خبرها از عالم علم

چرا زنان نباید بی تحرک باشند؟

بیماری‌های قلبی و عروقی مثل سکته قلبی و مغزی در زنان کم‌تحرک به‌طور معناداری بالاتر است.

به گزارش همشهری، در سال‌های اخیر، پژوهشگران و کارشناسان بارها بر پرهیز از کم‌تحرکی و نشستن طولانی‌مدت به‌خصوص در زنان تأکید کرده‌اند و هشدار داده‌اند که این مشکل تنها به اضافه‌وزن و به‌هم‌خوردن تناسب اندام ختم نمی‌شود، بلکه با کاهش متابولیسم پایه، زمینه‌ساز بیماری‌های متابولیک، قلبی-عروقی، سرطان‌ها، اختلالات اسکلتی-عضلانی، مشکلات روانی و حتی مرگ زودرس خواهد بود.

◆ چرا سلامت زنان این قدر مهم است؟

زنان به‌طور مستقیم هم سلامت خودشان و هم سلامت خانواده را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند و نقش الگویی آنها روی فرزندان و اطرافیان هم اثرگذار است. درضمن سبک زندگی سالم در زنان باعث پیشگیری از بیماری‌های مزمن، حفظ توانایی باروری، کاهش استرس و افسردگی، افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

◆ عواقب وحشتناک کم‌تحرکی و طولانی نشستن

درباره تبعات کم‌تحرکی و نشستن طولانی‌مدت سوسن یاری، متخصص حرکات اصلاحی و ورزش‌درمانی می‌گوید: بی‌تحرکی و حتی کم‌تحرکی و نشستن طولانی‌مدت خطرات متعددی برای همه افراد و ازجمله زنان به همراه دارد. بی‌تحرکی باعث کاهش متابولیسم پایه می‌شود، چربی‌های اضافی در بدن تجمع می‌یابند و خطر چاقی بالا می‌رود. علاوه بر این، کم‌تحرکی به‌طور مستقیم خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک مثل دیابت نوع ۲، افزایش فشار خون و اختلالات چربی خون (کلسترول و تری‌گلیسرید بالا) را افزایش می‌دهد.

همچنین بیماری‌های قلبی و عروقی مثل سکته قلبی و مغزی در زنان کم‌تحرک به‌طور معناداری بالاتر است. علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد که بی‌تحرکی، بروز برخی سرطان‌ها به‌خصوص سرطان پستان و روده بزرگ را افزایش می‌دهد. اختلالات اسکلتی و اضطراب و زوال عقل (دمانس) هم ارتباط پررنگی با کم‌تحرکی و نشستن طولانی دارد.افزایش مرگ‌ومیر زودرس هم یکی از عواقب عدم‌فعالیت بدنی منظم است.

◆ از همین امروز دست به‌کار شوید

برای اینکه بگوییم یک زن «تحرک مناسب» دارد، باید علاوه بر ورزش منظم (۱۵۰ دقیقه در هفته یا بیشتر)، زمان نشستن طولانی را کاهش دهد و فعالیت‌های سبک را در طول روز در برنامه‌اش بگنجاند. برای این منظور تغییر اساسی در سبک زندگی ضروری است.

◆ توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت

براساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و انجمن‌های علمی طب ورزشی، زنان بزرگسال (۱۸ تا ۶۴ سال) برای حفظ سلامت باید در طول هفته یکی از این ۳گزینه را انتخاب کنند:

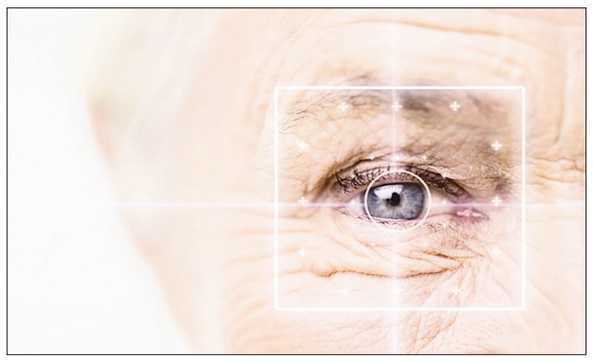
دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط (مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری سبک یا شنا)

۷۵دقیقه فعالیت هوازی شدید (مانند دویدن یا ایروبیک پرتحرک)

ترکیبی معادل از فعالیت‌های متوسط و شدید.

علاوه بر این، توصیه می‌شود حداقل ۲روز در هفته تمرینات مقاومتی (مثل کار با وزنه سبک، استفاده از کش‌های ورزشی یا حرکات با وزن بدن مثل اسکوات و شنا سوئدی) انجام شود.»

مشکلات چشمی دوره سالمندی را بیشتر بشناسیم



با بالا رفتن سن، چشم‌ها نیز دچار تغییر می‌شوند آن هم در عصری که ایران نیز با پدیده پیری جمعیت روبرو است، توجه به سلامت بینایی سالمندان از اهمیت بالایی برخوردار است.

به گزارش روابط عمومی بیمارستان فارابی دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ پیری جمعیت به افزایش نسبت افراد بالای ۶۰ سال در جوامع اشاره دارد. در حالی که این موضوع نشان‌دهنده پیشرفت‌های بزرگ در بهداشت و درمان است، اما بار سنگینی را بر دوش سیستم‌های سلامت می‌گذارد.

افراد مسن به مراقبت‌های بهداشتی بیشتری نیاز دارند، به خصوص برای بیماری‌های مزمن و مرتبط با سن. با توجه به اینکه موضوع افزایش سن یا همان پیری جمعیت در سراسر دنیا و ایران به یک موضوع مهم تبدیل شده، در این مطلب سعی می‌کنیم به بررسی بیماری‌های چشمی وابسته به سن و راه‌های پیشگیری و یا درمان آنها بپردازیم.

◆ پیری جمعیت؛ چالش نوظهور برای سلامت چشم در ایران

جهان در حال پیر شدن است و ایران نیز از این قاعده مستثنا نیست. طبق آمارهای رسمی، جمعیت سالمند ایران با سرعت بیشتری نسبت به قبل در حال افزایش است، پدیده‌ای که نیازمند برنامه‌ریزی‌های کلان در حوزه‌های مختلف به‌ویژه نظام سلامت است.

این تغییرات جمعیتی، فشار فزاینده‌ای را بر منابع درمانی، زیرساخت‌های بهداشتی و نیروی متخصص وارد خواهد کرد که یکی از مهم‌ترین حوزه‌هایی که تحت تأثیر مستقیم این روند قرار می‌گیرد، سلامت چشم است. دولت و نهادهای بهداشتی ایران تاکنون اقداماتی مانند اجرای طرح تحول سلامت و ارائه خدمات بهداشتی بیشتر در مناطق محروم را در دستور کار قرار داده‌اند، اما با توجه به افزایش بار بیماری‌های مزمن و به‌ویژه مشکلات بینایی مرتبط با سن، نیاز به برنامه‌های جامع‌تر و پیشگیرانه‌تر بیش از پیش احساس می‌شود.

◆ بیماری‌های چشمی شایع در سالمندان

با افزایش سن، چشم‌ها نیز دچار تغییرات طبیعی می‌شوند، اما برخی از این تغییرات زمینه‌ساز بیماری‌هایی هستند که در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع، می‌توانند به نابینایی دائم منجر شوند.

آب مروارید (Cataracts) بیماری شایع‌ترین علت نابینایی قابل درمان در جهان است. عدسی چشم که به طور طبیعی شفاف است، با افزایش سن کدر می‌شود و باعث تاری دید، حساسیت به نور و دید در شب ضعیف می‌شود. علائم شامل تاری دید پیشرونده، رنگ‌پریدگی رنگ‌ها و نیاز مکرر به تغییر عینک است.

دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD)، این بیماری به ماکولا، بخش مرکزی شبکیه که مسئول دید دقیق و مرکزی است، آسیب می‌زند و انجام فعالیت‌هایی مانند خواندن و رانندگی را دشوار می‌کند. علائم اولیه شامل دید تار، خطوط موج‌دار در دید و لکه‌های تیره در مرکز میدان دید است.

گلوکوم (Glaucoma)، این بیماری اغلب به عنوان «دزد خاموش بینایی» شناخته می‌شود، زیرا در مراحل اولیه معمولاً هیچ علامت و دردی ندارد. گلوکوم به عصب بینایی آسیب می‌زند و به تدریج دید محیطی را از بین می‌برد.

رتینوپاتی دیابتی (Diabetic Retinopathy)، این بیماری در افراد مبتلا به دیابت رخ می‌دهد و به رگ‌های خونی کوچک شبکیه آسیب می‌رساند. با گذشت زمان، این عروق نشتی پیدا کرده و منجر به تورم شبکیه و در نهایت از دست دادن بینایی می‌شود.

◆ درمان و پیشگیری از بیماری‌ها

با اینکه افزایش سن یک عامل خطر اجتناب‌ناپذیر است، اما با اقدامات مناسب می‌توان از بسیاری از بیماری‌های چشمی پیشگیری کرد یا پیشرفت آن‌ها را به تعویق انداخت.

درمان قطعی آب مروارید جراحی است که در آن عدسی کدر شده با یک لنز مصنوعی شفاف جایگزین می‌شود.

درمان AMD برای نوع مرطوب، تزریقات داخل چشمی (Anti-VEGF) برای کاهش رشد عروق خونی غیرطبیعی انجام می‌شود و همچنین برای درمان گلوکوم، درمان‌های اولیه شامل قطره‌های چشمی برای کاهش فشار چشم است. در موارد پیشرفته‌تر، لیزر درمانی یا جراحی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

◆ پیشگیری:

همچنین آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا (AAO) توصیه می‌کند افراد بالای ۶۵ سال هر یک یا دو سال یکبار معاینه شوند، کنترل دقیق دیابت و فشار خون بالا برای جلوگیری از آسیب به عروق خونی چشم حیاتی است و در آخر استفاده از عینک آفتابی با محافظت کامل در برابر اشعه فرابنفش (UV) به کاهش خطر ابتلاء به آب مروارید کمک می‌کند.

◆ نقش سبک زندگی در جوانی برای حفظ بینایی در سالمندی

سبک زندگی در دوران جوانی تأثیر عمیقی بر سلامت چشم در آینده دارد. انتخاب‌های امروز می‌توانند از بروز بیماری‌های مرتبط با سن در دهه‌های آتی جلوگیری کنند.

مصرف غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها (C، E) و مواد معدنی (روی) برای سلامت چشم ضروری است. سبزیجات برگ‌دار تیره (اسفناج و کلم پیچ) و ماهی‌های چرب (مانند ماهی سالمون) سرشار از مواد مغذی هستند که به حفظ سلامت شبکیه کمک می‌کنند.

سیگار کشیدن به طور مستقیم خطر ابتلاء به آب مروارید و AMD را افزایش می‌دهد. ترک این عادت یکی از بهترین تصمیمات برای حفظ سلامت چشم است.

چاقی یک عامل خطر برای ابتلاء به دیابت و فشار خون بالا است که هر دو می‌توانند به بینایی آسیب بزنند. حفظ وزن سالم از طریق ورزش و رژیم غذایی مناسب، به طور غیرمستقیم از سلامت چشم نیز محافظت می‌کند.

در عصر دیجیتال، استراحت دادن به چشم‌ها بسیار مهم است. استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ (هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به یک جسم در فاصله ۲۰ فوتی (حدود ۶ متری) نگاه کنید) به کاهش خستگی دیجیتال چشم کمک می‌کند.

خبر پزشکی

کم‌خونی؛ شایع‌ترین مشکل تغذیه‌ای کودکان

متخصص کودکان و فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک، با اشاره به اینکه فقر آهن شایع‌ترین علت کم‌خونی در کودکان است، گفت:تشخیص به‌موقع، رژیم غذایی صحیح و مصرف مکمل‌های آهن می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان این بیماری داشته باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر آتبین لطیفی، متخصص کودکان و فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک، گفت: کم‌خونی‌های کودکان براساس اندازه گلبول‌های قرمز به سه دسته طبیعی، کوچک و بزرگ تقسیم می‌شوند که شایع‌ترین آن‌ها کم‌خونی ناشی از فقر آهن است.

◆ نشانه‌های هشداردهنده در کودکان

این فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان، رنگ‌پریدگی، بی‌حالی، فقدان تمرکز، کم‌حوصلگی، ضربان قلب بالا، افت فشار و در شیرخواران زیر یک سال بی‌قراری و رشد ناکافی را از مهم‌ترین نشانه‌های کم‌خونی دانست و بر ضرورت مراجعه به پزشک در صورت مشاهده این علائم تأکید کرد.

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک با بیان اینکه مصرف مواد غذایی سرشار از آهن و ویتامین C نقش مهمی در پیشگیری دارد، گفت: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، سبزیجات سبز، حبوبات و میوه‌هایی همچون پرتقال، کیوی و نارنگی باید در برنامه غذایی کودکان قرار گیرد. وی افزود:مصرف شیر گاو در سنین زیر یک سالگی ممنوع است و پس از ۱۸ ماهگی نیز حداکثر ۳۰۰ سی‌سی در روز توصیه می‌شود.

ضرورت مصرف مکمل‌ها و غربالگری تالاسمی دکتر لطیفی ادامه داد: مکمل‌های آهن در نوزادان ترم از ۶ ماهگی و در نوزادان نارس از ۲ تا ۸ هفتگی باید آغاز شود. وی با اشاره به اینکه تالاسمی پس از فقر آهن دومین علت شایع کم‌خونی در کشور است، خاطرنشان کرد: غربالگری قبل از ازدواج، مهم‌ترین راه پیشگیری از تولد نوزاد مبتلا به تالاسمی ماژور است.

عینک آفتابی استاندارد چه ویژگی هایی دارد

یک متخصص چشم پزشکی، درباره استانداردهای عینک آفتابی، توضیحاتی داد.

به گزارش وبدا، آیدین مشکسار، با اشاره به اهمیت استفاده از عینک آفتابی استاندارد برای محافظت از چشم‌ها، گفت:استفاده از عینک آفتابی علاوه بر سلامت چشم، در برابر چروک و آسیب‌های پوستی ناشی از اشعه UV نیز کاربرد دارد و این کارکرد به ویژه در فصل تابستان، از اهمیت ویژه‌تری برخوردار می‌شود.

وی، خشکی چشم را از جمله مشکلات شایع چشمی برشمرد که در روزهای گرم سال، شاهد شیوع آن در افراد هستیم و استفاده از عینک آفتابی را یک راهکار محافظتی در پیشگیری از این مشکل دانست.

مشکسار به انتخاب صحیح عینک آفتابی به عنوان یک اقدام سلامت محور اشاره کرد که لازم است فراتر از ابعاد زیبایی و تجاری مورد توجه افراد قرار گیرد و افزود: توجه به برچسب «UV۴۰۰»، از مهم‌ترین معیارهای انتخاب عینک آفتابی استاندارد محسوب می‌شود.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۱۳۲۲ تاریخ ۱۴۰۴،۲،۳۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۴۵۷ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی اقای جواد رخشانی فرزند نظر به شماره شناسنامه ۲۹۸ کد ملی ۳۶۷۳۰۲۵۵۰۳ صادره زابل در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۳۵۱،۰۴ مترمربع مفروز ومجزی شده جزیی از پلاک ثبتی شماره ۱۳ اصلی واقع دراق قلا –اراضی قریه سالیان بخش ۱۲حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا ازسهمی توی قلی گری 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،۶،۹
نوبت دوم ۱۴۰۴،۶،۲۴
مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد و املاک اق قلا ۷۸۸/۰۴–ش

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 ۱۴۰۴۶۰۳۱۳۰۱۰۰۰۶۰۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوکان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای هیمن حامدی فرزند بهروز بشماره شناسنامه ۹۹۶۴ صادره از مهاباد در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۰– اصلی واقع در بوکان: خیابان استاد ترجانی – شهرک بهاران (قوپی افتخاری) – قطعه ۱۲۵ محرز گردیده است که برای آن پلاک ثبتی ۱۳۰/۱۷۴۵۱– اصلی اختصاص یافته 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۲۴
۱۹۸۸۷۱۴.م.الف/۷۸۹–ش **خالد خانه بیگی– رئیس ثبت اسناد و املاک**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۳۱ 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 آقای علیرضا عابدینی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۵۵۳۱ صادره ازدماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۹۶۹۹۸۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۲/۶۸ مترمربع در پلاک ۱۰فرعی مفروزی پلاک ٤ فرعی از ۸۵ اصلی واقع درحصارک 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 خود را 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۲۴
۴۱۶/۱م/الف /۷۸۷–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

آگهی دعوت شرکت ایران هایدنس با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۷۲۲۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۰۷۱۷۰

احتراماً بدینوسیله از کلیه شرکای شرکت ایران هایدنس با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۷۲۲۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۰۷۱۷۰ دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در تاریخ ۵ /۷ /۱۴۰۴ ساعت ۸ صبح در محل اصلی شرکت تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.
***دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:**
✔ تغییر نشانی شرکت
هیئت مدیره ۱۴۲۷

آگهی مفقودی
برگ سبز خودرو چری آریزو ۵ به مدل ۱۳۹۵ به رنگ آبی – متالیک و شماره پلاک ایران ۱۰ – ۵۵۲ ج ٦٤ به شماره شاسی NATFCANHXG۱۰۰۰۱۱۹ و شماره موتور MVME٤G۱۵BABG۰۰۰۰٤٤ به نام عبدالرسول زارع فرزند عبدالحسین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۲۸

آگهی مفقودی
کارت و سند کمپانی ماشین پژو پارس به شماره پلاک ایران ٤٧ – ۸٦۹ ل ۸۹ به شماره موتور ۱۲٤۸۹۲۹۳۳۳۸ به شماره شاسی NAANY۲۱CA٤BK٤٤۳۳٦٤ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۲۱

آگهی مفقودی
برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پژو ٤۰۵ مدل ۱۳۹۷ به رنگ نقره ای – متالیک شماره پلاک ایران ۵۸ – ۲۷٤ د ۹۳ به شماره موتور ۱۲٤K۱۲۰۰۵۱٦ و شماره شاسی NAAM۰۱CEXJK۳٦۰٦۳۳ به نام محمد بیهوش مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۲۰

آگهی مفقودی
برگه سبز ماشین سواری ریو به شماره پلاک ایران ۵۷ – ٦٦٦ و ۹٦ به شماره موتور ۱۰۱۰۵۱۵ به شماره شاسی NAS٦۱۰۰۲٦۱۱۱۲۱۹۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۱۹

آگهی مفقودی
برگه سبز و سند کمپانی و کارت موتور سیکلت هرمز ۱۲۵cc به شماره پلاک ۵۳۳ ایران ٤٤۲۸۷ به شماره موتور ٦۳۰۹۳۸۰ به شماره شاسی ۸۲۲۳۵۵۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۱۷

آگهی مفقودی
کارت تردد به شماره ۱۰۷٤ اینجانب نیما بهینه به شماره ملی ۲۷۲۲٦۰۷۳۲۸ مربوط به نیروگاه برق منتظر قائم فردیس به شماره شناسایی ۹۹۲۵۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۱۶

آگهی مفقودی
سند کمپانی و شناسنامه مالکیت خودرو پژو ٤۰۵ مدل ۱۳۸۳ رنگ سرمه ای روغنی به شماره شهربانی ایران ۳۸ – ۸۵۵ س ٦۲ به شماره موتور ۱۲٤۸۳۱٦۵۵۸ و شماره شاسی ۸۳۷۰٦۳۸۱ بنام آقای حامد وروانی به شماره ملی ۲۳۰۰۲۳٤۳۲۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۱۴

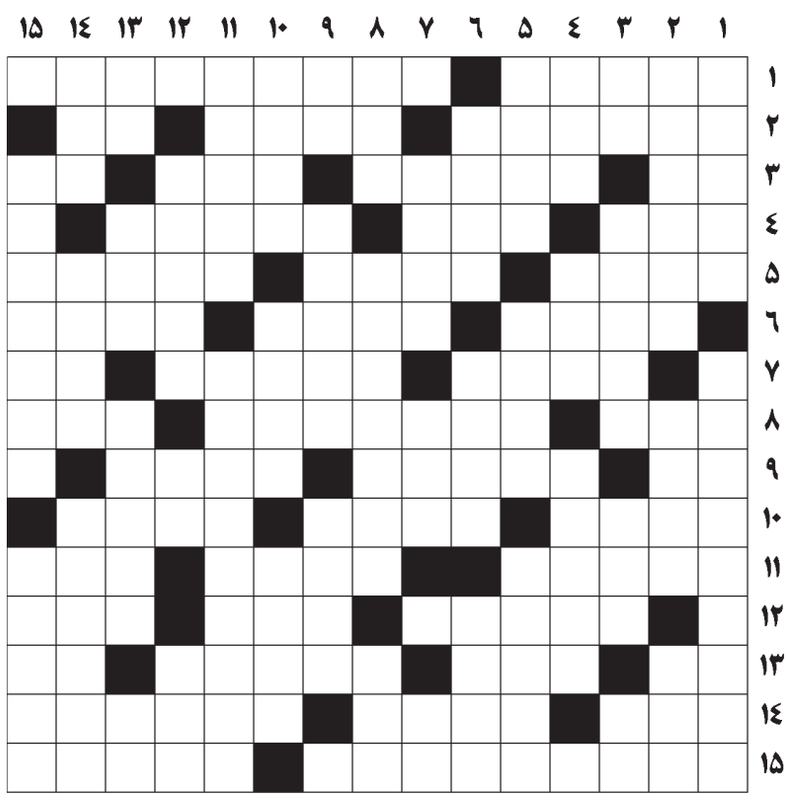
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴٦۰۳۱۳۰۰۸۰۰٤۹۷۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پیرانشهر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای صالح محمدی فرزند خضر بشماره ملی ۲۸۹۹۸۵۸۷۲٦ صادره از پیرانشهر نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲٤۰۰ متر مربع تحت پلاک ۵۱۸ فرعی از ۳۰ اصلی واقع در بخش ۲۲– ارومیه خریداری از آقای محمد سوره 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: ۱٤۰٤/۰٦/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰٤/۰٦/۲٤
۱۹۹۰٤٤۱.م.الف/۷۹۰–ش **حبیب الهامی – رئیس ثبت اسناد و املاک**

جدول

۷۸۰۱



افقی

۱-شوخ و ظریف- از مراکز علمی و تاریخی تهران که به دستور امیرکبیر ساخته شد ۲-فلزی نقره یی رنگ که املاح آن در طبو صنعت به کار می رود - زر سرخ - آخرین رمق ۳-خم پارچه - بالاترین درجه تحصیلی - سود پول - حرارت بالای بدن ۴-زینتگر - زندان زیرزمینی - از دروازه‌های تهران قدیم ۵-سرپرست خانواده - پناهگاه - مهیا و فراهم ۶-سوک و عزا - کرمینه - سرشار است۷-حاجت و نیاز - جناح چپ لشکر - مروارید درشت۸-تکه پارچه کهنه - از کشورهای اروپای غربی - سرباز دریایی ۹-امر به آمدن - تغییر حالت ناگهانی - به یک اندازه هستند ۱۰-نظیر و مانند - پیمانه ایست- برقرار است۱۱-صاحب فن - هراس انگیز - خوراک طیور ۱۲-مقام و منزلت- از الفبای یونانی - زینتگر ۱۳-شبیه و نظیر - رستگاری - رو به کمال رفتن - سوپ میهنی ۱۴-همیشه برقرار است- خیمه را هم گویند - شایستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵-نویسنده فرانسوی کتاب ژان کریستف- از دانه‌های زراعی

عمودی

۱-کرم فروزان - به دست آوردن چیزی از راه فریب و نیرنگ۲-قرار ندارد - دشت و بیابان - کوزه ۳-آتش می‌گیرد - از شهرهای استان فارس- قوی و دلاور - عضو حیوان ۴-کم و اندک- داروی بیهوشی - نوعی‌شیشه دهان گشاد ۵-فانتزی و تجملی - جایز و روا - ردیاب هوایی ۶-کامل کننده - از سوره های مبارکه قرآن - پیمان آتلانتیک شمالی ۷-مردان - سال سپری شده - دودمان ۸-نماز بموقع - خسته و عقب افتاده - پرهیزگاری ۹-مفعول بی واسطه - دنیا و آخرت- رهبر سرخ جامگان ۱۰-شرف و نیکنامی - نیکوروی - کشیک و نگهبانی ۱۱-تو در تو - سرمایه و اصل پول ۱۲-بانوی باردار - مظهر روشنایی - چغندر تنوری ۱۳-حرف سوار بر خودش- فصل کتاب- سی و ششمین ایالت امریکا - عقل خالص۱۴-واحدی در برق - خدمتکار سالخورده - مالیه فعلی ۱۵-مراسم خواستگاری - صبحانه نخورده

حل جدول شماره قبل

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