خبرها از عالم علم

با خوردن سیب، کلسترول و قند خون خود را کنترل کنید

خواص سیب برای سلامتی بدن چیست و چگونه این میوه بهشتی شما را از بیماری‌ها دور نگه می‌دارد؟ خواص سیب تنها به ویتامین‌های آن محدود نمی‌شود؛ این میوه سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش کلسترول، کنترل قند خون و پیشگیری از بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان و دیابت نوع ۲ کمک می‌کنند.

به گزارش ایسنا، مردم در سراسر جهان سیب را به دلیل طعم و تنوع بی‌نظیرش دوست دارند و سالانه نزدیک به ۱۰۰ میلیون تن از این میوه تولید می‌شود. این میوه محبوب، منبعی غنی از مواد شیمیایی گیاهی مانند فلاوانول‌ها است که نقش مهمی در حفظ وزن سالم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی دارند.یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در سیب، فیبری به نام پکتین است. این فیبر قدرتمند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در خون کمک کرده و با کاهش جذب قند و چربی از غذا، باعث تثبیت سطح قند خون می‌شود. این ویژگی، خواص سیب را برای افراد مبتلا به دیابت یا در معرض خطر آن، دوچندان می‌کند.

تحقیقات علمی نیز این فواید را تایید می‌کنند. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف منظم سیب با کاهش ۱۸ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه است. مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۲ نیز اثبات کرد که مصرف سیب و فرآورده‌های آن می‌تواند به طور موثری سطح کلسترول را در بدن کاهش دهد.

قدرت سیب در پیشگیری از بیماری‌ها به همین‌جا ختم نمی‌شود. به لطف ترکیبات زیست فعال و فیتوشیمیایی‌ها، یک رژیم غذایی سالم که شامل سیب باشد، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.برخی مطالعات به طور خاص، مصرف سیب را با کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان مرتبط دانسته‌اند و این موضوع اهمیت سلامتی با تغذیه را نشان می‌دهد.

جانت کولسون، استاد تغذیه در دانشگاه ایالتی میدل تنسی، می‌گوید: «سیب شاید ویتامین C یا آهن زیادی نداشته باشد، اما ترکیبات فوق‌العاده دیگری دارد که به ارتقای سلامتی بدن کمک می‌کنند.» این ترکیبات شامل پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌های قوی، هستند که در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات نیز یافت می‌شوند.

پلی‌فنول‌ها با کنترل رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های آسیب‌رسان به سلول‌ها) در بدن، از التهاب طولانی‌مدت جلوگیری می‌کنند. این فرآیند، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و سرطان را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد و بار دیگر ثابت می‌کند که ضرب‌المثل «خوردن یک سیب در روز، شما را از دکتر بی‌نیاز می‌کند» یک حقیقت علمی است.

واکسیناسیون، سپر اصلی در برابر تهدید سرخک

بسیاری سرخک را تنها یک تب و جوش خفیف می‌دانند، در حالی که این بیماری می‌تواند سلامت کودکان زیر پنج سال را به شدت تهدید کند. واکسن MMR تا ۹۷ درصد از ابتلا جلوگیری می‌کند.

به گزارش بهداشت نیوز، برخی افراد سرخک را فقط یک بثورات کوچک و تب می‌دانند که طی چند روز برطرف می‌شود. اما سرخک می‌تواند عوارض جدی برای سلامت به خصوص برای کودکان زیر پنج سال ایجاد کند.

سرخک بسیار مسری است؛ اگر یک نفر به آن مبتلا باشد، در صورت عدم محافظت، از هر ۱۰ نفر نزدیک به فرد آلوده، ۹ نفر به آن مبتلا می‌شوند.

بهترین روش محافظت در برابر سرخک، واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR) است که محافظت طولانی مدت در برابر همه گونه‌های سرخک ایجاد می‌کند.

◆ علایم و نشانه‌ها

علایم سرخک ۷ تا ۱۴ روز پس از تماس با ویروس ظاهر می‌شوند. علایم رایج این بیماری عبارتند از:

تب بالا (ممکن است به بیش از ۱۰۴ درجه فارنهایت برسد)

سرفه

آبریزش بینی

قرمزی و آبریزش چشم (ورم ملتحمه)

جوش

عوارض سرخک

سرخک می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی، به ویژه در کودکان زیر ۵ سال، ایجاد کند. عفونت گوش و اسهال به عنوان عوارض رایج و ذات‌الریه و آنسفالیت به عنوان عوارض جدی گزارش شده است.

◆ کدام افراد در معرض خطر هستند؟

هر کسی که در برابر سرخک واکسینه نشده باشد، در معرض خطر است.

سرخک در سال ۲۰۰۰ در ایالات متحده ریشه کن اعلام شد؛ با این حال، هنوز در بسیاری از نقاط جهان رایج است. برخی از افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارض شدید سرخک هستند.

◆ نحوه شیوع سرخک

سرخک بسیار مسری است. وقتی فرد آلوده سرفه یا عطسه می‌کند، ویروس از طریق هوا پخش می‌شود. حتی ممکن است با قرار گرفتن در اتاقی که فرد مبتلا به سرخک در آن بوده است، به سرخک مبتلا شوید. این اتفاق می‌تواند تا ۲ ساعت پس از ترک آن فرد از اتاق هم رخ دهد.

فردی که به سرخک مبتلاست می‌تواند تا ۹۰درصد افراد نزدیک به خود را آلوده کند، البته اگر در مقابل این بیماری واکسینه نشده باشند. حتی فرد آلوده ممکن است قبل از اینکه از ابتلای خود آگاه باشد آن را به دیگران منتقل کند. به طور دقیق‌تر سرخک از ۴ روز قبل تا ۴ روز پس از ظاهر شدن بثورات قابل سرایت است.

◆ ابتلا به این بیماری قابل پیشگیری است؟

بهترین راه برای محافظت در برابر سرخک، واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR) است. یک دوز واکسن MMR حدود ۹۳ درصد و دو دوز آن ۹۷درصد در پیشگیری از سرخک مؤثر است.

کودکان می‌توانند به جای آن واکسن سرخک، اوریون، سرخجه و آبله مرغان (MMRV) را دریافت کنند که در برابر آبله مرغان نیز محافظت ایجاد می‌کند.

بیشتر افرادی که با MMR و MMRV واکسینه می‌شوند، تا آخر عمر در برابر این بیماری‌ها مصون خواهند بود.

واکسیناسیون در برابر این بیماری را جدی بگیرید؛ به ویژه اگر قصد سفر دارید.

حبوبات برای سالمندان مضر است یا مفید؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه مصرف حبوبات برای سالمندان مضر است عنوان کرد که این باور نادرست است و شواهد علمی نشان می‌دهد که حبوبات می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم در دوران سالمندی باشند.

به گزارش بهداشت نیوز، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف حبوبات برای سالمندان مضر است؟ مطرح کرد: حبوبات از منابع مهم پروتئین گیاهی هستند که می‌توانند در سلامت عمومی سالمندان، به‌ویژه در پیشگیری از تحلیل عضلات و تأمین املاح ضروری نقش داشته باشند.

تنها در موارد خاص، مانند سالمندانی که به دلیل بیماری‌های زمینه‌ای دچار درجاتی از نارسایی کلیه هستند، میزان مصرف پروتئین (از جمله حبوبات) باید تحت نظر پزشک و متخصص تغذیه تنظیم شود.همچنین در صورت بروز مشکلات گوارشی ناشی از مصرف حبوبات، تغییر در روش طبخ (مانند نفخ‌گیری) یا استفاده از ترکیب حبوبات با غلاتی همچون برنج، می‌تواند عوارض گوارشی را کاهش داده و مصرف آن‌ها را برای سالمندان آسان‌تر سازد. بنابراین، حبوبات نه‌تنها برای سالمندان مضر نیستند، بلکه مصرف متعادل و اصولی آن‌ها می‌تواند به ارتقای سلامت این گروه سنی کمک کند.

خبر پزشکی

راهکار طب سنتی برای تقویت قلب

رییس گروه معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت حفظ سلامت قلب به عنوان یکی از مهمترین اعضای بدن، راه‌های حفظ سلامت قلب را بر اساس اصول شش‌گانه سبک زندگی سالم در طب ایرانی، تشریح کرد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر زهره غلامی با اشاره به اهمیت حفظ سلامت قلب به عنوان مهمترین اعضای رییسه بدن، تصریح کرد:در طب ایرانی، قلب به عنوان یکی از ارکان اصلی حیات شناخته می‌شود و تقویت آن نقش مهمی در افزایش طول عمر و کیفیت زندگی دارد.

وی با تأکید بر نقش اساسی سبک زندگی سالم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، تصریح کرد: در مکتب طب ایرانی، رعایت اصول شش‌گانه حفظ سلامتی به‌عنوان زیربنای سلامت اعضای بدن از جمله قلب شناخته می‌شود. رعایت اصولی همچون تغذیه متعادل و متناسب با مزاج، فعالیت بدنی منظم، آرامش روان، خواب کافی، تهویه مناسب محل زندگی و پرهیز از عوامل آسیب‌زا، نه تنها از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، بلکه به تقویت قوای قلب و ارتقای کیفیت زندگی نیز می‌انجامد.

غلامی با تاکید بر ضرورت تحرک روزانه برای سلامت قلب یادآور شد: ورزش منظم و متناسب با شرایط بدنی، یکی از پایه‌های اصلی تقویت قلب است. در طب ایرانی توصیه شده که ورزش باید ملایم، تدریجی و مداوم باشد؛ فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی در هوای پاک، دوچرخه‌سواری و شنا، گردش خون را بهبود بخشیده به نحوی که با افزایش ضربان قلب حرارت غریزی را تقویت می‌کند؛ حرارت غریزی را معتدل می‌کند و قوای قلب را می‌افزاید. ورزش سنگین یا ناگهانی، به‌ویژه در افراد با سابقه مشکلات قلبی، می‌تواند مضر باشد و این افراد قبل از هر فعالیتی باید با پزشک خود مشورت کنند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود درباره اهمیت خواب کافی برای حفظ سلامت قلب افزود: خواب عمیق و منظم، فرصتی برای بازسازی قوای بدن و احیای عملکرد اعضای بدن از جمله قلب است.خواب شبانه باید بین ۶ تا ۸ ساعت؛ بر اساس مزاج افراد و در ساعات متعارف شب انجام شود؛ بهترین زمان خواب، پیش از نیمه‌شب است که با ریتم طبیعی بدن هماهنگ است. کم‌خوابی یا بی‌خوابی مکرر، موجب افزایش فشار خون، تضعیف عضله قلب و بروز اضطراب و در نهایت اختلال در عملکرد قلب و گردش خون می‌شود.

غلامی با اشاره به ویژگی مزاج قلب یادآور شد:قلب در طب ایرانی گرم و تر دانسته شده که برای تقویت آن باید از خوردنی‌های لطیف و خون‌ساز مانند زرده تخم‌مرغ عسلی، گوشت گوسفند و کبک، سیب، بِه، پرتقال، زیتون، بادام، پسته، کشمش، مویز، گل‌سرخ، هل، زعفران، بادرنجبویه و گاوزبان بهره گرفت.

وی در ادامه گفت:برخی غذاها به‌طور ویژه برای قلب مفیدند؛ از جمله فالوده سیب که با ترکیب سیب رنده‌شده، گلاب، عسل و زعفران تهیه می‌شود. این خوراکی با تعدیل سودا و تقویت روح، به نشاط قلبی کمک می‌کند. همچنین شربت جلاب به‌علت داشتن زعفران علاوه بر تقویت قلب و بهبود رنگ چهره، از استرس، افسردگی، ترس و وحشت می‌کاهد.

غلامی یادآور شد:از دیگر خوراکی‌های مؤثر می‌توان به حریره بادام (بادام پوست‌کنده، عسل و گلاب) که به دلیل لطافت، تقویت کننده قلب و حرارت غریزی است، مربای به یا رب به، به‌خصوص اگر با عسل تهیه شود که مقوی قلب و اعصاب محسوب می‌شود، سکنجبین (سرکه انگور طبیعی، عسل و نعناع) برای پاک‌سازی و شربت انار طبیعی که مقوی قلب و تعدیل‌کننده اخلاط است، اشاره کرد.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک 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

۱ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۹۵ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۱۳ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸ / ۲۵۳۸ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۲ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۷۷ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۱۴ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲ / ۲۷۲۵ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۳ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۰۴۴۹۸ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۱۵ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۴ / ۱۵۴۳۰ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۴ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۷۹ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۱۸ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۵ / ۱۲۰۹۱ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۵ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۵۰۲ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۱ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳ / ۳۹۳۷ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۶ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۲۲۲ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۳ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲ / ۴۱۸۴ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۷ – برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۵۰۰ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۳ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱ / ۱۳۰۴۳ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۸ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۸۲ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۴ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱ / ۸۲۹۵ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۹ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۵ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۹۱ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۹ / ۱۴۵۸ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۱۰ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۷۸ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۶ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۷ / ۱۶۵۰ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۱۱ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۵۰۴ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۷ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷ / ۶۲۸۴ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۱۲ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۸۳ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۸ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱ / ۱۳۵۲ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۱۳ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۸۹ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۲۹ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴ / ۲۴۳۷ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین محرز گردیده است . ۱۴ – برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۴۴۸۵ مورخ ۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۴ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۰۳۱ 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 خانم شهبانو محمد خانی غیاثوند به ش ش ۹ کد ملی ۴۳۲۳۶۸۳۳۴۰ فرزند محمد ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۰۰/۰۸ متر مربع پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۳۹ – اصلی واقع در مزرعه انجلین طارم سفلی قزوین بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین 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: ۱۳ / ۰۵ / ۱۴۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۹ / ۰۵ / ۱۴۰۴
شعبان عسگری – رئیس ثبت اسناد و املاک
۶۶۲/۰۴–ش

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۴۰۸ 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 خانم آیسا قاسمی فرزند مهدی بشماره شناسنامه ۱۵۴۱۰۱۰۹۶۵صادره ازمراغه در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۵۱/۲۴ مترمربع در پلاک ۲۳۴ فرعی مفروزی از ۲۰۸- فرعی از ۱۱۷- واقع در دهن خریداری مع الواسطه از مالک رسمی خانم زهرا عباسی 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 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: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۵/۲۹
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی
م/الف ۶۶۵/۳۶۳,۱–ش

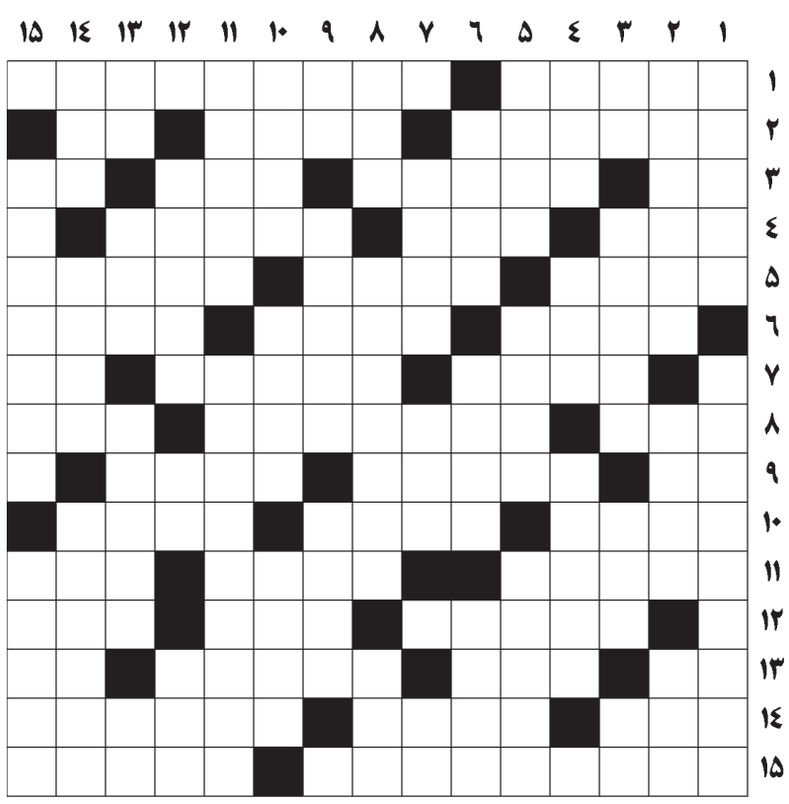
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۴۰۹ 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 خانم آنیسا قاسمی فرزند مهدی بشماره شناسنامه ۰۲۵۲۸۶۹۴۰۰ صادره ازمراغه به شماره ملی ۰۲۵۲۸۶۹۴۰۴ در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۵۱/۲۴ مترمربع در پلاک ۲۳۴ فرعی مفروزی از ۲۰۸– فرعی از ۱۱۷–واقع دردهن خریداری مع الواسطه از مالک رسمی خانم زهرا عباسی 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 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: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۵/۲۹
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی
م/الف ۶۶۶/۳۶۳,۲–ش

جدول

۷۷۸۷



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 قدرت۱۱-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	■