خبرها از عالم علم

کنترل فاکتورهای خطر با انجام فعالیت‌های ورزشی در سالمندان

متخصص فیزیوتراپی گفت: انجام فعالیت‌های فیزیکی و تمرین‌های روزمره در سالمندان سبب کنترل فشار خون و قند خون می‌شود.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، سلمان نظری مقدم متخصص فیزیوتراپی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه فعالیت‌های فیزیکی که به صورت مرتب انجام گیرد، می‌تواند احتمال ابتلاء به بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد، گفت: تمرین‌های عادی فیزیکی می‌تواند از پوکی استخوان و از شکستن لگن خاصره و استخوان ستون فقرات پیشگیری کند.

وی با اشاره به اینکه مؤثر بودن انجام فعالیت‌های ورزشی در بهبود خواب سالمندان، بیان کرد: امروزه تأثیر متعادل نگه داشتن چربی بدن در پیشگیری از سرطان‌ها به خوبی شناخته شده است و نقش ورزش در این ارتباط می‌تواند کمک کننده باشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه در حین انجام فعالیت بدنی، تولید یک ماده شیمیایی در بدن به نام سروتونین بیشتر می‌شود که کاهش آن در بدن با افسردگی ارتباط دارد بیان کرد: با ورزش تولید اندروفین، اپی نفرین و سیکوتین نیز افزایش می‌یابد که این مواد به طور طبیعی باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد سالمند شده و احساس انرژی و شادابی بیشتری را برای انجام کارهای روزمره زندگی به سالمند می‌دهد.

نظری گفت: قدم زدن و پیاده روی از قدیمی‌ترین ورزش‌ها محسوب می‌شود که برای همه گروه‌های سنی به ویژه سالمندان، یک فعالیت فیزیکی مناسب تشخیص داده می‌شود، همچنین برای افراد مسن که استخوان‌ها رو به تحلیل و پوک شدن می‌رود، دریافت ویتامین و حرکت باعث پیشگیری از پوکی استخوان می‌شود.

متخصص فیزیوتراپی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه حضور در بیرون منزل برای انجام فعالیت ورزشی، سبب افزایش نشاط فرد سالمند می‌شود، گفت: افراد سالمند بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهند و اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم برای فرد وجود ندارد، انجام سه مرتبه پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای توصیه می‌شود.

وی با بیان اینکه برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب شود، گفت:شرکت فعال در کلاس‌های ورزشی گروهی می‌تواند برای سلامت جسمانی سالمندان بسیار ارزشمند باشد.

متخصص فیزیوتراپی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد:ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامت روان غیرقابل‌انکار است، از همین رو سالمندان نه‌تنها عضلات بدن خود را با ورزش تقویت می‌کنند، بلکه به تغذیه ذهن و روان خود نیز می‌پردازند.

موج گرمای تابستان و خطری که کودکان را تهدید می‌کند

موج گرمای بی‌سابقه‌ای که اروپا و آمریکا را تحت تاثیر قرار داده، باعث شد تا مدافعان حقوق کودکان به والدین و مراقبان در مورد خطرات گرمازدگی برای کودکانی که در وسایل نقلیه داغ رها می‌شوند، هشدار دهند.

به گزارش ایسنا، طبق گزارش سازمان غیرانتفاعی ملی «کودکان و ایمنی خودرو» در آمریکا که داده‌های مربوط به مرگ و میر ناشی از گرمای شدید در خودروها را جمع‌آوری می‌کند، تاکنون در سال جاری میلادی (۲۰۲۵)، ۹ کودک پس از رها شدن در خودروها در کالیفرنیا، فلوریدا، لوئیزیانا، مریلند، نیومکزیکو، نیوجرسی و کارولینای شمالی جان خود را از دست داده‌اند و از این میان فقط پنج نفر در ماه ژوئن جان باختند.

همچنین سال گذشته، ۳۹ کودک در ایالات متحده پس از رها شدن در خودروهای داغ جان خود را از دست دادند.

چرا ماشین‌های داغ برای کودکان بسیار خطرناک هستند؟

دانشمندان می‌گویند تغییرات اقلیمی ناشی از فعالیت‌های انسانی، دما و آب و هوای نامساعد را افزایش می‌دهد. اما «کتی وال»، مدیر سازمان «کودکان ایمن» در پالم بیچ کانتی، می‌گوید: برای اینکه کودکی که در ماشین رها شده تحت تأثیر گرما قرار گیرد، لازم نیست دمای بیرون خیلی بالا باشد.

وال گفت:دمای داخل ماشین می‌تواند سریعا بالا برود.

مرگ و میر ناشی از ماشین داغ می‌تواند در هر زمانی از سال اتفاق بیفتد و از سال ۱۹۹۸، طبق گزارش شورای ملی ایمنی آمریکا، هر ایالتی به جز آلاسکا، مرگ و میر ناشی از ماشین داغ را گزارش کرده است. در سال‌های ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ میلادی، ۵۳ کودک پس از رها شدن در ماشین‌های داغ جان خود را از دست دادند که رکورد جدیدی محسوب می‌شود.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، طبق داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط «جان نول»، هواشناس مشاور معتبر در دانشگاه ایالتی سن خوزه، حدود ۸۰ درصد از افزایش گرما در داخل وسیله نقلیه در ۳۰ دقیقه اول رها شدن کودک در خودرو اتفاق می‌افتد، زمانی که حداکثر دما می‌تواند از ۶۵ درجه سانتیگراد فراتر رود.

«کارن دروگاتیس» از آتش‌نشانی پالم بیچ کانتی نیز در این باره گفت: کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان عرق می‌کنند و دمای داخلی بدن آنها می‌تواند سه تا پنج برابر سریع‌تر از یک بزرگسال افزایش یابد. به همین دلیل مهم است همواره مراقب باشید تا فرزندتان در وسیله نقلیه رها نشود، به خصوص در این دمای رو به افزایش.

نوشیدنی‌های سرد می‌توانند برای قلب خطرناک باشند

مطالعه‌ای تازه نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های سرد ممکن است با افزایش خطر بروز اختلالات قلبی در برخی افراد همراه باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پژوهشی جدید از دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های سرد می‌تواند به بروز اختلالات خطرناک ریتم قلبی مانند فیبریلاسیون دهلیزی منجر شود.

تحقیقی که نتایج آن در مجله تخصصیJournal of Cardiovascular Electrophysiology (JCE) منتشر شده، نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های سرد، مانند لیموناد یا چای یخی، ممکن است در برخی افراد باعث بروز فیبریلاسیون دهلیزی شود.این اختلال که یکی از شایع‌ترین و خطرناک‌ترین مشکلات قلبی است، با افزایش احتمال لخته شدن خون و سکته مغزی ارتباط دارد.

در این مطالعه، وضعیت سلامت و عادات غذایی بیمارانی که از فیبریلاسیون دهلیزی (Afib) رنج می‌بردند، مورد بررسی قرار گرفت.نتایج نشان داد که در بخش قابل توجهی از این افراد، مصرف نوشیدنی‌های سرد به طور مداوم با شروع علائم اختلال ریتم قلبی همراه بوده است.

از سوی دیگر، حدود نیمی از شرکت‌کنندگان گزارش دادند که پس از ترک کامل مصرف نوشیدنی‌های خنک، علائم بیماری در آنها متوقف شده است.گروه دیگری نیز اظهار داشتند که با رعایت برخی اقدامات ساده مانند نوشیدن آرام‌تر یا گرم کردن نوشیدنی قبل از مصرف، شدت علائم آنها کاهش یافته است.

دکتر گرانت سایمونز، یکی از کاردیولوژیست‌های این تیم تحقیقاتی، توضیح داد که احتمالاً دلیل این پدیده به واکنش عصب واگ مرتبط است.این عصب، که نقش مهمی در تنظیم ضربان قلب دارد، در اثر خنک شدن سریع محیط دهان ممکن است تحریک شده و باعث بروز اختلال در عملکرد قلب شود.

کارشناسان تأکید می‌کنند که حساسیت به نوشیدنی‌های سرد در همه افراد یکسان نیست.اما اگر مصرف این نوع نوشیدنی‌ها موجب تغییر در عملکرد قلب یا بروز علائم غیرمعمول می‌شود، لازم است که به پزشک مراجعه کرده و تغییراتی در رژیم غذایی اعمال شود.

پژوهشگران پیش‌تر اعلام کرده بودند که مصرف نوشیدنی‌های شیرین با زوال عقل در سالمندان ارتباطی ندارد.

منبع:gazeta.ru

خبر پزشکی

پنیر دوست قلب یا دشمن سلامتی قلب؟

این مطالعه نشان می‌دهد که همه پنیرها یکسان نیستند.اگر به سلامت قلب‌تان اهمیت می‌دهید، انتخاب نوع پنیر—و نه فقط میزان آن—می‌تواند مهم باشد.شاید وقت آن رسیده که به پنیرهای تهیه‌شده از شیر گاوهای چراگاه‌دار بیشتر توجه کنیم.

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد پنیرهای طبیعی ممکن است از آنچه فکر می‌کنید سالم‌تر باشند.ما ایرانی‌ها به غذاهای لبنی علاقه خاصی داریم، از ماست و کشک گرفته تا پنیرهای متنوعی که سر سفره صبحانه‌مان می‌درخشند.اما در دنیای غرب، یک ماده لبنی همیشه در صدر مصرف قرار دارد: پنیر چدار. در آمریکا، هر فرد به‌طور میانگین بیش از ۱۹ کیلو پنیر در سال می‌خورد! با این حال، پنیر همیشه با یک نگرانی جدی همراه بوده: چربی اشباع و خطر برای سلامت قلب.

اما یک مطالعه جدید که در ایرلند انجام شده، شاید نگاه ما را به پنیر و سلامت قلب دگرگون کند.

◆ پنیر چدار از چه گاوی تهیه شده؟ اهمیت دارد!

پژوهشگران ایرلندی برای اولین بار پنیر چدار تهیه شده از شیر گاوهایی که در چراگاه‌های سرسبز تغذیه می‌شوند را با پنیر چدار تهیه‌شده از گاوهای تغذیه‌شده با دانه در دامداری‌های صنعتی مقایسه کردند. هدف؟ بررسی اینکه کدام نوع پنیر تأثیر بهتری بر سلامت قلب دارد.

در این تحقیق، ۵۸ نفر میانسال دارای اضافه وزن، به مدت شش هفته هر روز ۱۲۰ گرم پنیر چدار مصرف کردند. نیمی از آن‌ها پنیر «چراگاه‌دار» و نیمی دیگر پنیر «دامداری‌صنعتی» خوردند.

◆ نتایج چه می‌گویند؟

بر خلاف انتظار، نه‌تنها چربی خون شرکت‌کنندگان افزایش نیافت، بلکه سطح کلسترول بد (LDL) در هر دو گروه کاهش پیدا کرد. با این حال، کسانی که پنیر تهیه شده از گاوهای چراگاه‌دار را مصرف کرده بودند، اسیدهای چرب اشباع شده کمتری در خون‌شان داشتند—یعنی شاید این نوع پنیر «دوست‌داشتنی‌تر» برای قلب باشد.

◆ نکته مهم: تعادل در مصرف

البته باید گفت شرکت‌کنندگان مقدار زیادی پنیر—یعنی بیش از ۴ برابر اندازه یک وعده معمولی—در روز مصرف کردند. پس این نتایج را نباید به مصرف روزانه متعادل تعمیم داد. کارشناسان تأکید دارند که خوردن پنیر به‌طور متعادل، و ترجیحاً از نوع تهیه شده با شیر طبیعی و بدون افزودنی، می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد.

◆ پس، پنیر بخوریم یا نخوریم؟

اگر فشار خون یا کلسترول بالا دارید، به نوع پنیر توجه کنید. پنیرهای کم‌نمک مانند موزارلا، ریکوتا یا پنیرهای تازه گزینه‌های بهتری هستند.اما اگر از خوردن کمی پنیر چدار طبیعی لذت می‌برید، نگران نباشید؛ شاید این لذت کوچک آن‌قدرها هم برای قلب شما بد نباشد.

منبع:همشهری

گهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آیین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

برابر رای شماره۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۹۲۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۲۷۰۵۶۳۴۰۹۹۵۶۵۴۰۴۹۷۹۴۶۸۱۴۴ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جبار دوگونچی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۳۸۶ کدملی ۴۹۷۹۴۶۸۱۴۴ صادره اق قلا درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۴۰۰،۰۴ متر. مربع ، مفرور و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی ۲ اصلی واقع در اراضی قریه دوگونچی بخش ٦حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی 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 :۱۴۰۴/۳/۲٦
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۴/۱۰
۴۵۰/۰۴–ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد و املاک اق قلا**

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

برابر رای شماره۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۷۱۳ تاریخ ۱۴۰۳،۷،۱۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۲۷۰۲۲۵۴۰۹۲۸۹۰۴۰۴۹۷۹۴۶۸۱۴۴ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جبار دوگونچی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۳۸٦ کدملی ۴۹۷۹۴۶۸۱۴۴ صادره اق قلا درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۷۴۹،۳۹ متر. مربع، مفرور و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی۲ اصلی واقع در اراضی قریه دوگونچی بخش ٦ حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلم اعتراضی 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 :۱۴۰۴/۳/۲٦
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۴/۱۰
۴۵۱/۰۴–ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد واملاک اق قلا**

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

برابر رای شماره۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۸۳٤ تاریخ ۱۴۰۳،۷،۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۲۷۰۲۳۹۴۰۹۲٦۹٤٤۰٤۹۷۹٤٦۸۱٤٤ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جبار دوگونچی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۳۸٦ کدملی ٤۹۷۹٤٦۸۱٤٤ صادره اق قلا درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۸۳،۳۹ متر. مربع، مفرور و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی۲ اصلی واقع در اراضی قریه دوگونچی بخش ٦ حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلم اعتراضی 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 :۱۴۰۴/۳/۲٦
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۴/۱۰
۴۵۲/۰۴–ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد واملاک اق قلا**

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 ۱۴۰۴٦۰۳۱۳۰۰٦۰٦۰٤۸ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک میاندوآب تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ محرم شجاعی فرزند بهمن بشماره شناسنامه ۱۳۵۵ صادره از در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ٤۸٤٤/٤۷ مترمربع تحت پلاک ۸۱٦ فرعی از ۷۱– اصلی مفروز و مجزی شده واقع در بخش ۵ مراغه حوزه ثبتی میاندوآب واقع در قریه گل سلیمان آباد خریداری از مالک رسمی آقای سهمی وراث بهمن شجاعی 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 میتوانند 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: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ سه شنبه
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ چهارشنبه
۱۹۵۱۵۲۲.م.الف/٤۹۹–ش **سعید سیفی – رئیس ثبت اسناد و املاک میاندوآب**

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

برابر رای شماره۱۴۰۴٦۰۳۱۲۰۰۸۰۰۱۲۲٤ تاریخ ۱۴۰۴/۲/۲٤ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱٤٤۱۲۰۰۸۰۰۰۵٤۲ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای خلیل اله یلمه فرزند عبدالغفور به شماره شناسنامه ٤۹۷۰۱۸۷٤۳٦ کد ملی ٤۹۷۰۱۸۷٤۳٦ صادره اق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ٤۰۰۰۰ مترمربع مفروز ومجزی جزئی از پلاک ثبتی شماره ۷٦ فرعی از٤ اصلی واقع دراق قلا –اراضی مرتع شوره زار – بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان ازسهمی مالک رسمی (عبدالغفور یلمه) تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلم اعتراضی 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:۱۴۰۴،٤،۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴،٤،۲۵
٤۹٦/۰٤–ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد و املاک اق قلا**

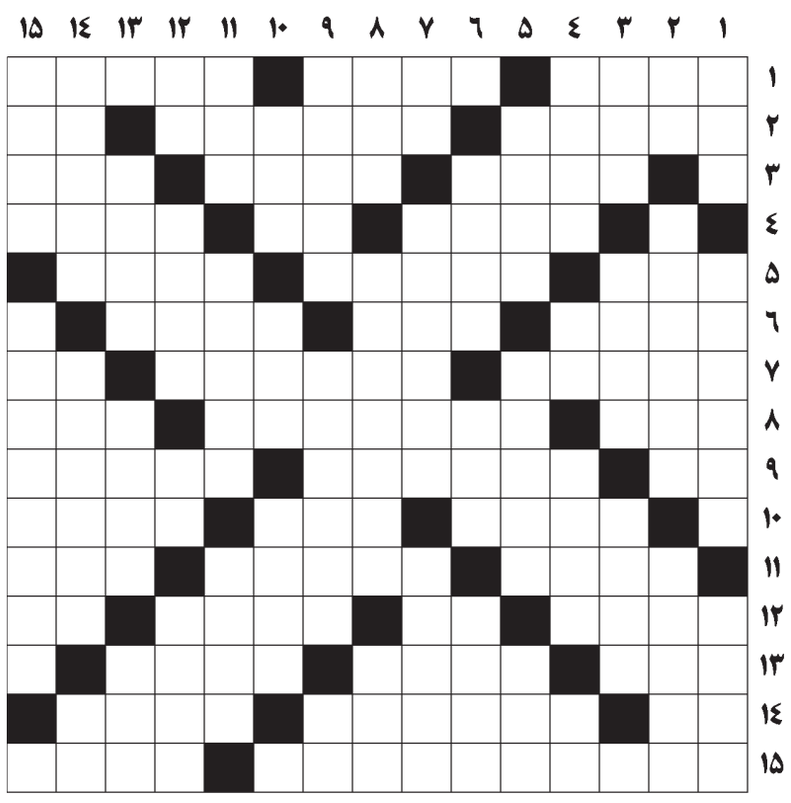
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ما ده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی زراعی، باغات و ساختمانهای فاقد سند رسمی

چون برابر رأی شماره ۱۴۰٤٦۰۳۰۱۱٤۷۰۰۱۹۱۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ منضم به نامه شماره ۱۴۰٤٦۰۳۰۱۱٤۷۰۰۱۹۱٤ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ صادره از هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی زراعی، باغات و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۰/۹/۲۰ مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک زیبادشت تهران، تصرفات مفروزی و مالکانه و بلامعارض آقای علی درویش فرزند مرتضی بشماره شناسنامه ۱۷۲ با شماره کد ملی ۰۰۵۳۳۵۸۳۸٤ متقاضی پرونده کلاسه ۱۴۰٤۱۱٤٤۰۱۱٤۷۰۰۰۰٦٦ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ٦٦۰/٦۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۱٤۱۳ اصلی واقع در تهران بخش ۱۰ تهران محرز شده لذا به منظور اطلاع ذوی الحقوق و شرکای مشاعی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه آگهی می گردد درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار 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 و گواهی آن را به این اداره ارائه نمایند. بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی و عدم وصول واخواهی و اعتراض طبق مقررات اقدامات مقتضی بعدی معمول خواهد شد.

(شناسه آگهی: ۱۹٤۸۳٦۵)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۳/۲٦
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۴/۱۰
۱۲۰۳۱.م.الف/۱۳٤–د **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زیبادشت تهران – محمدعلی ابراهیمی**

جدول

۷۷۵۳



افقی

۱-کلام آشنایی - ملاحت و زیبایی - کاغذ کپی ۲-خبرکش سیاسی - خاموش کردن آتش- نیم صدای گریه ۳-هر چیز گستردنی - بی ایمان و بی عقیده - مجلس آمریکایی ۴-سازش و رفتار - حرف گزینش- عجله و تندی در کار ۵-واهمه - جنگ و پیکار کردن - حاجب است۶-گرز آهنین - نوعی یقه - مارکی بر خودرو ۷-واحد هواپیما - وسعت و فراخی - حرف جمع ۸-رشته خوش نوا - اندیشه ای نیکو و آگاه دارد - گواراست ۹-واحد پولی در آسیا - گرفتن پول از کسی - از شهرهای استان فارس ۱۰-در اثر خوردن قند داغ زیاد در دهان کودکان بروز می کند - اجاره بها - میوه تازه به بازار آمده ۱۱-مزار و آرامگاه - انبوهی - سرباز دریایی ۱۲-باد نامساعد برای کشتی - گویش زیادی - شایسته و سزاوار - تنبل و بیکاره ۱۳-مشتی بر دهان - پوشاننده و پنهان کننده -از گل های بهاری ۱۴-ضمیر انگلیسی - ینگه دنیا - پاسبان و نگهبان ۱۵-از نوشته های ارسکین کالدول نویسنده آمریکایی - سرپرست خانواده

عمودی

۱-شناسنامه - آن را نشانه گویند - پشیمان است۲-گل ته جوی - از توابع شهرستان ساوه - اعتبار و شخصیت۳-نجیب است و تیز رفتار - موزه‌یی در پاریس- نوعی نان ۴-بنیانگذار - از آفات غله - حاجت و نیاز - نفس بلند ۵-در صحت کامل - خرج و هزینه - عنوان ۶-درختی بهشتی - وای بر تو - آرنج ۷-ضمیر تنها - چاره جو و حلال مشکل - با نظم همراه است۸-صمغی تلخ‌مزه شبیه کندر - اندیشه ای نیکو و آگاه دارد - کار آشفته ۹-مجرای آبزیرزمینی - پراکنده شدن - آسیب و آفت ۱۰-قدر و اندازه - باغ حضرت زهرا (س) - کشاورز ۱۱-تیره است- تجدد طلب- جایز و روا ۱۲-کمترین وقت- راه آسمانی - شهری در آلمان - سرشار است۱۳-مرکز فرماندهی - کابیله - پس و عقب۱۴-نامی برای دختر خانمها - از ورزشهای گروهی - دشنام دادن ۱۵-چهره پوش- از نوشته‌های معروف صادق هدایت

حل جدول شماره قبل

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