خبرها از عالم علم

حس هدفمندی می‌تواند از سلامت مغز در دوران پیری محافظت کند

یک مطالعه جدید می‌گوید داشتن حس هدفمندی در زندگی نه تنها از نظر شخصی رضایت‌بخش است، بلکه می‌تواند از مغز در برابر آسیب‌های زوال عقل نیز محافظت کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند افرادی که حس هدفمندی بیشتری در زندگی داشتند، حدود ۲۸ درصد کمتر احتمال ابتلا به اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل داشتند.

محققان گفتند که این اثر محافظتی در تمام گروه‌های نژادی و قومی مشاهده شد و حتی اگر افراد عوامل خطر دیگری برای زوال عقل یا بیماری آلزایمر داشتند، همچنان قابل توجه بود.

دکتر «آلیزا وینگو»، محقق ارشد و استاد روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که داشتن حس هدفمندی به مغز کمک می‌کند تا با افزایش سن مقاوم بماند.»

او در یک بیانیه خبری گفت:«حتی برای افرادی که از نظر ژنتیکی در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هستند، حس هدفمندی با شروع دیرتر و احتمال کمتر ابتلا به زوال عقل مرتبط بود.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۳۰۰۰ بزرگسال ۴۵ سال به بالا را که بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۰ در مطالعه سلامت و بازنشستگی شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند.

محققان گفتند که این مطالعه شامل یک پرسشنامه هفت ماده‌ای برای سنجش سلامت بود که حس هدفمندی فرد در زندگی را ارزیابی می‌کرد.

از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که چقدر با جملاتی مانند «من فردی فعال در اجرای برنامه‌هایی هستم که برای خودم تعیین کرده‌ام» و «من در زندگی‌ام حس جهت و هدف دارم» موافق یا مخالف هستند.

محققان دریافتند افرادی که نمراتشان نشان‌دهنده حس هدفمندی بالاتر بود، خطر ابتلا به پیری مغز یا زوال عقل در آنها به طور قابل توجهی کمتر بود.«نیکلاس هاوارد»، محقق ارشد و محقق بهداشت عمومی در دانشگاه کالیفرنیا، در یک بیانیه خبری گفت: «در حالی که داروهایی مانند لکانماب و دونانماب می‌توانند علائم اختلال شناختی در بیماری آلزایمر را به طور متوسط به تأخیر بیندازند، اما با خطرات و هزینه‌هایی همراه هستند.»

وی افزود:«ایجاد هدف در زندگی رایگان، ایمن و قابل دسترس است. این چیزی است که افراد می‌توانند از طریق روابط، اهداف و فعالیت‌های معنادار بسازند.»

◆ محققان گفتند طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها می‌توانند حس هدفمندی را تقویت کنند، از جمله:

تقویت روابط با خانواده و دوستان
کار کردن یا انجام اقدامات داوطلبانه
کاوش در معنویت یا ایمان
دنبال کردن اهداف شخصی مانند سرگرمی‌ها یا مهارت‌های جدید
کمک به دیگران با اعمال مهربانی، مراقبت یا حمایت

به گفته محققان، هدف در زندگی چیزی است که می‌توانیم آن را پرورش دهیم.هیچ‌وقت برای شروع فکر کردن در مورد آنچه به زندگی شما معنا می‌دهد، خیلی زود یا خیلی دیر نیست.

توصیه‌های طب سنتی برای کسانی که فشار خون بالا دارند

۳۲درصد ایرانی‌ها به فشار خون بالا مبتلا هستند و حدود ۴۰درصد از این مبتلایان نیز از ابتلای خود به بیماری بی‌اطلاع‌اند. پایش مداوم فشار خون و رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌تواند به کنترل فشار خون در مبتلایان کمک کند.

به گزارش بهداشت نیوز، روز جهانی فشار خون بالا، که هرساله در تاریخ ۱۷ مه برگزار می‌شود، به افزایش آگاهی و ترویج روش‌هایی برای پیشگیری، شناسایی و کنترل فشار خون بالا می‌پردازد. شعار امسال این روز "فشار خون خود را به‌دقت اندازه‌گیری کنید، آن را کنترل کنید، عمر طولانی‌تری داشته باشید!" اعلام شده است.

فشار خون بالا همچنان یک چالش عمده بهداشت عمومی است؛ یک قاتل خاموش که بیش از ۲۹۴ میلیون نفر را در منطقه جنوب شرق آسیا تحت تأثیر قرار داده است. عوامل خطر رفتاری قابل تغییر مانند مصرف دخانیات و الکل، مصرف بالای نمک، عدم فعالیت بدنی، رژیم‌های غذایی ناسالم و استرس‌های روانی همچنان به شیوع این بیماری کمک می‌کنند.

براساس اعلام سایما وزد، مدیر منطقه‌ای سازمان بهداشت جهانی در جنوب شرق آسیا، فشار خون بالا یکی از عوامل اصلی مرگ زودهنگام ناشی از حملات قلبی و سکته‌ها در منطقه است، در عین حال ۹ نفر از هر ۱۰ نفر مبتلا به فشار خون بالا از مراقبت‌های مناسب برخوردار نیستند.

وی تأکید می‌کند که تشدید و اجرای ابتکاراتی که رژیم‌های غذایی سالم، فعالیت بدنی، کنترل دخانیات و الکل و کاهش مصرف نمک و چربی‌های ترانس را ترویج می‌کنند، مراقبت‌های بهداشتی اولیه و تأکید بر مشاوره سبک زندگی سالم، استفاده یکسان از پروتکل‌های درمان استاندارد، در دسترس بودن دستگاه‌های معتبر اندازه‌گیری فشار خون، دسترسی عادلانه به داروها و سیستم‌های نظارتی قوی از جمله مداخلاتی است که به کاهش آمار فشار خون در کشورها کمک می‌کند.

◆ فشار خون بالا یعنی چه؟

برای جریان یافتن خون در شریان‌های بدن و رساندن مواد مغذی به اعضای مختلف، نیازی به نیرویی است که خون را به حرکت درآورد. این نیرو، فشار خون نام دارد که منبع آن قلب است. فشار خون بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است؛ هنگام انقباض قلب، خون وارد شریان‌ها می‌شود و فشار خون به بیشترین مقدار خود می‌رسد که به آن فشار خون سیستولیک می‌گویند. در زمان استراحت قلب، زمانی که خون وارد شریان‌ها نمی‌شود، با تخلیه تدریجی خون، فشار خون به کمترین مقدار خود می‌رسد که به آن فشار خون دیاستولیک گفته می‌شود.

فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰ بر ۸۰ میلی‌متر جیوه است و وقتی فشار خون به‌طور ثابت بالاتر از ۱۴۰ بر ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، به آن فشار خون بالا اطلاق می‌شود.

◆ علائم فشار خون بالا چیست؟

بیماری فشار خون معمولاً در اوایل بیماری هیچ علامتی ندارد به همین دلیل بسیاری از افراد درمان بیماری را جدی نمی‌گیرند؛ با این حال در برخی موارد ممکن است سردردهای شدید، درد قفسه سینه، تاری دید، سرگیجه و علائمی نظیر آن در افراد مبتلا بروز پیدا کند.

◆ ابتلای ۳۲درصد جمعیت کشور به فشار خون بالا

براساس اعلام وزارت بهداشت، ۳۲ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور به فشار خون بالا مبتلا هستند؛ این در حالی است که بیش از ۴۰ درصد از افرادی که به فشار خون مبتلا هستند از بیماری خود مطلع نیستند.

◆ عوارض ناشی از فشار خون بالا چیست؟

ازآن‌جا که بیماری فشار خون در اوایل بیماری علامت خاصی ندارد بسیاری از افراد درمان بیماری را جدی نمی‌گیرند اما سکته حمله و نارسایی قلبی، بیماری یا نارسایی کلیه و درد قفسه سینه و... از جمله عوارض ناشی از عدم درمان فشار خون بالا هستند.

◆ راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش فشار خون

اگرچه بهترین روش درمان فشار خون، مصرف داروهایی است که پزشک برای شما تجویز می‌کند اما رعایت برخی توصیه‌های تغذیه‌ای و طب سنتی نیز به کنترل فشار خون کمک می‌کند، از جمله:

وزن خود را کاهش دهید. در صورتی که اضافه وزن دارید با دریافت رژیم غذایی مناسب از متخصصان تغذیه، سعی کنید وزن خود را در محدوده طبیعی و ایده‌آل حفظ کنید.

به‌اندازه کافی آب بنوشید، کم‌آبی می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود، بنابراین نوشیدن یک لیوان آب می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

هنگام انتخاب چربی‌ها، روغن‌های غیراشباع مانند روغن زیتون یا کانولا را انتخاب کنید.

غلات کامل را به‌جای نان سفید یا ماکارونی و پاستا انتخاب کنید.

میوه‌ها و سبزیجات تازه را هر روز مصرف کنید، بسیاری از این مواد غذایی غنی از پتاسیم و فیبر هستند که به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

مغزها، دانه‌ها یا حبوبات را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.

مقادیر معتدلی از پروتئین را انتخاب کنید، ماهی، مرغ بدون پوست و سویا بهترین منابع پروتئین سالم هستند.

◆ توصیه‌های طب سنتی برای کاهش فشار خون

طب سنتی ایرانی توصیه می‌کند که برای کاهش فشار خون خود، پاهای خود را پاشویه کنید. از منظر طب سنتی اولین اقدام در فشار خون بالا، پاشویه با آب و آبغوره، از زانو به پایین است.

در منابع طب ایرانی امتلاء و پری بدن از مواد و یا خشکی رگ‌ها و کاهش قابلیت ارتجاعی آن عامل پرفشاری خون شناخته شده است، ازاین‌رو کاهش دادن میزان غذا و مصرف غذاهای شکم‌پرکن که چاق‌کننده نیستند مفید است، از جمله این غذاها می‌توان به کرفس، کنگر، هویج، زیتون، لوبیا، گشنیز، جعفری، و لیموترش اشاره کرد.

روغن‌مالی بدن با روغن زیتون تازه یا روغن بادام شیرین در افراد لاغر و خشک‌مزاج می‌تواند کمک‌کننده باشد.

استفاده از برخی گیاهان در غذاها می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند از جمله: سیر، قره‌قاط، سرخ‌ولیک و ریشه گزنه.

خبر پزشکی

یک متخصص تغذیه مطرح کرد؛

نقش پروتئین در افزایش قد و تراکم استخوان

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز 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، دکتر آناهیتا منصوری 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.

منصوری 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.

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.

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.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۰۲۲۰۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۳ 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 امید ابراهیمی صدر آبادی فرزند محمدجعفر بشماره شناسنامه ۸۵۵۶ صادره ازتهران به شماره ملی۰۰۷۰۴۶۲۱۱۹درششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصور به مساحت ۷۹۷/۱۰مترمربع در پلاک ۱۲۹۹فرعی مفروزی پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۳
م/الف ۷۶۹/۴۱۲/۴–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۰۵۷۲۴ 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 فرهاد قپاندار کاشانی فرزند ناصر بشماره شناسنامه ۸۹۷۰ صادره از تهران به شماره ملی۰۰۳۶۱۱۰۵۰۵۸ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر محصور به مساحت۲۴۰۰/۱۲ مترمربع در پلاک ۱۲۹۵فرعی مفروزی از پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری از مالک رسمی آقای خسرو ابراهیمی 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۳
م/الف۷۷۰/۴۱۲/۵–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۰۲۶۹۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۷ 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 میترا یکتا فرزند مصطفی بشماره شناسنامه ۳۱۳۳ به شماره ملی۰۰۵۲۳۶۴۶۶۶ صادره ازتهران درششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۰۰۰/۱۹مترمربع در پلاک ۱۲۹۲فرعی مفروزی از پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۳
م/الف۷۷۱/۴۱۲/۶–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت 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 رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۳۶۲۴ مورخ ۱۴۰۴/۵/۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم اکرم قابضی بزچلوئی فرزند ابراهیم بشماره شناسنامه ۳۱۲۵ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۸۱/۴۴ مترمربع پلاک ۱۲۶۲ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای بهمن میرزا فرمانفرمائیان 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 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۹۰۲۶۴)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۶/۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۲۳
۱۳۴۰۶.م.الف/۲۱۹–د **رئیس ثبت اسناد و املاک – خداداد بشیری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت 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 رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۲۷۰۱ مورخ ۱۴۰۴/۴/۱۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد عسگری فرزند مسیب بشماره شناسنامه ۲ صادره از جایلق در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۴۲/۰۵ مترمربع پلاک ۷۹۶۱ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۳۲۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی آقای احمدعلی شیث وجیه 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 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۹۰۰۳۴)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۶/۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۲۳
۱۳۴۰۸.م.الف/۲۲۱–د **رئیس ثبت اسناد و املاک – خداداد بشیری**

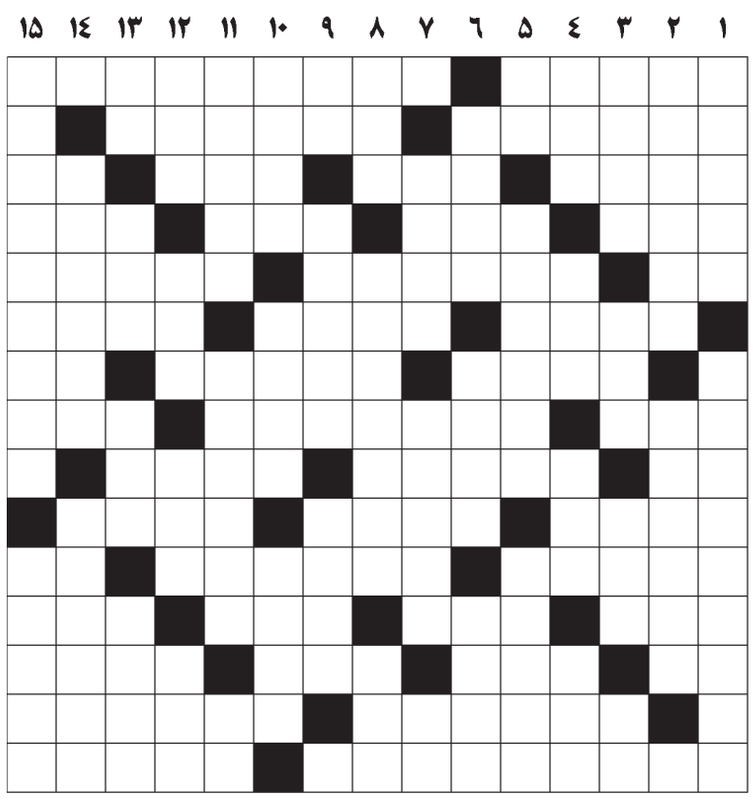
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۳۶۰۲ مورخ ۱۴۰۴/۵/۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی رمضانی علیائی فرزند معصومعلی بشماره شناسنامه ۱۰ صادره از تاکستان در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۵۰ مترمربع پلاک ۲۳۵۳ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۲۷ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی ناجیه برادران دیلمقانی 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 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۹۹۰۰۴۵)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۶/۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۲۳
۱۳۴۰۹.م.الف/۲۲۲–د **رئیس ثبت اسناد و املاک – خداداد بشیری**

جدول

۷۸۰۰



افقی

۱-از شهرهای مهم هندوستان - ازبیماریهای موسم سرما ۲-واحد پول هندوراس- ایده آل است۳-قلعه و حصار - سلاح ویرانگر - از رشته‌های ورزشی - آسیب و آفت ۴-سخت و با صلابت- امر به گفتن - سوره‌های غیرمدنی قرآن - کار آشفته ۵-از ویتامینها - پایتخت کشور آفریقایی زامبیا - بخت آزمایی ۶-کثرت آمد و شد - حرف افسوس- شهرنشینی ۷-کارگر کشتارگاه - از آلات هندسی - ام الخبائث۸-از چهار عمل اصلی - گاهی می خورند و به آسانی پشت پا به همه چیز می زنند - نرم و ملایم ۹-مفعول بی واسطه - از اختراعات مارکنی - برقرار است ۱۰-کشاورز - راه راست یافته - بندبازو ۱۱-خداوندی - صاحب کشتزار - نیزه کوچک۱۲-بیماری پوستی - مستی است و در اسلام حرام - بستان به دنبال اوست- دوباره کاری ۱۳-طرف و جانب- آتش جهنم - دربر دارنده - نیرو و قدرت۱۴-گاهی علاجش را به دندان نیز نتوان کرد - محل محاکمه ۱۵-پایتخت تانزانیا - منزل کردن

عمودی

۱-بدون تردید - سنگی که در خانه خدا نصب است۲-گرافیک- بندر و جزیره‌ای در جنوب شرقی چین در دهانه رود کانتون ۳-شعر و آواز - گشایش- شهری در آذربایجان شرقی - آتش می‌گیرد ۴-دورویی - عاجز از گفتار - امر به رفتن - دیوار کوتاه ۵-حرف درون - اسفناج آب پز - آسان گرفتن و سهل انگاشتن ۶-میوه ترشیده و فاسد - زیان دیده - از بلندی‌های مرکزی ایران ۷-از وسایل نگارش- محصول اصول کوبا - یله و آزاد ۸-دندان نیش- تاریک و روشن هوا - غار وحی ۹-از وسایل آشپزخانه مدرن - زیر دست- زر سرخ ۱۰-ماست چکیده - فاش کردن سخن - بسیار مهربان ۱۱-از مواد خوشبو کننده - بطور ناگهانی - دوسنگ آسیا ۱۲-مادر ترک زبان - پدر آذریها - نوعی از درخت صنوبر - اسب بی سوار همراه ۱۳-ساز از باطلاق آمده - کوبیدن و شکستن - پیشو نزد - آبگوشت خارجی که ایرانیها به عنوان خوراک می خورند ۱۴-فرهنگستان - از مناطق خوش آب و هوای شمال تهران ۱۵-داستانی نوشته لئون تولستوی نویسنده روسی - ناپسند داشتن

حل جدول شماره قبل

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