خبرها از عالم علم

فعالیتی رایج که خطر کمردرد را کاهش می‌دهد

آیا با کمردرد دست و پنجه نرم می‌کنید؟ یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کفش‌های پیاده‌روی خود را بپوشید و پیاده روی را شروع کنید.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند افرادی که بیش از ۷۸ دقیقه در روز پیاده‌روی می‌کنند، کمتر احتمال دارد که از کمردرد رنج ببرند.

طبق یافته‌های منتشر شده، پیاده‌روی با قدرت نیز در برابر کمردرد محافظت می‌کند، اما به میزان کمتری نسبت به پیاده‌روی طولانی‌تر.

این مطالعه می‌گوید که یک رابطه دور-پاسخ وجود دارد- هرچه بیشتر یا سخت‌تر پیاده‌روی کنید، خطر کمردرد بیشتر کاهش می‌یابد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که سیاست‌ها و استراتژی‌های بهداشت عمومی که پیاده‌روی را ترویج می‌دهند، می‌توانند به کاهش بروز کمردرد مزمن کمک کنند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۱۱۲۰۰ نفر را که برای یک پروژه تحقیقاتی سلامت نروژی بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹ استخدام شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

افرادی که در این مطالعه شرکت داشتند، به مدت یک هفته ردیاب‌های فعالیت پوشیدند تا داده‌های مربوط به پیاده‌روی و فعالیت بدنی خود را جمع‌آوری کنند. میانگین سنی آنها ۵۵ سال بود.

در یک پیگیری که به طور متوسط چهار سال به طول انجامید، حدود ۱۵ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که در طول ۱۲ ماه گذشته به مدت سه ماه یا بیشتر از کمردرد رنج برده‌اند.

محققان دریافتند افرادی که بیش از ۱۰۰ دقیقه در روز پیاده‌روی می‌کنند، ۲۳ درصد کمتر احتمال کمردرد دارند و کسانی که روزانه ۷۸ تا ۱۰۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کنند، در مقایسه با افرادی که دقایق کمتری پیاده‌روی می‌کنند، ۱۳ درصد کمتر در معرض خطر کمردرد قرار دارند.

این مطالعه می‌گوید شدت پیاده‌روی نیز تفاوتی ایجاد کرد و با افزایش سرعت پیاده‌روی‌کنندگان، خطر ابتلاء به کمردرد ۱۵ تا ۱۸ درصد کاهش یافت.

محققان خاطرنشان کردند که در حال حاضر، فعالیت بدنی به عنوان یک ابزار پیشگیری با اهمیت ثانویه در مورد کمردرد در نظر گرفته می‌شود.

اما این نتایج نشان می‌دهد که پیاده‌روی می‌تواند تفاوت زیادی در سلامت فرد و نه فقط برای تقویت سلامت کمر ایجاد کند.

محققان نتیجه گرفتند:«نقش بالقوه پیاده‌روی می‌تواند به دلیل سهولت اجرا، دسترسی و مزایای سلامتی متعدد آن، فراتر از کاهش خطر کمردرد مزمن، بیشتر مورد توجه قرار گیرد.»

با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها مورد نیاز است.

چند آسیب بزرگی که کمبود پروتئین به بدن شما می‌زند اما غافلید

رژیم غذایی خیلی از ما کالری کافی دارد، اما پروتئین لازم را تأمین نمی‌کند. مساله‌ای که در کوتاه‌مدت و بلندمدت پیامدهای مختلفی دارد و آسیب‌های متعددی به جسم و روان ما می‌رساند.

به گزارش بهداشت نیوز، پروتئین، یکی از مهم‌ترین مواد مغذی مورد نیاز بدن است، اما بسیاری از مردم از اهمیت آن بی‌اطلاع‌اند. اگر این آگاهی وجود داشت، مشکلاتی مثل تحلیل رفتن عضلات، لاغری بدشکل و نامتناسب، شل شدن اندام‌ها، ریزش مو و کدر شدن پوست تا این اندازه شایع نبود.

اغلب مردم درباره اهمیت ویتامین‌ها و مواد معدنی اطلاعاتی دارند، اما آگاهی‌ها درباره کمبود پروتئین همچنان بسیار پایین است. موضوعی که می‌تواند پیامدهای جدی و جبران‌ناپذیری بر سلامت جسم و روان بگذارد.

پروتئین چه نقشی در بدن دارد؟

پروتئین‌ها زنجیره‌هایی از اسیدهای آمینه هستند که مانند واحدهای سازنده، به هم متصل می‌شوند. واحدهایی کوچک که مثل قطعات لگو کنار هم قرار می‌گیرند و عملکردهای بزرگ و حیاتی را در بدن ممکن می‌سازند. بدن انسان برای ساخت انواع پروتئین‌ها از ۲۰ نوع اسید آمینه مختلف استفاده می‌کند. بعضی از این اسیدهای آمینه توسط بدن تولید می‌شوند، اما گروهی از آنها که به‌عنوان «اسیدهای آمینه ضروری» شناخته می‌شوند، تنها از طریق منابع غذایی قابل تأمین‌اند.

پروتئین‌ها نقش‌های حیاتی بی‌شماری در بدن ایفا می‌کنند: از ساخت و بازسازی بافت‌های بدن گرفته تا تولید آنزیم‌ها، هورمون‌ها و اجزای کلیدی سیستم ایمنی. همچنین حفظ توده عضلانی، سلامت پوست، مو

و ناخن، تنظیم قند خون، انتقال اکسیژن و حتی عملکرد شناختی مغز، همگی وابسته به دریافت کافی پروتئین هستند. به بیان ساده، بدون پروتئین، بدن نمی‌تواند ساختار، تعادل و عملکرد طبیعی خود را حفظ کند.

البته یادتان باشد زیاده‌روی در مصرف پروتئین هم می‌تواند عوارض مختلفی را به دنبال داشته باشد. عوارضی مثل آسیب به کلیه‌ها، مشکلات گوارشی مثل یبوست، نفخ یا اسهال به دلیل عدم تعادل در رژیم غذایی یا کمبود فیبر، افزایش خطر بیماری‌های قلبی به دلیل سطح کلسترول و چربی‌های اشباع، از دست دادن کلسیم و همچنین اختلال در متابولیسم و افزایش احتمال ابتلا به اسید اوریک و نقرس و ... . بنابراین در هر کاری اعتدال و تعادل باید شعارمان باشد.

عوارض کمبود پروتئین

رژیم غذایی بسیاری از ما ممکن است کالری کافی داشته باشد، اما پروتئین لازم را تأمین نکند. کمبود پروتئین در کوتاه‌مدت و بلندمدت پیامدهایی دارد که به ۶ مورد از مهم‌ترین‌ها اشاره می‌شود. این ۶ مورد از مهم‌ترین و شایع‌ترین عوارض کمبود پروتئین هستند، اما همه‌ی آنها نیستند. کمبود پروتئین ممکن است عوارض بیشتری داشته باشد. به خصوص اگر طولانی‌مدت و شدید باشد.

کاهش توده عضلانی: بدن در صورت کمبود پروتئین، برای تأمین اسیدهای آمینه حیاتی، به تجزیه بافت‌های عضلانی خود متوسل می‌شود.

ضعف سیستم ایمنی: تولید آنتی‌بادی‌ها و سلول‌های دفاعی نیازمند پروتئین است. در نتیجه، افراد دچار کمبود پروتئین بیشتر به عفونت‌ها مبتلا می‌شوند.

خستگی و بی‌حالی: نبود پروتئین کافی باعث اختلال در تنظیم قند خون و کم‌انرژی شدن بدن می‌شود.

تأخیر در ترمیم زخم‌ها: شاید با شنیدن این موضوع تعجب کنید اما بدون پروتئین کافی، بازسازی بافت‌ها به کندی انجام می‌شود و بنابراین زخم‌ها دیرتر ترمیم می‌شوند.

ریزش مو، شکنندگی ناخن و خشکی پوست: این علائم ظاهری از نخستین نشانه‌های هشداردهنده کمبود پروتئین هستند.

رژیم غذایی با پروتئین بالا برای کاهش وزن

تورم اندام‌ها: کمبود شدید پروتئین می‌تواند باعث تورم اندام‌ها (ادم) شود. دلیلش هم کاهش سطح پروتئینی به نام آلبومین در خون است که نقش مهمی در حفظ تعادل مایعات در بدن دارد. وقتی آلبومین کم شود، مایعات به جای ماندن در رگ‌ها، به بافت‌ها نشت می‌کنند و باعث ورم به خصوص در پاها و قوزک پاها می‌شوند.

لوبیا سلامت قلب را بهبود می‌بخشد

یک مطالعه جدید می‌گوید لوبیا می‌تواند برای سلامتی، یک جادویی خالص باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، خوردن روزانه یک فنجان لوبیا، سلامت گروه کوچکی از افراد مبتلا به پیش‌دیابت را به طور قابل توجهی بهبود بخشید- وضعیتی که در آن سطح بالای قند خون تقریباً باعث دیابت نوع ۲ می‌شود.

«مورگان اسمیت»، محقق ارشد در موسسه فناوری ایلینوی، در یک بیانیه خبری گفت:«مطالعه ما نشان داد که مصرف لوبیا به کاهش قابل توجه کلسترول و کاهش التهاب در افراد مبتلا به پیش‌دیابت کمک می‌کند، اگرچه سطح گلوکز تغییر نکرد.»

اسمیت گفت:«این خبر خوبی است، زیرا افراد مبتلا به پیش‌دیابت اغلب کلسترول بالا و التهاب مزمن دارند که هر دو خطر ابتلا به سایر مشکلات مزمن سلامتی مانند بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.»

برای این مطالعه، محققان به طور تصادفی ۷۲ نفر را برای خوردن لوبیا سیاه، نخود یا برنج به مدت ۱۲ هفته تعیین کردند.

نتایج نشان می‌دهد که نخود باعث کاهش قابل توجه کلسترول کل در افراد شده است.

به همین ترتیب، لوبیا سیاه باعث کاهش نشانگرهای التهابی خون شد.

اسمیت گفت:«مطالعه ما مزایای مصرف لوبیا را در بزرگسالان مبتلا به پیش‌دیابت نشان داد، اما این ماده غذایی گزینه بسیار مفید و خوبی برای همه افراد است.»

اسمیت گفت:«راه‌های زیادی برای گنجاندن لوبیا در رژیم غذایی منظم شما به عنوان روشی مقرون به صرفه برای حمایت از سلامت کلی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن وجود دارد. می‌توانید آنها را مخلوط کنید تا به پایه سوپ غلظت بیشتری بدهید، به عنوان چاشنی سالاد اضافه کنید یا آنها را با سایر غلات مانند برنج یا کینوا ترکیب کنید.»

محققان در ادامه قصد دارند بررسی کنند که چگونه خوردن لوبیا بر سلامت روده تأثیر می‌گذارد.

خبر پزشکی

تابستان، کودکان را چه کلاسی بفرستیم؟

این روزها روزهای گرم و طولانی مدت تابستان است و ایام فراغت طولانی دانش‌آموزان و کودکان دغدغه اصلی بسیاری والدین و خانواده هاست؛ لذا دانستن اینکه فرندانمان را چگونه در این روزها مدیریت کنیم و فراغت مفیدی داشته باشند موضوع بسیار مهمی است.

به گزارش فارس، بسیاری از افراد در شروع سال جدید برای گذراندن اوقات فراغت در تابستان برنامه ریزی می‌کنند تا یک تابستان خاطره انگیز بسازند. این افراد معمولا افکار مختلفی را در ذهن می‌پرورانند که هیچ کدام از آن‌ها را عملی نمی‌کنند. دلیل اصلی این موضوع عدم هماهنگی برنامه‌ها و ایده‌های گذراندن اوقات فراغت است.زمانی که به محدودیت‌ها و شرایط افراد مانند فرزندان کوچک، بودجه تفریح و ... توجهی نشود، هیچ کدام از برنامه‌های تفریح را نمی‌توان عملی کرد.

بهترین برنامه ریزی برای گذراندن اوقات فراغت در تابستان یکی از رایج‌ترین سوالاتی که در رابطه با گذراندن اوقات فراغت در تابستان پرسیده می‌شود، مربوط به بهترین نوع برنامه ریزی است. بهتر است بدانید که عوامل مختلفی وجود دارند که در بهترین برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت در تابستان نقش دارند.

یادگیری یک مهارت با توجه به علاقه هر شخص می‌تواند در برنامه ریزی افراد با سنین مختلف جای داشته باشد. از طرفی این ایده علاوه بر اینکه می‌تواند جذابیت‌های فوق العاده‌ای داشته باشد، به افزایش توانایی‌های فرد نیز کمک می‌کند. یادگیری یک مهارت در تابستان می‌تواند در آینده شما نیز اثرات خوبی داشته باشد. این موضوع بسیار ارزشمند است و می‌تواند به عنوان بهترین برنامه ریزی در اوقات فراغت افراد مختلف به کودکان و نوجوانان و محصلان معرفی شود.

محیا چوپانی،روانشناس درباره اینکه تابستان بچه‌ها را بفرستیم کلاس یا نه؟، بیان کرد: «تابستان که می‌رسد خیلی از پدر و مادران نمی‌دانند با وقت آزاد بچه‌ها چی کار کنند.وی ادامه داد: بعضی والدین معتقد هستند بچه‌ها فقط بازی و استراحت کنند، بعضی‌ها فوری دنبال کلی کلاس رفتن فرندانشان . ولی واقعاً بچه‌ها در تابستان نیاز به کلاس دارند یا نه؟چوپانی متذکر شد: به نظرم این بستگی به عوامل مختلف دارد. نه باید تابستون را با مدرسه اشتباه بگیریم که بچه را خسته کنیم، نه اینکه بگذاریم سه ماه کامل فقط بخوابد و گوشی دستش بگیرد.»

این روانشناس متذکر شد: «اگر یک مدت طولانی از درس و یادگیری فاصله بگیرند، مخصوصاً بچه‌های کوچک، ممکن است بعضی چیزها از ذهنشان خارج شود. کلاس سبک و باحال می‌تواند کمک کنند فراموش نکنند چی یاد گرفتند.وی ادامه داد: خیلی وقتها بچه‌ها کل تابستان را پای تبلت و تلویزیون می‌گذرانند. اگر کلاس‌هایی باشد که هم سرگرم شان کند، هم چیزی یادشان بده، بهتر است.چوپانی افزود: کودکان و دانش‌آموزان در سال تحصیلی خیلی وقتها وقت نمی‌کنند دنبال علایق‌شان بروند. تابستان می‌تواند زمان خوبی برای یاد گرفتن چیزهایی که خودشان دوست دارند باشد.»

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۰۳۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۱ 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 اقای حسن اسماعیلی فرزند جعفر بشماره شناسنامه ۹۸۲۱ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۴۵۳۴۹۷۹۲۶ دردو سهم از پنج سهم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۳۰۷مترمربع در پلاک ۷۵۱ فرعی مفروزی ازپلاک ۱۶۹ فرعی از ۷۴ اصلی واقع درکوهان با حق الشرب پلاک ۱۶۹ فرعی از نهر عمومی زرشکده و به استثنای بهای ثمن اعیانی خریداری از مالک رسمی سکینه فضلعلی کاظمی (اسمعیلی) و معصومه حسینی کاظمی و حلیمه اسمعیلی و سلیمه اسمعیلی و موسی اسمعیلی 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 آگهی به مدت دوماه 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: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۲۴
م/الف ۴۸۷/۲۹۳/۲-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۰۳۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۱ 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 اسماعیلی فرزند جعفر بشماره شناسنامه ۵۰۱۸ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۶۷۲۶۸۶۰۹ در دو سهم از پنج سهم ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۳۰۷مترمربع در پلاک ۷۵۱ فرعی مفروزی از ۱۶۹ فرعی از ۷۴ اصلی واقع درکوهان با حق الشرب پلاک ۱۶۹ فرعی از نهر عمومی زرشکده و به استثنای بهای ثمن اعیانی خریداری از مالک رسمی سکینه فضلعلی کاظمی (اسمعیلی)و معصومه حسینی کاظمی و حلیمه اسمعیلی و سلیمه اسمعیلی و موسی اسمعیلی 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 آگهی 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۲۴
م/الف ۴۸۸/۲۹۳-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۴۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ 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 محسن جمعه ای فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۶۸۷۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۴۷۹۹۴۷۶ در یک ششدانگ قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۴۲۷/۳۴ مترمربع درپلاک ۲۵۶۲ فرعی مفروز ی از ۷۰۲- فرعی از ۹۲- اصلی واقع در جابان خریداری از مالک رسمی قاسم خان بابائی 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 آگهی به مدت دوماه 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۴/۲۴
م/الف ۴۹۲/۲۹۶/۲-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان
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 ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۲۶۰۰۶۰۰۳۳۴۷- ۱۴۰۴۶۰۳۲۶۰۰۶۰۰۳۳۶۴- هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ملایر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی ۱- وحید نوروزی به ش ش ٤ و کد ملی ۳۹۳٤۳۲۸۹۸۹ صادره از ملایر فرزند قربان در سه دانگ ۲- متقاضی میلاد به ش ش و کد ملی ۰۰۱٦۸٤٥۹۷۸ صادره از تهران فرزند قربان در سه دانگ هر دو از ششدانگ یک قطعه باغ درختی به مساحت ۱۷۵۵،۲۸ متر مربع قسمتی از اراضی روستای احمدیه پلاک ۵۸ اصلی واقع در بخش ۵ ملایر خریداری از مالک رسمی قربان نوروزی محرز گردیده است لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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 مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲۴
تاریخ انتشار دوم:۱۴۰۴/۰۵/۰۸
م الف: ٥٦٨/٤١١-ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر – مرتضی مسعودی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۱۶۲۵ تاریخ ۱۴۰۴،۳،۲۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۷۳۲ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی اقای حاجی محمد توان فرزند اراز به شماره شناسنامه ۳۸۳ کد ملی ۴۹۷۹۲۱۰۵۹۷ صادره اق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۳۹۰،۸۵ مترمربع مفروز و مجزی شده جزیی ازپلاک ثبتی شماره ۲ اصلی واقع در اق قلا – اراضی قریه طعنه بخش ۷ 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 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،۴،۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴،۵،۸.
۵۷۲/۰۴ - ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد واملاک اق قلا**

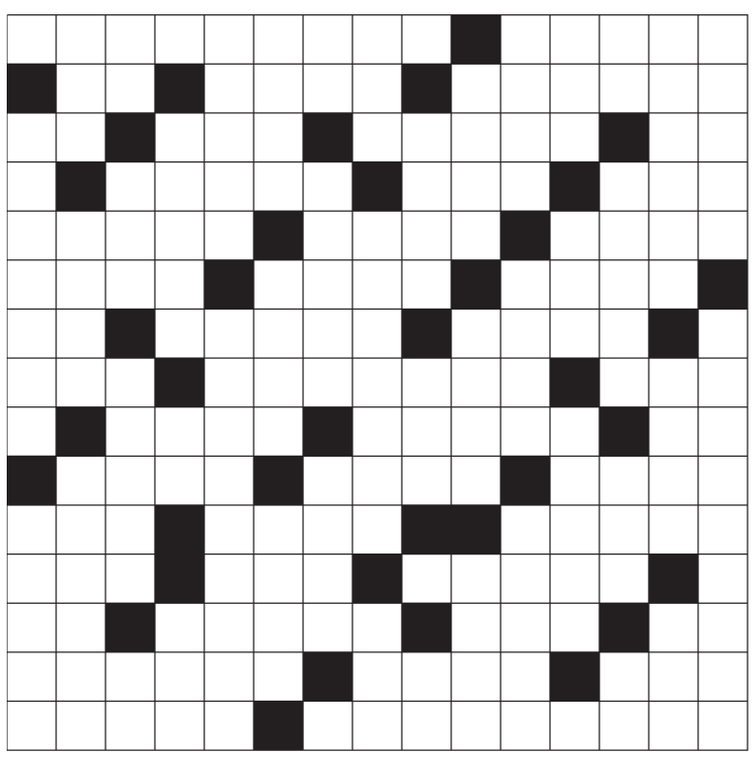
آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۱۲۸۶ تاریخ ۱۴۰۴،۲،۲۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۷۳۰ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی اقای محمد ایزدی فرزنداترک به شماره شناسنامه ۹۸۷۵ کد ملی ۲۱۲۲۷۵۴۷۵۳ صادره گرگان درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۹۹۸،۲۸ مترمربع مفروز و مجزی شده جزیی ازپلاک ثبتی شماره ۲اصلی واقع در اق قلا –اراضی قریه طعنه بخش ۷ 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 توانند 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،۴،۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴،۵،۸.
۵۷۳/۰۴-ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد و املاک اق قلا**

جدول

۷۷۶۱



افقی

۱-نوشته اولی - کنایه از آدم چشم و دل سیر است۲-نسخه‌برداری - به شبرساندن - دوش و شانه ۳-ناپسند است- پرستش و بندگی خدا - بام دنیا - حرف همراهی ۴-نیمتنه زنانه - شهر تهران - اسباب خودبینی ۵-حاجب است- پهلو و کنار - تو در تو ۶-از اوراق بهادار - نژادی در اروپا - نوعی جامه نیکو ۷-نوعی نان - واحد پول هلند - امر به آمدن ۸-تخیلی‌نویس فرانسوی - شیوه حکومت سابق روسیه شوروی بود - همیشه برقرار است۹-راه میانبر - رونق دادن - نقشه کش ۱۰-آغاز کردن - اصل و نسب- فرق سر ۱۱-دختر حیله گر - جوانمرد و بزرگوار - خوراک طیور ۱۲-عادل است و از نامهای باری تعالی - سازنده عمارت- بانگ مهیب۱۳-نفس بلند - پسوند آلوده - تجدد طلب- تیرگی چشم ۱۴-به‌کار نیامدنی - وزن و آهنگ- قند شیر ۱۵-خداشناس است و قایل به توحید - ترجمه

عمودی

۱-در میان - معادل فارسی دوپینگ کردن ۲-بلبل هزاردستان - پیشوا - در اصطلاح گیاه شناسی یاخته‌های ریز رستنی نهان‌زاست۳-هنوز در لفظ انگلیسی - کاغذ کپی - قوه بینایی - حرف همراهی ۴-گشایش- گریه و اشکیزی - پرفروغ است۵-رهبر سرخ جامگان - اصل و نسب- چرخاندن و روبراه کردن ۶-بیرون از کشور - حق و حسابگرفتن برای حق ناحق کردن - گروه کارگرانی که مشغول یک کار باشند ۷-کذاب مشهور آخر زمان - شتابزده - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد ۸-واحدی در برق - بدعاقبت- راسو ۹-گریز از ترس- گرفتاری و رنج و سختی - از گل های بهاری ۱۰-نوعی طلب- خدمتکار مرد - قلمرو شیران ۱۱-فرزند ادم - گیاهانی را که یاخته‌های آنها یکسان و همانند باشند گفته میشود ۱۲-راحت طلب و خوش گذران - مظهر روشنایی - پژواک۱۳-در گرمای تابستان طالب بسیار دارد - گردو غبار - مهیا و فراهم - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد ۱۴-خوی و عادت- سرشار است- نقاشی متحرک۱۵-سرشماری کردن - کاندید ازدواج

حل جدول شماره قبل

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