خبرها از عالم علم

مدرسه را با لقمه سالم و مقوی آغاز کنید

یک متخصص تغذیه بر نقش موثر تغذیه سالم در سلامت، رشد و یادگیری دانش‌آموزان و ضرورت توجه ویژه به برنامه غذایی این گروه سنی تاکید کرد.

به گزارش ایسنا، به نقل از وبدا، دکتر آناهیتا منصوری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در این باره گفت: کودکان و نوجوانان نیاز دارند به طور روزانه مواد مغذی ضروری را دریافت کنند. مصرف تنقلات ناسالم و صنعتی نه تنها معده آن‌ها را پر کرده و اشتهایشان را برای غذاهای مفید از بین می‌برد، بلکه می‌تواند منجر به فقر آهن و کمبود روی در بدن آن‌ها شود.

وی ادامه داد: کمبود این ریزمغذی‌ها باعث کاهش تمرکز، بی‌حالی و خواب‌آلودگی دانش آموزان در کلاس درس و در بلندمدت نیز موجب ایجاد اختلال در رشد و کوتاهی قد می‌شود.

این متخصص تغذیه به اهمیت وعده‌های اصلی و میان وعده‌های مقوی با تاکید بر تأمین پروتئین کافی در برنامه غذایی دانش‌آموزان اشاره کرد و افزود: دوره نوجوانی، به‌ویژه بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی، دوره رشد سریع است و در این زمان، پروتئین نقش مهمی در افزایش قد و تراکم استخوان دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز توصیه کرد: در تمام وعده‌های اصلی غذایی، ماده غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات یا تخم‌مرغ گنجانده شود. برای مثال، یک لقمه کوچک گوشت چرخ‌کرده یا چند تکه گوشت در وعده غذایی ناهار، یا استفاده از غذاهای حاوی مرغ در وعده شام می‌تواند مؤثر باشد.

دکتر منصوری افزود: والدین برای مدرسه فرزندان خود، میان وعده‌های سالم و خانگی مانند میوه، سبزیجات، گردو و خرما را تهیه کنند تا آن‌ها از خرید خوراکی‌های ناسالم بی‌نیاز شوند.

وی گفت: متأسفانه برخی از خوراکی‌های موجود در بوفه مدارس، مانند ساندویچ‌های سوسیس و کالباس یا کیک‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، از نظر بهداشتی و تغذیه‌ای مناسب نیستند و نباید مصرف شوند.

دکتر منصوری با اشاره به اهمیت مصرف آب در تمرکز و یادگیری اظهار داشت: کم‌آبی یکی از خطرات جدی برای دانش‌آموزان به‌خصوص در مناطق گرمسیری است. کم‌آبی باعث کاهش شدید تمرکز می‌شود و دانش‌آموزان باید همواره یک بطری آب سالم همراه خود داشته باشند و از نوشیدن نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی پرهیز کنند. مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب، بسته به جثه کودک، کفایت می‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز همچنین بر اهمیت فعالیت بدنی مستمر در کنار تغذیه سالم تأکید کرد و افزود: تغذیه سالم بدون فعالیت بدنی، مؤثر نخواهد بود. دانش‌آموزان باید روزی حداقل یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند و خانواده‌ها باید استفاده از موبایل و تبلت را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کرده و ساعت‌های مشخصی برای استفاده از وسایل دیجیتال تعیین کنند تا فرزندانشان زمان کافی برای بازی و تحرک داشته باشند.

گزارش یونیسف:

کودکان در سراسر جنوب آسیا با بحران تغذیه روبرو هستند

بر اساس گزارشی که توسط صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) منتشر شد، کودکان در سراسر جنوب آسیا با بحران تغذیه شدیدی روبرو هستند و میلیون‌ها نفر از سوءتغذیه، کم‌خونی و چاقی رنج می‌برند.

به گزارش مهر به نقل از رویترز، یونیسف هشدار می‌دهد که اگر اقدام فوری انجام نشود، آینده میلیون‌ها کودک در معرض خطر خواهد بود.

گزارش جدید یونیسف با عنوان «سود تغذیه: چگونه محیط‌های غذایی کودکان را ناامید می‌کنند» نشان می‌دهد که تعداد کودکان ۵ تا ۱۹ ساله‌ای که با اضافه وزن زندگی می‌کنند از سال ۲۰۰۰ در جنوب آسیا پنج برابر شده و به ۷۰ میلیون نفر رسیده است.

در حالی که ۴۸ درصد از نوجوانان مدرسه‌ای در این منطقه گزارش داده‌اند که مدارس آنها خدمات غذایی مانند غذاخوری‌ها یا فروشگاه‌های مواد غذایی ارائه می‌دهند، کیفیت غذای موجود در این بوفه‌ها، یک نگرانی عمده است.

گزینه‌های ناسالم، از جمله تنقلات بسته‌بندی شده (۶۱ درصد)، فست فودها (۵۵ درصد) و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر (۵۵ درصد)، به طور نگران‌کننده‌ای رایج گزارش شده‌اند.به ویژه، یونیسف اعلام کرد که این الگو به ویژه در بنگلادش مشهود است.

این گزارش نشان داد که غذاهای بسته‌بندی شده و فست فود نسبت به جایگزین‌های سالم‌تر، مانند وعده‌های غذایی تازه پخته شده، سبزیجات تازه و میوه‌ها، رواج بیشتری دارند.این روند یکی از عوامل کلیدی در افزایش چالش سلامت عمومی در مورد اضافه وزن و چاقی کودکان است.

در حالی که تنها ۸ درصد از کودکان بنگلادشی در حال حاضر اضافه وزن دارند، دسترسی آسان به غذاهای ناسالم در محیطی حساس مانند مدارس، خطر قابل توجهی را برای سلامت آینده آنها ایجاد می‌کند.

چاقی در این گروه سنی یک معضلی جهانی شده

برآوردها نشان می‌دهد سهم گروه سنی ۵ تا ۱۹ ساله مبتلا به چاقی در جهان حدود ۱۸۸ میلیون نفر است؛ وضعیتی که آنها را در معرض عوارض جدی سلامت قرار می‌دهد.

یونیسف می‌گوید برای نخستین بار در جهان شمار کودکان چاق از کودکان کم‌وزن بیشتر شده است. این نهاد وابسته به سازمان ملل می‌گوید حدود یک کودک از هر ۱۰ کودک در جهان با این نوع از سوءتغذیه روبه‌رو است.

براساس این گزارش در حالی که سهم کودکان و نوجوانان کم‌وزن از ابتدای قرن جاری میلادی کاهش یافته و از ۱۳ درصد به ۹.۲ درصد رسیده، آمار چاقی از ۳ درصد به ۹.۴ درصد افزایش پیدا کرده است.

یونیسف می‌گوید تنها در جنوب صحرای آفریقا و جنوب آسیا احتمال کم‌وزنی کودکان هنوز بیشتر از چاقی است.

برآوردها نشان می‌دهدسهم گروه سنی ۵ تا ۱۹ ساله مبتلا به چاقی در جهان حدود ۱۸۸ میلیون نفر است؛ وضعیتی که آنها را در معرض عوارض جدی سلامت قرار می‌دهد. در مقابل شمار کودکان کم‌وزن نیز حدود ۱۸۴ میلیون نفر برآورد می‌شود.کاترین راسل، مدیر اجرایی یونیسف گفته است: «وقتی از سوءتغذیه حرف می‌زنیم، دیگر فقط درباره کودکان کم‌وزن صحبت نمی‌کنیم.» او اضافه کرده که چاقی به سرعت به یک «نگرانی جدی» برای سلامت و رشد کودکان تبدیل شده است.

در اروپای غربی حدود ۲۵ درصد از کودکان و نوجوانان اضافه‌وزن دارند؛ آماری که نسبت به دو دهه گذشته تقریبا تغییر نکرده است.

یونیسف می‌گوید غذاهای فوق‌فرآوری شده مانند چیپس، غلات صبحانه شیرین‌شده و پیتزای یخ‌زده از عوامل اصلی افزایش چاقی در میان کودکان جهان هستند. این نوع خوراکی‌ها سرشار از قند، نشاسته تصفیه‌شده، نمک، چربی‌های ناسالم و رنگ و طعم مصنوعی هستند.

مطالعات نشان می‌دهد که غذاهای فوق‌فرآوری شده با چاقی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس مرتبط هستند.

در برخی کشورها بیش از نیمی از کالری روزانه کودکان از همین غذاهای فوق‌فرآوری‌شده تامین می‌شود. بعضی دولت‌ها اقداماتی برای محدود کردن تبلیغ این خوراکی‌ها و کاهش جذابیت این نوع خوراکی‌ها برای کودکان انجام داده‌اند.

یونیسف در گزارش خود به نظرسنجی جهانی از ۶۴ هزار نوجوان اشاره کرده که نشان می‌دهد ۷۵ درصد آنها تبلیغات نوشیدنی‌های شیرین، تنقلات و فست‌فودها را تماشا کرده‌اند و ۶۰ درصد گفته‌اند این تبلیغات آنها را به مصرف این خوراکی‌های ناسالم ترغیب کرده است.

راسل گفته است:«خوراکی‌های فوق‌فرآوری‌شده روزبه‌روز جای میوه، سبزی و پروتئین را می‌گیرند؛ آن‌هم در زمانی که تغذیه سالم نقش حیاتی در رشد، یادگیری و سلامت روان کودکان دارد.»

منبع:یورونیوز

خبر پزشکی

هشدار به ۴۰ ساله ها؛ مراقب این علائم باشید نشانه از دست رفتن عضله است

روند تحلیل عضلات بدن از حدود ۴۰ سالگی شروع می‌شود. پدیده‌ای که می‌تواند سلامت جسم و روان را در سالمندی به شدت تهدید کند.

بدن سن مشخصی دارد و عضلات با افزایش سن دچار کاهش توده و قدرت می‌شوند؛ پدیده‌ای که به آن سارکوپنی گفته می‌شد.با این حال می‌توان با عادت‌های درست، این روند را کنترل کرد و با عضلات قوی و سالم وارد دوره سالمندی شد و حتی تا ۹۰ سالگی و بیشتر سرحال و سرپا ماند.

سارکوپنی، کاهش تدریجی حجم و قدرت عضلات است که معمولاً از حدود ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و به مرور باعث ضعف جسمی، کاهش توانایی حرکت و افزایش خطر سقوط و ناتوانی می‌شود. متاسفانه بسیاری از افراد دیر متوجه این موضوع می‌شوند و همین، استقلال میلیون‌ها سالمند را در سرتاسر جهان تهدید می‌کند.این افت عملکرد تنها به قدرت بدنی محدود نیست و بر سلامت روان و متابولیسم هم اثر منفی دارد.سارکوپنی همچنین می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات دیگری از جمله دیابت نوع ۲، کمردردهای مزمن، پوکی استخوان، شکستگی لگن و اختلالات حرکتی جدی شود.

◆ نشانه‌هایی که باید جدی گرفت

متخصصان فیزیولوژی معتقدند برخی علائم ساده، زنگ خطری برای تشخیص زودهنگام سارکوپنی هستند.مثلا اگر فردی در طول یک سال بیش از سه بار زمین بخورد یا در تست ساده نشستن و بلند شدن از روی صندلی در کمتر از ۱۵ ثانیه نتواند ۵ بار تکرار کند، در معرض خطر قرار دارد. کاهش سرعت راه رفتن به کمتر از یک متر در ثانیه نیز یکی دیگر از نشانه‌های کلیدی این عارضه است. ضعف عضلانی، از دست دادن استقامت و مشکل در انجام فعالیت‌های روزانه مانند بالا رفتن از پله‌ها از دیگر علائم شایع سارکوپنی به شمار می‌روند.

◆ سبک زندگی مدرن، متهم ردیف اول

کم‌تحرکی، بزرگ‌ترین عامل تشدیدکننده سارکوپنی در جوامع امروزی است.با غلبه زندگی ماشینی هم فعالیت بدنی که در گذشته بخشی جدایی‌ناپذیر از امور روزمره بود، به حداقل رسیده و همین به شیوع گسترده این بیماری دامن زده است.

ماهان منصوری، مشاور طرح‌های پیشگیری از آسیب بزرگسالان در این زمینه به همشهری‌آنلاین می‌گوید:«فعالیت بدنی منظم در سالمندان نه تنها موجب تقویت عضلات و حفظ تعادل می‌شود، بلکه نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، افسردگی، پوکی استخوان و حتی اختلالات شناختی مانند آلزایمر دارد.» او می‌افزاید: «سالمندانی که روزانه تنها ۲۰ دقیقه فعالیت سبک دارند، در مطالعات علمی، افسردگی کمتری تجربه کرده، خواب بهتری دارند و استقلال فردی و عملکردیِ بیشتری خواهند داشت.»

در کنار کم‌تحرکی، عوامل دیگری هم در تسریع روند تحلیل عضلات نقش دارند.تغذیه نامناسب، به‌ویژه دریافت ناکافی پروتئین، از دیگر عوامل مهم در بروز سارکوپنی است. چراکه پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی ضروری است و کمبود آن، این فرآیند را مختل می‌کند.

علاوه بر این، اختلال در خواب و استرس‌های مداوم نیز با افزایش سطح هورمون کورتیزول، توان عضلانی را به شدت کاهش می‌دهند. در مقابل، رژیم غذایی غنی از پروتئین، مصرف کافی ویتامین D و مدیریت استرس می‌توانند نقش محافظتی مهمی ایفا کنند.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۰۵۶۶۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۸ 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 فهیم ترحمی فرزند نصرالله بشماره شناسنامه ۷۶۰۵ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۵۳۵۶۶۲۴۶ درششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۰۱۱/۷۲ مترمربع در پلاک ۱۹۰۳فرعی مفروزی پلاک ۴۳ فرعی از۹۳ اصلی واقع درسربندان خریداری از مالک رسمی آقای مشهدی فیض اله ولد کربلائی رمضان 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۲
م/الف ۷۵۱/۴۰۰–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۰۹۶۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ 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 محمد نظر نژاد فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۴۸۴۱۶ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۳۲۳۲۶۷۲۶ درششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۰۰۵/۷۱ مترمربع در پلاک ۲۵۵۱فرعی مفروزی پلاک ۸۹ اصلی واقع درهومند آبسرد 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۲
م/الف ۷۵۲/۴۰۱–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۰۳۱۳۷ 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 خانم فاطمه السادات کریمی نیا فرزند سیدتقی بشماره شناسنامه ۴۳۲ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۷۰۴۲۱۵۱۱ درششدانگ یک قطعه زمین باکاربری کشاورزی به مساحت ۵۱۴/۱۷ مترمربع در پلاک ۶۱۶۲ فرعی مفروزومجزی شده از پلاک ۲۱۳۲ فرعی از ۵۶ اصلی واقع درمشاء خریداری ازمحل 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۲
م/الف ۷۵۳/۴۰۲–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۸۱۶۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۱ 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 خانم فاطمه صادقیان فرزند رضا بشماره شناسنامه ۱۸۲۹۲ صادره از قم به شماره شناسنامه ۰۳۸۱۶۵۲۰۰۹ درششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۱۴/۰۳ مترمربع در پلاک ۲۵۵۷فرعی مفروزی پلاک ٦ فرعی از۸۰ اصلی واقع درکالدشت خریداری از مالک رسمی آقای حسین قرائی (از سهم الارث محمود قرائی)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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۲
م/الف ۷۵۴/۴۰۳–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۴۲۷۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ 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 کرامت فرهادی فرزند فیروز بشماره شناسنامه ۲ صادره از اردبیل به شماره ملی ۶۰۳۹۸۷۶۹۷۲ درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۶۰ مترمربع در پلاک ۱۸۹۷فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۰ فرعی از ۹۳ اصلی واقع درسربندان خریداری از مالک رسمی یحیی یعقوبی 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۲
م/الف ۷۵۵/۴۰۴–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۶۷۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ 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 مرتضی امیرخانی فرزند مقصود بشماره شناسنامه ۳۹۰۴ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۵۳۸۱۳۵۴ در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۷۳۳/۲۰ مترمربع در پلاک ۱۹۰فرعی مفروزی از پلاک ۷۳ فرعی از۷٦ اصلی واقع درزیارت خریداری از مالک رسمی محمد نبی ولد صفی خانی (سهم الارث نازبانو امیرخانی) 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۲
م/الف ۷۵٦/۴۰۵/۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

۷۷۹۹

افقی

۱-دم زدن - دفتر بغلی - علت ندارد ۲-بلوط دریایی - عملی در میدان نبرد - مفعول بی واسطه ۳-واحد مقیاس حرارت- اصل و نسب- صندلی مدرن ۴-هرگز نیاسود - حرف افسوس- خرامان ۵-آتش جهنم - برد گلوله - از هم رمیدن ۶-کشاورز - همسر زن - ستیزه جویی ۷-ظرفی که در آن خوراک باشد - وسعت و فراخی - ضمیر چند نفره ۸-حرف اشاره - مراسم خواستگاری - رباینده ۹-ضمیری در انگلیسی - به مقصود نرسیده - از شهرهای استان فارس ۱۰-اقامه دعوت- سازنده عمارت- از سیارات منظومه شمسی ۱۱-جراحت برداشته - پایتخت کرواسی - پسوند شباهت۱۲-فاش کردن سخن - کلام شبانی - نیرو و قدرت- گرداگرد دهان ۱۳-آغاز بیابان - برجا باش- فروغ و روشنی ۱۴-لوله خونین بدن - چنین نباید به آبزد - لکنت و زبان گرفتگی ۱۵-شاعر و نویسنده معروف فرانسوی و خالق گوژپشت نتردام - زر سرخ

عمودی

۱-هشتمین حرف الفبای یونانی - ضرورت ندارد - شرف و نیکنامی ۲-جدید است- بندر و جزیره‌ای در جنوب شرقی چین در دهانه رود کانتون - زیست۳-ناگاه کشتن - گرو گذارنده - ابرو در هم کشیده ۴-جهانگرد - مفعول بی واسطه - هم‌نشینان - خدای دست ساز ۵-زمان بی آغاز - شعر خیامی - عروس۶-سبز شدن - گیاه تاجریزی - پیوند دهنده ۷-بی صدا می کشد - سنگهای گرانبهایی که مال اندوزحرص جمع آوری آن را دارد - افزون ۸-بام دنیا - نوعی از انگور با دانه‌های درشت و دراز - سرباز دریایی ۹-خواب ترسناک- ضربه یی باپا - لوله خونین بدن ۱۰-اندوه بسیار - سبب خیر است اگر خدا بخواهد - فیلم نما ۱۱-تخم و دانه - سختی و فشار - از اوراق بهادار ۱۲-یک تنهای بی میان - فرومایگی - شهر خرما - برقرار است۱۳-جارچی - وسیله نظافت منزل - زمستان ۱۴-تلف و نابود - اسب ماده - مظهر روشنایی ۱۵-موجود عظیم الجثه دریایی - مثل دوستی نادان

حل جدول شماره قبل

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