خبرها از عالم علم

افسردگی در این سنین اوج می گیرد!

فوق تخصص روانپزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تاکید کرد: افسردگی، نیازمند درمان تخصصی بوده و نمی‌توان انتظار داشت که فرد با گذشت زمان خود به خود بهبود یابد.

به گزارش ایسنا، دکتر منصور شکیبا با تأکید بر اهمیت درمان تخصصی افسردگی، خاطر نشان کرد:افسردگی یک بیماری شایع روانپزشکی است که می‌تواند با ایجاد ناتوانی اساسی، فرد را زمین‌گیر کند، حتی زمانیکه فرد به لحاظ جسمی مشکلی ندارد.

وی افزود: بر اساس آمار، حدود ۱۸ درصد افراد جامعه در مقاطعی از زندگی خود علائم افسردگی را تجربه می‌کنند.در این اختلال، فرد دچار احساس غم، بی‌لذتی و بی‌حوصلگی می‌شود، تمایل به گوشه‌گیری، اختلال در خواب و خوراک و حتی تغییرات وزن پیدا می‌کند. همچنین، ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، انواع سرطان و ناراحتی‌های تنفسی، خطر ابتلا به افسردگی را دو تا سه برابر افزایش می‌دهد.

شکیبا تصریح کرد: افسردگی، یک حالت خلقی است که بر افکار، رفتار و عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد. از جمله مهم‌ترین علائم این بیماری می‌توان به تمایل به انزوا، اختلال خواب (کم‌خوابی یا پرخوابی)، کاهش یا افزایش وزن، از دست دادن امید و احساس پوچی اشاره کرد.

وی با بیان اینکه متأسفانه، درصد قابل توجهی از افراد دارای علائم افسردگی، افکار خودکشی را نیز تجربه می‌کنند، خاطر نشان کرد: شروع افسردگی عمدتاً از دوران نوجوانی است و در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی به اوج می‌رسد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه در سالمندان نیز از هر دو نفر، یک نفر درجاتی از علائم افسردگی را نشان می‌دهد، بیان کرد: خستگی، بی‌خوابی، دردهای عضلانی، کسالت و منزوی شدن، از جمله عوارض افسردگی در دوران سالمندی است که گاهی با علائم بیماری‌های جسمی اشتباه گرفته می‌شود.

شکیبا گفت:در بسیاری از موارد، بیماران برای مشکلات جسمانی به پزشک مراجعه می‌کنند، در حالی که ریشه بسیاری از این مشکلات در اختلالات روانی مانند افسردگی نهفته است؛ بنابراین غربالگری و بررسی وضعیت روان‌شناختی بیماران به ویژه در مبتلایان به بیماری‌های مزمن، ضروری است.

فوق تخصص روانپزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه توجه به عزت نفس، ابراز احساسات و افزایش حس خودکارآمدی افراد، به‌ویژه در سالمندان، از راهکارهای مؤثر در درمان افسردگی است، گفت: یکی از اهداف درمان، بازگرداندن بیمار به زندگی فعال و بهبود کیفیت عملکرد روزانه است.

شکیبا بر اهمیت تشخیص دقیق و برنامه‌ریزی درمان اختصاصی برای هر بیمار تأکید کرد و گفت:برای درمان افسردگی، انواع روش‌ها بسته به شدت و مرحله بیماری، مورد استفاده قرار می‌گیرد، که دارودرمانی، روان‌درمانی، درمان‌های حمایتی، دستگاه شوک الکتریکی و درمان با دستگاه تحریک مغناطیسی مغز (TMS)، از جمله اقدامات درمانی مؤثر است.

انرژی‌بخش طبیعی برای کودکان و بزرگسالان

ذرت، یکی از غلات پرمصرف جهان، فقط یک ماده غذایی نیست، بلکه منبعی سرشار از انرژی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی است.

به گزارش مهر، ذرت حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه تیامین (B۱)، نیاسین (B۳)، و فولات (B۹) است. این ویتامین‌ها نقش کلیدی در تولید انرژی، سلامت اعصاب و عملکرد مغز دارند. تیامین موجود در ذرت برای تقویت حافظه و پیشگیری از زوال شناختی در سالمندان اهمیت زیادی دارد.

ذرت شیرین انواع محبوبی از ذرت هستند، اما محصولات ذرت تصفیه شده نیز به طور گسترده مصرف می‌شود و از آن اغلب به عنوان مواد تشکیل دهنده در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شود. ذرت سبوس‌دار مانند هر غلات سالم است، زیرا سرشار از فیبر و بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها است.

◆ فیبر بالا؛ تنظیم گوارش و قند خون

یکی از مهم‌ترین مزایای تغذیه‌ای ذرت، محتوای بالای فیبر محلول و نامحلول آن است. فیبر باعث بهبود حرکات روده، کاهش یبوست و تنظیم سطح قند خون می‌شود. همچنین می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و سلامت قلب را ارتقا دهد.

ذرت حاوی مقدار مناسبی فیبر است. یک کیسه متوسط (۱۱۲ گرم) پاپ کورن سینما تقریباً ۱۶ گرم فیبر دارد. این به ترتیب ۴۲ و ۶۴ درصد ارزش روزانه (DV) برای مردان و زنان است. در حالی که محتوای فیبر انواع مختلف ذرت متفاوت است، به طور کلی حدود ۹ تا ۱۵ درصد وزن خشک آن را تشکیل می‌دهد. بنابراین یکی از خواص ذرت مکزیکی آب پز یا هر ذرت دیگری، کمک به بهبود یبوست و سلامت دستگاه گوارش است.

◆ آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی برای مقابله با بیماری‌ها

ذرت سرشار از آنتی‌اکسیدان است و این ترکیبات، با کاهش التهاب و مقابله با آسیب رادیکال‌های آزاد، به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها و مشکلات بینایی کمک می‌کنند.

◆ دوست قلب و عروق

به‌دلیل وجود پتاسیم، منیزیم و فیبر، مصرف منظم ذرت می‌تواند در کاهش فشار خون، حفظ ضربان منظم قلب و بهبود گردش خون مؤثر باشد و پژوهش‌ها نشان

داده‌اند که رژیم‌های غذایی حاوی غلات کامل مانند ذرت می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهند.

◆ ذرت و سلامت استخوان‌ها

ذرت حاوی فسفر، منیزیم و مقداری کلسیم است که همگی برای حفظ تراکم و سلامت استخوان‌ها ضروری‌اند و صرف آن به‌ویژه در دوران رشد، بارداری یا سالمندی می‌تواند به تأمین نیازهای استخوانی بدن کمک کند.

◆ گزینه‌ای مغذی برای رژیم‌های گیاه‌خواری و بدون گلوتن

ذرت به‌طور طبیعی فاقد گلوتن است، بنابراین انتخاب مناسبی برای افراد مبتلا به حساسیت به گلوتن است و همچنین برای گیاه‌خواران، ذرت می‌تواند بخشی از رژیم غذایی پروتئینی و پرانرژی باشد، به‌خصوص در ترکیب با حبوبات است.

ذرت، چه به‌صورت تازه، چه پخته، خشک یا آرد شده، غذایی سرشار از ترکیبات حیاتی برای بدن است. با گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه، می‌توان از مزایای آن برای سلامت مغز، قلب، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بهره‌مند شد.

ذرت یک ماده غذایی بسیار مقوی و سالم است که با خوردن آن سلامتی بدنتان افزایش پیدا می‌کند. ذرت حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است و آنتی‌اکسیدان‌های متنوعی دارد. از جمله خواص ذرت شیرین می‌توانیم به بهبود سلامت قلبی و عروقی، پیشگیری از دیابت، افزایش سطح انرژی بدن، بهبود بینایی، کاهش سطح کلسترول خون اشاره کنیم.

◆ ذرت در رژیم غذایی روزانه؛ ساده، در دسترس و مفید

برخلاف برنج یا گندم، ذرت به‌راحتی در انواع غذاها، از سوپ و سالاد گرفته تا کیک و دسر استفاده می‌شود. ارزش تغذیه‌ای آن بالا بوده و از نظر انرژی، گزینه‌ای مناسب برای وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌های مغذی به شمار می‌آید. افرادی که به دنبال رژیم‌های غذایی سالم، بدون گلوتن یا پُرپروتئین هستند، می‌توانند با خیال راحت از ذرت استفاده کنند.

◆ تقویت سیستم ایمنی با ذرت

وجود ویتامین C در ذرت موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. این مواد به بدن کمک می‌کنند تا با عفونت‌ها، ویروس‌ها و التهاب‌های مزمن مقابله کند. مصرف منظم ذرت به‌ویژه در فصل‌های سرد سال می‌تواند به افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها کمک کند.

◆ نقش ذرت در سلامت پوست و مو

ذرت حاوی ویتامین A، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سلامت پوست و مو را تقویت می‌کنند. این ترکیبات از پیری زودرس پوست جلوگیری کرده و به حفظ رطوبت، درخشندگی و شادابی پوست کمک می‌کنند. مصرف داخلی ذرت به همراه استفاده از ماسک‌های طبیعی بر پایه آرد ذرت، در طب سنتی نیز توصیه شده است.

◆ نشاسته ذرت؛ دارویی خانگی در آشپزخانه

نشاسته ذرت که از دانه‌های خشک‌شده ذرت استخراج می‌شود، یکی از پرکاربردترین مواد غذایی در آشپزی است، اما خواص دارویی هم دارد. این ماده در کاهش التهابات پوستی، سوختگی‌های سطحی و حتی رفع مشکلات گوارشی مانند اسهال خفیف مؤثر است و مخلوطی از نشاسته و آب می‌تواند به‌عنوان یک تسکین‌دهنده طبیعی برای پوست تحریک‌شده استفاده شود.

◆ ذرت شیرین و کودکان؛ انتخابی سالم برای رشد

ذرت شیرین که طعمی ملایم‌تر و بافتی نرم‌تر دارد، برای کودکان یک منبع عالی از انرژی، آهن، فیبر و ویتامین‌هاست و ترکیب ذرت شیرین با برنج، حبوبات یا سبزیجات، غذایی کامل و خوش‌خوراک برای کودکان محسوب می‌شود و در رشد ذهنی و جسمی آن‌ها نقش مؤثری دارد.

خبر پزشکی

کلید سلامتی میانسالان

کارشناس برنامه میانسالان و سالمندان مرکز بهداشت شهرستان زنجان با بیان اینکه میانسالان عمدتا نقش والدین را در خانواده‌ها ایفا می‌کنند، گفت:والدین، محور سلامت خانواده هستند و توجه به سلامت آنان، تضمینی برای حفظ تعادل و رفاه کل خانواده است.

به گزارش ایسنا، هنگامه حنیفی با بیان اینکه گروه سنی ۳۰ تا ۵۹ سال به عنوان میانسالان شناخته می‌شوند، اظهار کرد:این گروه سنی حدود نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و شناسایی بیماری‌ها، پیشگیری از مرگ و میر زودهنگام و افزایش سطح سواد سلامت این گروه سنی بسیار حائز اهمیت است.

وی بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان‌ها، بیماری‌های عضلانی-اسکلتی، بیماری‌های متابولیک و تغذیه‌ای، بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های ادراری-تناسلی و اختلالات روان را از عمده‌ترین بیماری‌های تهدید کننده سلامت میانسالان برشمرد و افزود:تلاش می‌کنیم با اجرای برنامه‌های مراقبتی از بروز این بیماری‌ها در میانسالان پیشگیری کنیم.

حنیفی خاطرنشان کرد:میانسالان در گروه سنی قرار دارند که عمدتا صاحب فرزند یا فرزندانی در گروه سنی کودک، نوجوان یا جوان هستند و یا مسئولیت والدین سالمند خود را بر عهده دارند و به همین دلیل هر چه بیشتر بتوانیم در انتقال مفاهیم شیوه زندگی سالم به آنان موفق باشیم، در بهبود کیفیت زندگی سایر گروه‌های سنی هم تاثیرگذار خواهیم بود.

وی در خصوص مراقبت‌هایی که در مراکز بهداشت به میانسالان ارائه می‌شود، گفت:بررسی وضعیت کلی میانسال، اخذ شرح حال، محاسبه شاخص توده بدنی، بررسی چاقی شکمی، ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای و سنجش سلامت روان از جمله مراقبت‌های اولیه میانسالان است و در صورت نیاز، ارجاع به پزشک، مشاوره‌های تغذیه‌ای و معرفی به روانشناس صورت می‌گیرد.

کارشناس برنامه میانسالان و سالمندان مرکز بهداشت شهرستان زنجان افزود: این گروه سنی به دلیل کم‌تحرکی و افزایش وزن نیاز به گروه‌های غذایی دارند که در سلامت قلب، کنترل قندخون و فشارخون و حفظ استحکام استخوان‌ها موثر باشد و در این راستا کاهش مصرف نمک، افزایش مصرف فیبرها و پروتئین‌های گیاهی و سبزیجات، استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز و مصرف آجیل و غلات و حبوبات به آنان توصیه می‌شود.

وی توجیه میانسالان در خصوص دو مولفه مهم تاثیرگذار در سلامت یعنی تغذیه و فعالیت بدنی را بسیار مهم دانست و گفت: این موضوع در مراکز بهداشت بسیار مورد تاکید است و بهترین فعالیت بدنی که به میانسالان توصیه می‌شود، پیاده‌روی است که می‌بایست حداقل ۳۰ دقیقه در ۵ روز از هفته با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه در ۳ روز از هفته با شدت زیاد (همراه با افزایش ضربان قلب و تعریق) باشد.

حنیفی ورزش‌های کششی را برای حفظ سلامت روان میانسالان مفید خواند و اظهار کرد: یوگا و پیلاتس از جمله این ورزش‌ها است که هم برای حفظ سلامت جسمی و هم تامین سلامت روانی میانسالان موثر است.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ 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 فرهاد پرورش فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۹۳۷ صادره ازقزوین به شماره ملی ۰۰۳۹۸۱۶۳۲۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۰۱. ۴۱۶۰ مترمربع در پلاک۱۹- فرعی مفروزی از ٤- فرعی از ٥٥- از اصلی واقع دراسب چران از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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: ۱۴۰۴/۰۳/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۰۳
م/الف ۴۱۰/۲۷۰/۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۲۹۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ 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 حسین پرورش فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۷۰۹۰۴ صادره ازقزوین به شماره ملی ۴۳۲۰۷۰۳۱۱۱ درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٤١٦٠ مترمربع در پلاک۲۰ فرعی مفروزی از ٤- فرعی از ٥٥- از اصلی واقع دراسب چران از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی 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 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: ۱۴۰۴/۰۳/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۰۳
م/الف ۴۱۱/۲۷۰-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

آگهی فقدان سند مالکیت مربوط به پلاک ۵۵ فرعی از ۱۱۹ اصلی واقع در لمسار

نظربراینکه آقای آرمان رفیعی برابر وکالتنامه ۱۶۵۹۴۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ از جانب وراث وراث علیجان نوحی و با ارایه دو برگ استشهادیه به ذیل شناسه یکتا ۰۰۰۳۷۸و۰۰۰۳۷۹ به رمزتصدیق ۸۲۱۷۷۷ خواهان صدور سند مالکیت المثنی پلاک ۵۵ فرعی از ۱۱۹ اصلی می باشد و اعلام نموده اصل سند مالکیت پلاک مذکور به علت جابجایی اسناد مفقود شده است لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:
۱- نام و نام خانوادگی مالک: مرحوم علیجان نوحی
۲- پلاک ۵۵ فرعی از سنگ ۱۱۹ اصلی واقع درلمسارجزحوزه ثبتی شهر دماوند
۳- خلاصه وضعیت مالکیت: به استناد سند انتقال ۳٤٤٧١ مورخ ۱۳٦۱/۱۰/۱۵ دفترخانه ۱ دماوند مقدار یکدانگ و یک پنجم دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۵۵ فرعی از سنگ ۱۱۹ اصلی فاقد مساحت و به نوعیت یک قطعه زمین ذیل ثبت صفحه ٤۳ دفتر ۹۷ به شماره چاپی سند مالکیت ۳٤۸۹٤۳ ثبت شده است و مورد ثبت مذکور در رهن و بازداشت نمیباشد.
٤-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 این 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 نشود اداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.
م/الف ٤۱۲/۲۷۲-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی**

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 ۱٤۰٤٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۱۰٦ مورخ ۱٤۰٤/۰۲/۲۲ 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 جواد نصیری نیا فرزند حسین بشماره شناسنامه ۱۱٦۸۷ به شماره ملی ۰٤٥۰۱۱۲۰۹۸ صادره از تهران درششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۹۱۲/٦٦ مترمربع در پلاک ۸ فرعی از ۱۲۷- اصلی واقع دراتابک خریداری از مالکیت رسمی علی اکبر خان اسعد نظام آشوری (از سهم الارث احمدآشوری) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 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: ۱٤۰٤/۰۳/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱٤۰٤/۰٤/۰۳
م/الف ٤۱۳/۲۷۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

آگهی اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی پلاک ۱۰۸ فرعی از ۷۰ اصلی

نظر به درخواست خانم مریم پیامی پور مالک ششدانگ پلاک ثبتی ۱۰۸ فرعی ۷۰ اصلی واقع در دماوند درخواست صدور سند مالکیت تک برگی با درج طول ابعاد و مساحت (کاداستری) ملک خود ازاین اداره نموده اند وبعلت عدم دسترسی به آدرس مجاورین و مالکین مشاعی دراجرای کد ۹۱٤ مجموعه بخشنامه های ثبتی جهت بازدید محل و تهیه نقشه از محدوده پلاک فوق روزیکشنبه مورخ ۱٤۰٤/۰٤/۰۱ ساعت ۹ صبح تعیین وقت شده است. بدینوسیله به اطلاع مالکین مجاورو مشاعی مورد ثبت می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق با دردست داشتن اصل سند مالکیت در روز موعد در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند تا برابر مقرارت اقدامات لازم معمول گردد.
م/الف ٤۱٤/۲۷۳-ش **سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

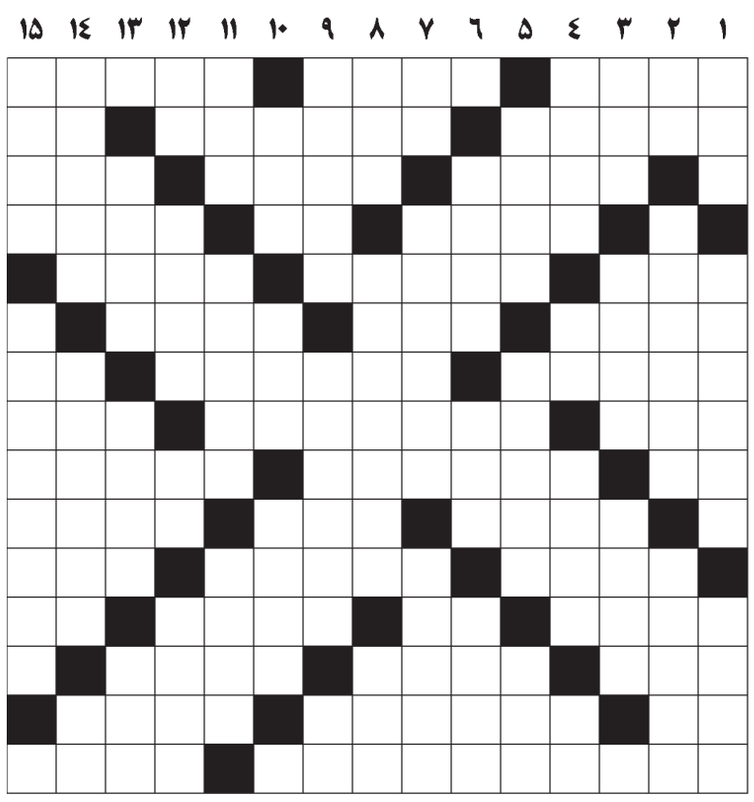
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱٤۰۳٦۰۳۰۹۰۰۱۰۱۱۹۸۵ مورخ ۰۹ / ۱۲ / ۱٤۰۳ کلاسه ۱٤۰۳۱۱٤٤۰۹۰۰۱۰۰۱٤٥۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت برق منطقه ای زنجان به شناسه ملی ۱۰٤٦۰۰٤٥۰٤۳ در ششدانگ یک واحد پست برق به مساحت ٦۰ / ٥٤٤۷ متر مربع پلاک شماره ۱٤٤ – اصلی واقع در ارای روستای بکندی قزوین بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (صورتجلسه مورخ ۰۸ / ۰۳ / ۱۳۸۰ واگذاری زمین توسط زارعین و شورای اسلامی روستا به شرکت برق) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ 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: ۰۳ / ۰۳ / ۱٤۰٤
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۹ / ۰۳ / ۱٤۰٤
۱۹۳۵۲۳۷.م.الف/۳۲٤-ش **شعبان عسگری – رئیس ثبت اسناد و املاک**

جدول

۷۷۴۳



افقی

۱-حلاج - وسیله ورزشی - از سازهای چکشی ۲-از کشورهای افریقایی - مکان جغدان شده - واحد سطح ۳-بلند و بالا - محکم و استوار - رستگاری ۴-لباس سیاه - حرف گزینش- بافنده ۵-پایتخت باستانی اروپا - کسب و تجارت- از لوازم مدرسه ۶-حاجت و نیاز - دادگستری - زبان افغانی ۷-شهری در آذربایجان شرقی - از پوشاک موسم سرما - آب روستایی ۸-شیرین و گوارا - از دانمشندان مشهور دوره صفویه - داروی بیهوشی ۹-فلز آشپزخانه - زیاده جویی - خیالی است ۱۰-بر تن کردنی - از درختان جنگلی - دعایی با مضامین بسیار عالی ۱۱-همبازی لورل - فرزند ادم - عطیه و بخشش ۱۲-از شهرهای مذهبی ایران - حرف همراهی - خراب و ویران - دشنام دادن ۱۳-از آفات درختان میوه - میوه تازه به بازار آمده - ضایع و تباه ۱۴-بالای انگلیسی - از گیاهان خوشبوی دارویی - گرز آهنین ۱۵-طرفداری از اصلاحات اساسی برای آسایش مردم - نمایش با ساز و آواز

عمودی

۱-روکار عمارت- شبیه انسان - اشاره شده به آن ۲-بیماری - پادشاه میسنا که در اساطیر یونانی بخاطر انتقامجویی از برادرش مشهور است- از موجودات آبزی ۳-یک حرف و هزار عدد - کفن دزد - معروفترین شهر هلند ۴-استان گل و بلبل - کمترین وقت- سردتر - حرف نداری ۵-پدر عرب زبان - به دو بچه که در یکآن به دنیا آمده باشند گفته می‌شود - پسوند آلوده ۶-صاحب زمین کشاورزی - دستمالیدن به چیزی - پیامبر هندی ۷-آب روستایی - شراع کشتی - فرزند ادم ۸-چروک پارچه - از دانمشندان مشهور دوره صفویه - عقیده ۹-باعث عجز در تصمیم گیری - کار رادار است- گرداگرد دهان ۱۰-حرف سوال برانگیز - سال سپری شده - نوعی قطع کتاب۱۱-سخن حکمت آموز - سخن زشت- مجبور است۱۲-یک تنهای بی میان - بعد از زمستان روزش سیاه بود - از درختان - سرپرست خانواده ۱۳-مقر و معترف- تقدیم کردن - وسیله ورزشی ۱۴-بی چیز و تهیدست- وسیله نقلیه همگانی - حرف درون ۱۵-روده دراز - از خورشهای صددرصد وطنی که طرفدار زیادی دارد

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	٤	۵	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱۵
۱	ی	س	ا	و	ل	■	ن	ا	خ	و	د	ا	ک	ا	ه
۲	ز	ن	ب	و	ر	ک	■	ن	و	ب	ا	و	ه	■	خ
۳	د	ا	ی	ن	■	ا	ق	ا	■	ا	ش	ل	■	ن	ا
٤	ا	ب	ن	■	ق	ی	س	■	ه	ل	ا	■	و	ر	م
۵	ن	ا	■	ک	ا	ن	ا	د	■	ا	د	ل	ف	ی	ن
٦	■	د	ن	ا	ی	■	م	س	د	س	■	ر	ا	م	ش
۷	ک	■	ک	ر	ن	ا	■	ت	و	ا	ر	د	■	ا	ی
۸	ن	ک	ا	■	ا	ن	ت	ا	ر	ی	و	■	غ	ن	ا
۹	ک	ا	■	م	ت	م	ا	د	■	ر	ا	د	ن	■	ن
۱۰	ا	ش	ا	م	■	ا	ر	س	ا	■	ن	ب	ا	ت	■
۱۱	ش	ا	ک	ر	د	■	ا	ت	ش	ک	د	ه	■	ه	ا
۱۲	س	ن	ر	■	ه	ا	ج	■	ا	ب	ا	■	ک	ر	ب
۱۳	ت	ه	■	ش	ق	ه	■	ک	م	ا	■	س	ت	ا	ر
۱٤	ا	■	ت	و	ا	ن	ک	ر	■	ب	ا	ب	و	ن	ه
۱۵	ن	ا	ت	ی	ن	ک	ه	ا	م	■	ی	و	م	ی	ه