، شما در حال تجربه نشانه‌های اولیه ضعف پاها مرتبط با کمبود مواد مغذی هستید، شرایطی که میلیون‌ها بزرگسال بالای ۵۰ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

◆ ویتامین های مهم برای داشتن پاهای قوی

◇ ویتامین D: مولکول تحرک

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که بسیاری از افراد مسن برای بلند شدن از صندلی با مشکل مواجه‌اند؟ چیزی که اکثر مردم نمی‌دانند این است که این فقط نتیجه "پیری" نیست. در واقع، تا ۶۰ درصد از بزرگسالان مسن با سطوح ناکافی ویتامین D زندگی می‌کنند، بدون اینکه بدانند این کمبود تحرک آن‌ها را به خطر می‌اندازد.کمبود ویتامین D مستقیماً عضلات پاهایتان را ضعیف می‌کند، بدون توجه به اینکه چقدر ورزش می‌کنید. این یک چرخه خطرناک ایجاد می‌کند، هرچه پاهایتان ضعیف‌تر می‌شوند، راه رفتن سخت‌تر می‌شود، یعنی کمتر حرکت می‌کنید، که باعث کاهش بیشتر قرار گرفتن در معرض آفتاب و قدرت عضلانی می‌شود. این یک تله تحرک است که بسیاری از افراد مسن در آن گرفتار می‌شوند. شواهد قانع‌کننده است، تحقیقات انجمن سالمندان آمریکا نشان می‌دهد که افراد مسنی که مکمل ویتامین D مصرف می‌کنند، ۲۳ درصد کمتر از کسانی که مصرف نمی‌کنند، در معرض افتادن قرار دارند. برای بهترین نتیجه، روزانه ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) را هدف قرار دهید، با این نکته که ویتامین D۳ بسیار مؤثرتر از D۲ است.

۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید در میانه روز، مصرف منظم ماهی‌های چرب مثل سالمون و ماکرل و استفاده از مکمل باکیفیت همراه با وعده غذایی حاوی چربی‌های سالم برای جذب حداکثری.

◇ منیزیم:استاد آرامش عضلانی

منیزیم به عنوان "معدن آرامش" طبیعی بدن شما عمل می‌کند. وقتی سطح آن بیش از حد پایین می‌آید، عضلات شما به معنای واقعی کلمه نمی‌توانند پس از انقباض به درستی شل شوند. این یک عدم تعادل بیوشیمیایی خطرناک ایجاد می‌کند که در آن عضلات در حالت نیمه‌منقبض باقی می‌مانند، سفت و مستعد گرفتگی‌های ناگهانی و دردناک می‌شوند که ممکن است شما را به فریاد زدن وادار کند. این مشکل با افزایش سن تشدید می‌شود، زمانی که توانایی ما برای جذب این ماده مغذی حیاتی به طور طبیعی کاهش می‌یابد.

◇ ویتامین B۱۲: محافظ اعصاب

سبزیجات برگ‌دار تیره و غذاهای غنی از منیزیم که تازه بحث کردیم، نقش حیاتی در آرامش عضلانی دارند، اما در مورد اعصابی که این عضلات را کنترل می‌کنند چه می‌توان گفت؟ آیا متوجه سوزن‌سوزن شدن، بی‌حسی یا ضعف غیرقابل توضیح در پاهایتان شده‌اید که گاهی می‌آید و می‌رود؟ پزشک شما ممکن است آن را آرتروز بنامد، اما تا ۴۳ درصد از افراد مسن در واقع از کمبود ویتامین B۱۲ رنج می‌برند که سیگنال‌های بین مغز و پاهایشان را مختل می‌کند.

چند توصیه برای نجات از گرمازدگی

با افزایش شدید دمای هوا، گرمازدگی جان بسیاری را تهدید می‌کند. اما با تغذیه مناسب می‌توان از این خطر پیشگیری کرد.

به گزارش مهر، با افزایش بی‌سابقه دمای هوا در ماه‌های گرم سال، خطر گرمازدگی بیش از پیش سلامت افراد، به‌ویژه سالمندان، کودکان و کسانی که در فضای باز کار می‌کنند را تهدید می‌کند. گرمازدگی زمانی رخ می‌دهد که بدن توانایی خود در خنک کردن دما را از دست می‌دهد و این وضعیت می‌تواند منجر به عوارض جدی و حتی مرگ شود. خوشبختانه، با آگاهی و مصرف مناسب برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها می‌توان با این خطر مقابله کرد.

◆ گرمازدگی چیست و چرا خطرناک است؟

گرمازدگی یا «heatstroke» شدیدترین نوع بیماری ناشی از گرما است که در آن دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. علائم آن شامل سردرد، سرگیجه، تهوع، پوست خشک و داغ، تپش قلب و در موارد حاد، بیهوشی است. در این حالت، سیستم تنظیم دمای بدن از کار می‌افتد و مداخله فوری پزشکی ضرورت دارد. تغذیه در این شرایط نقش کلیدی در تنظیم دمای بدن ایفا می‌کند. مصرف خوراکی‌های آبدار، خنک و سرشار از الکترولیت می‌تواند از گرمازدگی جلوگیری کند. همچنین، پرهیز از غذاهای سنگین، پرچرب و شور توصیه می‌شود.

در میان خوراکی‌های مفید، هندوانه یکی از میوه‌های تابستانی محبوب و سرشار از آب است که در کنار خنک کردن بدن به تنظیم فشار خون نیز کمک می‌کند. خیار با بیش از ۹۵ درصد آب یکی از بهترین گزینه‌ها برای هیدراته نگه‌داشتن بدن است و موجب کاهش التهاب و خنک شدن پوست می‌شود. ماست، به‌ویژه نوع کم‌چرب آن، منبع خوبی از پروبیوتیک و الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم و کلسیم است که به تعادل آب و املاح بدن کمک می‌کند.

◆ نقش تغذیه در پیشگیری از گرمازدگی

همچنین، مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و گریپ‌فروت به دلیل داشتن ویتامین C و آب فراوان، موجب تقویت سیستم ایمنی و طراوت بدن می‌شوند. سبزیجات برگ‌دار مانند کاهو، اسفناج و ریحان نیز با داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی متنوع، در تنظیم دمای بدن نقش مؤثری دارند.

◆ خوراکی‌هایی که بدن را خنک نگه می‌دارند

از طرف دیگر، نوشیدنی‌هایی نیز وجود دارند که در روزهای گرم سال می‌توانند به خنک نگه داشتن بدن کمک کنند. مهم‌ترین آن‌ها آب ساده است که نوشیدن مداوم آن در طول روز بهترین راهکار برای جلوگیری از کم‌آبی و گرمازدگی به‌شمار می‌رود. شربت‌های سنتی ایرانی مانند خاکشیر و تخم شربتی نیز علاوه بر خاصیت خنک‌کنندگی، در تنظیم حرارت بدن و هضم بهتر غذا مفید هستند.

دوغ خانگی یا بدون نمک یک نوشیدنی سرشار از الکترولیت و پروبیوتیک است که از گرفتگی عضلات در گرما جلوگیری می‌کند. آب نارگیل نیز، گرچه در ایران کمیاب است، اما یکی از نوشیدنی‌های طبیعی محبوب در دنیا برای تأمین الکترولیت‌هاست. همچنین، دمنوش نعناع خنک شده به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی و آرام‌بخشی، می‌تواند در کاهش دمای بدن مؤثر باشد.

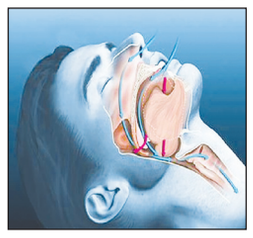
نکاتی که در کنار مصرف این خوراکی‌ها باید رعایت شوند، شامل پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای پررنگ و قهوه و همچنین نوشابه‌های گازدار است؛ چرا که این نوشیدنی‌ها باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن آب بدن می‌شوند.

بهتر است وعده‌های غذایی سبک‌تر و در دفعات بیشتر مصرف شوند، چرا که غذاهای چرب و پرادویه فشار بیشتری به بدن وارد می‌کنند. همچنین توصیه می‌شود افراد در ساعات اوج گرما یعنی بین ۱۲ تا ۱۶ از حضور در فضای باز خودداری کنند و از لباس‌های روشن و نخی استفاده کنند.

با توجه به شدت یافتن گرما در سال‌های اخیر، اطلاع‌رسانی و آموزش عمومی درباره راه‌های پیشگیری از گرمازدگی اهمیت زیادی دارد. رعایت توصیه‌های ساده تغذیه‌ای، نوشیدن کافی مایعات و توجه به علائم اولیه می‌تواند جان بسیاری از افراد را نجات دهد. حفظ خنکی بدن در تابستان، تنها یک آسایش فصلی نیست، بلکه ضرورتی برای سلامت و زندگی است.

خبر پزشکی

با افزایش دمای جهانی، اختلال خواب خطرناک‌تر می‌شود



با افزایش دمای هوا، یکی از اختلالات شایع خواب، با شدت بیشتری افراد را درگیر می‌کند.این موضوع نگرانی‌هایی را درباره تأثیرات تغییرات اقلیمی بر سلامت عمومی به‌وجود آورده است.

به گزارش بهداشت نیوز، اختلال خواب آپنه انسدادی (OSA) نوعی مشکل شایع است که در آن تنفس فرد در خواب به‌طور موقت متوقف می‌شود.این وضعیت می‌تواند باعث خواب ناآرام، خستگی روزانه، کاهش تمرکز و در بلندمدت، مشکلات قلبی و عروقی شود. با توجه به شیوع بالای این اختلال در بسیاری از کشورها، درک عوامل مؤثر بر شدت آن اهمیت زیادی دارد. یکی از عوامل محیطی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته، دمای هواست.تغییرات اقلیمی و افزایش میانگین دمای جهانی، بسیاری از جنبه‌های سلامت انسان را تحت تأثیر قرار داده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خواب یکی از حوزه‌هایی است که به‌طور مستقیم از گرمای هوا آسیب می‌بیند. حالا با توجه به شیوع گسترده OSA، ضرورت دارد رابطه بین افزایش دما و شدت این اختلال به‌طور دقیق‌تر بررسی شود تا بتوان راهکارهای مؤثری برای مقابله با آن طراحی کرد.

در همین راستا، تیمی از پژوهشگران به سرپرستی مرکز سلامت خواب دانشگاه فلیندرز در استرالیا، مطالعه‌ای را انجام داده‌اند. هدف آنها از این مطالعه، بررسی ارتباط دقیق بین افزایش دمای هوا و شدت اختلال خواب انسدادی بوده است.

روش انجام این پژوهش بسیار گسترده و مبتنی بر تحلیل داده‌های واقعی بود.محققان اطلاعات مربوط به بیش از ۱۱۶ هزار نفر در کشورهای مختلف را بررسی کردند. این افراد از حسگرهایی استفاده می‌کردند که زیر تشک نصب شده و شدت OSA را اندازه‌گیری می‌کرد.به‌طور میانگین، از هر نفر حدود ۵۰۰ بار اندازه‌گیری انجام شده بود. این داده‌ها سپس با اطلاعات آب‌وهوایی ۲۴ ساعته مناطق مختلف ترکیب و تحلیل شد.

نتایج نشان دادند در شب‌هایی که دمای هوا بالاتر است، احتمال بروز اختلال خواب انسدادی تا ۴۵ درصد افزایش می‌یابد.همچنین، شدت این ارتباط در کشورهای اروپایی بیشتر از استرالیا و ایالات متحده مشاهده شد. این موضوع نشان می‌دهد گرما می‌تواند یک عامل قوی در تشدید اختلال خواب باشد، اگرچه تفاوت‌های جغرافیایی نیز در آن نقش دارند.

پژوهشگران با استفاده از مدل‌سازی‌های پیشرفته، تأثیر افزایش دمای جهانی بر بار اجتماعی و اقتصادی OSA را نیز بررسی کردند. آنها نشان دادند که اگر دمای زمین فقط دو درجه سلسیوس افزایش یابد، بار این اختلال می‌تواند تا سه برابر بیشتر شود. این بار شامل کاهش کیفیت زندگی، افزایش هزینه‌های درمانی و افت بهره‌وری اقتصادی است.

نتایج این تحقیق که در کنفرانس بین‌المللی ATS ۲۰۲۵ ارائه شده‌اند، حاکی از آن است که از سال ۲۰۰۰ تاکنون، گرمایش زمین باعث شده شدت و شیوع OSA بین ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش یابد.

از سوی سازمان غذا و دارو صورت گرفت؛

اعلام اسامی چند فرآورده غذایی غیرمجاز

روابط عمومی سازمان غذا و دارو، اسامی تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز را اعلام کرد.

به گزارش ایسنا؛ روابط عمومی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که محصولات زیر به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی لازم، غیرمجاز شناخته می‌شوند:

رایس کیک با نام تجاری شالی‌چاشت، گرانولا شکلاتی با نام تجاری آناژن، ساندویچ چاپاتای مرغ گریل با نام تجاری سفره سلامت، برم رایس کیک با نام تجاری Rice Up، انواع گرانولاهای رژیمی، کودک، فیتنس، بری، آجیلی و کتویی با نام تجاری گرانولا.

در این اطلاعیه آمده است که عرضه این محصولات بدون دریافت مجوزهای لازم از سازمان غذا و دارو تخلف محسوب شده و با متخلفین برخورد قانونی خواهد شد.روابط عمومی سازمان غذا و دارو در ادامه با اعلان اینکه این معرفی اسامی به قصد مبارزه با ارائه محصولات غیرمجاز در سطح عرضه صورت می‌گیرد، از افرادی که محصولات نامبرده را در مراکز فروش مشاهده می‌کنند خواست که معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور را مطلع سازند تا نسبت به جمع‌آوری آن‌ها اقدام لازم به عمل آید.

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۵۸۰۰۴۰۵۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای شهرام شادالوئی فرزند فتاح بشماره شناسنامه ٦١٢٦ صادره ازتهران در دو سهم از ده سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ١٧٩٤/٦٦ مترمربع در پلاک ١٨٨٤فرعی مفروزی از پلاک ١٧٦ فرعی از ٩٣ اصلی واقع درسربندان خریداری از مالک رسمی فتاح شادالوئی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ١٥ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند 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 خود را 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: ١٤٠٤/٠٣/٠٥
تاریخ انتشار نوبت دوم:١٤٠٤/٠٣/٢٠
۲۴۹م/الف/۳۴۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی**

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 ١٤٠٣٦٠٣٠١٥٨٠٠٤٠٥٧ مورخ ١٤٠٣/٠٤/١٩ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر شادالوئی فرزند فتاح بشماره شناسنامه ٤١ صادره ازدماوند در هفت سهم از ده سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ١٧٩٤/٦٦ مترمربع در پلاک ١٨٨٤ فرعی مفروزی از پلاک ١٧٦فرعی از ٩٣ اصلی واقع درسربندان خریداری از مالک رسمی فتاح شادالوئی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ١٥ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی 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 انتشارنوبت اول: ١٤٠٤/٠٣/٠٥
تاریخ انتشار نوبت دوم:١٤٠٤/٠٣/٢٠
م/الف ٣٣٩/٢٤٩/١-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی**

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 ١٤٠٣٦٠٣٠١٥٨٠٠٤٠٥٦ مورخ ١٤٠٣/٠٤/١٩ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ام البنین شادالوئی فرزند فتاح بشماره شناسنامه ١٦٢٢ صادره از دماوند در یک سهم از ده سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ١٧٩٤/٦٦ مترمربع در پلاک ١٨٨٤ فرعی مفروزی از پلاک ١٧٦فرعی از ٩٣اصلی واقع در سربندان خریداری از مالک رسمی فتاح شادالوئی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ١٥ 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 از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را 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: ١٤٠٤/٠٣/٠٥
تاریخ انتشار نوبت دوم:١٤٠٤/٠٣/٢٠
م/الف ٣٤٠/٢٤٩/٢-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیر تفرقی**

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 ١٤٠٤٦٠٣١٣٠١٠٠٠٢٣٤٣ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوکان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد کربلای فرزند احمد بشماره شناسنامه ٧٢٩ صادره از بوکان در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ١٠١/٥٠ متر مربع قسمتی از پلاک ١١٤ – اصلی واقع در بوکان – کوچه فرعی کاوان ٢ محرز گردیده است که برای آن پلاک ١١٤/٥٥٩٧ – اصلی اختصاص یافته است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ١٥ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند 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 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: ١٤٠٤/٠٣/٠٥
تاریخ انتشار نوبت دوم: ١٤٠٤/٠٣/٢٠
١٩٣٦٣٨٢.م.الف/٣٤٢-ش **خالد خانه بیگی– رئیس ثبت اسناد و املاک**

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 ١٤٠٤٦٠٣١٣٠١٠٠٠٢١٩٨ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوکان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهروز علی زاده فرزند احمد بشماره شناسنامه ١٥٠٩٢ صادره از بوکان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ١٥٣/٨٠ متر مربع قسمتی از پلاک ١٣٠/١٧٣٤٦ – اصلی واقع در بوکان – بلوار کردستان کوچه یاس ٨ محرز گردیده است که برای آن پلاک ١٣٠/١٧٣٤٦ – اصلی اختصاص یافته است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ١٥ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند 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 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: ١٤٠٤/٠٣/٠٥
تاریخ انتشار نوبت دوم: ١٤٠٤/٠٣/٢٠
١٩٣٤٢٤١.م.الف/٣٤٣-ش **خالد خانه بیگی– رئیس ثبت اسناد و املاک**

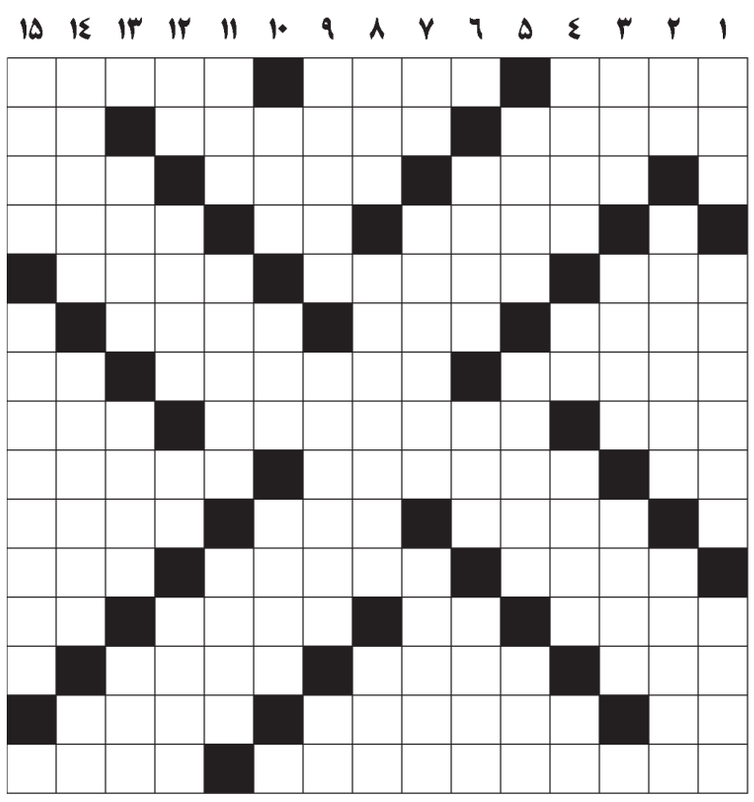
آگهی فقدان سند مالکیت

حسب درخواست وارده شماره ٣٠٠١٤٢٦ موخه ١٤٠٤/٠٢/٠٢ آقای حمید چراغی اردبیلی مبنی بر اینکه سند مالکیت به مشخصات ذیل بعلت اسباب کشی مفقود شده است. سند مالکیت ششدانگ یک قطعه باغ نوع ملک طلق با کاربری زراعی – باغ به پلاک ثبتی ٤٣ فرعی از ٥٠ اصلی ، مفروز و مجزا شده از فرعی از اصلی مذکور، قطعه در طبقه و واقع در بخش ١١ ناحیه .. حوزه ثبت ملک مشکین شهر استان اردبیل به مساحت ٨٨٠٠٠ متر مربع، مالکیت حمید / چراغی اردبیلی فرزند حسین شماره شناسنامه ١٢٥٨٦ تاریخ تولد ١٣٤١/٠٨/٠١ صادره از اردبیل دارای شماره ملی ١٤٦١٦٨٨٧٢٨ با جز سهم ٦ از کل سهم ٦ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ٢٦٧٩٦ تاریخ ١٣٩٨/١١/٠٧ دفترخانه اسناد شماره ١٥ شهر اردبیل استان اردبیل، ثبت گردیده است .لذا به موجب تبصره یک ماده ١٢٠ آئین نامه قانون ثبت مراتب جهت اطلاع عموم در یک نوبت آگهی میگردد تا هرکس مدعی انجام معامله یا وجود سند نزد خود باشد بتواند ظرف مدت ١٠ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را به این اداره تسلیم دارد در غیراین صورت پس از سپری شدن مهلت قانونی و عدم واخواهی سند مالکیت المثنی صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ١٤٠٤/٠٣/٠٥

جدول

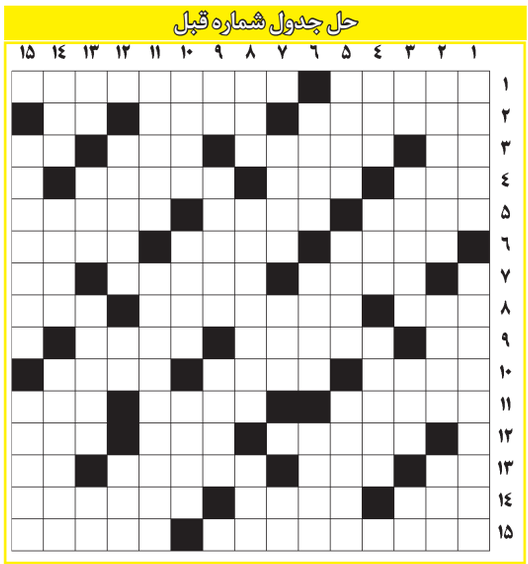
۷۷۳۴



افقی

۱-عضو حرکت ماهی - در بردن اموال دیگران - حق الشرب۲-از افسران - اضطراب و بیقراری - دلیر است۳-بادیه نشین - مارکی بر خودرویی - شهری در آذربایجان شرقی ۴-جذاب است- حرف گزینش- شهرهای عرب هم هست۵-درخت چنار - ترسیدن و آشفته شدن - از اوراق بهادار ۶-از گلهای باغچه‌ای - فرمان الهی - همنشینان پسر نوح ۷-قریب و مجاور - سقف خانه - از غلات ۸-کمربندی از پشم - آذوقه سفر - خوک وحشی ۹-مساوی است- کوههای بلند و معروف پاکستان - از شهرهای استان فارس۱۰-از درختان پرشاخ و برگ- درون دهان - آواز طرب انگیز ۱۱-گدا - شعر گفتن - بیماری پوستی ۱۲-آتشگیره - سرخ نای - از گل های بهاری - حرف گزینش ۱۳-عار نیست- گوناگونی - رویاننده ۱۴-حرفدهن کجی - مشابه زعفران - فروغ و روشنی ۱۵-گاو معروفی است و زمانی در مصر مورد پرستش بود - کهنه و دریده

عمودی

۱-چه بسیار - حرف خوشایند - گروه کارگرانی که مشغول یک کار باشند ۲-واحد سطح - مایه رنجش و آزردگی خاطر - شاعر غزنوی ۳-زبانه آتش- کینه توز است و بد باطن - نوعی جامه نیکو ۴-اسب سفید - ساز از باطلاق آمده - بانگ شتر - از ویتامینها ۵-گفتار و سخن - از جنگهای نادری - دهان ۶-درم و دینار - دانش و فرهنگ- رهایی دهنده ۷-عریان است- ایالتی در آتازونی - یکدست ظرف۸-وسیله نگارش- هرگز از او خلاف و خطایی سرنزده - شناخته ۹-کار ترازودار - معدنچی حیوانات- کلام شبانی ۱۰-نماز بموقع - امر از بودن - همنشینان پسر نوح ۱۱-پسوند شباهت- زشت منظر - شیرینی شاخه‌یی ۱۲-میوه پاییزی - بجا و مناسب- کافیست- دست شکسته بر گردن ۱۳-وقت حاضر - از زوجات حضرت ابراهیم - بام دنیا ۱۴-کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس- سحرآمیز - از به‌پاکردنیها ۱۵-تور کاه کشی - کنایه از وراجی و پرچانگی

حل جدول شماره قبل