خبرها از عالم علم

یک عامل موثر در کاهش چربی‌های احشایی

چربی احشـایی نوعی چربی بدن اسـت که در اطـراف اندام‌های داخلی ماننـد کبد، معده، روده‌ها و حتی قلب تجمع می‌کند.

به گزارش ایسنا، چربی احشایی در عمق حفره شکمی قرار دارد و برخلاف چربی زیرجلدی که زیر پوست قرار دارد و می‌توان آن را با دست لمس کرد، این نوع از چربی اندام‌های داخلی مانند کبد و روده‌ها را در برمی‌گیرد.

در شرایط عادی، این چربی به عنوان یک منبع ذخیره انرژی و محافظ برای اندام‌های داخلی عمل می‌کند.

با این حال چربی احشـایی بیش از حد، می‌تواند برای سـلامتی شـما خطرناک باشـد. این چربی‌های احشـایی ترکیباتی التهابـی آزاد می‌کنند کـه می‌توانند سـلامتی بدن را مختل کنند و در طـول زمان، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، سـندرم متابولیک و سایر مشکلات را افزایش دهند.

نتایـج تـازه پژوهش‌هـای تغذیـه‌ای نشـان می‌دهـد که تغییـر نوع کربوهیدرات‌هـای مصرفی می‌توانـد در کاهش چربی‌های احشـایی نقش قابل‌توجهی ایفا کند. به طوری که جایگزینی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شـده بـا انـواع پیچیده و سرشـار از فیبر مثل جو دوسـر، کینوآ، عـدس، لوبیا و سیب‌زمینی شیرین به دلیل ترکیب فیبر بالا و پروتئین آن‌ها، موجب کاهش التهاب مزمن و تثبیت قند خون می‌شـوند و احتمال تجمع چربی شـکمی را کاهش می‌دهند.

سـایت تخصصی «ایتینگ‌ول» چند کربوهیدرات موثـر برای مقابله با چربی احشایی را معرفی کرده است.

۱ــ سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین به دلیل رنگ نارنجی پررنگ آن سرشار از بتاکاروتن اسـت؛ آنتی‌اکسـیدانی از خانواده کاروتنوئیدها که با کاهش سـطح چربی احشایی مرتبط اسـت. همچنین فیبر زیادی دارد که باعث احساس سیری طولانی‌تر می‌شود و به‌طور غیرمستقیم به کاهش وزن کمک می‌کند. کاهش وزن کلی، معمولا به معنای کاهش چربی احشایی نیز هست.

۲ــ جو دوسر

جو دوسـر منبعی غنی از نوعی فیبر محلول به‌نام بتاگلوکان اسـت که عـلاوه بر کاهش کلسـترول به کاهش چربی شـکمی و کاهش وزن کمک می‌کند. این فیبر باعث کند شـدن عبور غذا از روده‌ها و افزایش احسـاس سیری می‌شـود. همچنین ترشح هورمون‌های دسـتگاه گوارش را تحریک می‌کند که پیام سیری را به مغز می‌فرستند.

۳ــ جو

جـو نیز دو نوع فیبر مفید دارد: بتاگلوکان و نشاسـته مقاوم. نشاسـته مقـاوم در روده کوچک هضم نمی‌شـود و در روده بزرگ به عنوان غذا برای باکتری‌های مفید عمل و به حفظ وزن سـالم کمک می‌کند. جو را می‌توان در سوپ‌ها، سالادها یا به‌عنوان یک غذای جانبی مغذی مصرف کرد. پختن و سپس سرد کردن آن، میزان نشاسته مقاومش را افزایش می‌دهد.

۴ــ کینوآ

کینوآ علاوه بر فیبر، منبع خوبی از پروتئین و منیزیم اسـت. پروتئین و فیبر باعث کاهش اشـتها می‌شـوند و منیزیم نیز به بهبود عملکرد انسولین کمک کرده و در نتیجه از تجمع چربی احشایی پیشگیری می‌کند.

بمب سلامتی پائیزی با خواص شگفت‌انگیز برای قلب

لبو، خوراکـی خوش‌رنگ و پرخاصیت زمسـتانی، سرشـار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و نقشی مؤثر در تقویت قلب، کبد و سلامت عمومی بدن دارد.

به گزارش مهر، لبو یکی از خوراکی‌های خوش‌طعم و پرخاصیت فصل سرد سال است که نه‌تنها به‌دلیل رنگ جذاب و طعم دل‌نشـینش محبوب اسـت، بلکه منبعی غنی از مواد مغذی و ترکیبات مفید برای بدن محسوب می‌شـود و این گیاه ریشه‌ای سرشـار از فولات، منگنز، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است.

همچنین وجود ترکیباتی مانند پپتین و تریپتوفان در لبو باعث آرامش ذهن و کاهش علائم افسردگی می‌شود.

◆ لبو و ارزش غذایی آن

یک فنجان لبو تنها ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد و در عین حال حاوی ۴ گرم فیبر و ۲.۵ گرم پروتئین است. این مقدار لبو می‌تواند حدود ۳۴ درصد نیاز روزانه بدن بـه فولات، ۲۸ درصد به منگنز، ۱۵ درصد به پتاسـیم، ۱۴ درصـد به مـس و ۱۰ درصد به منیزیـم را تأمین کنـد. به همین دلیل لبو را می‌توان یکی از مغذی‌ترین سبزیجات زمستانی دانست که در عین کم‌کالری بودن، مواد معدنی و ویتامین‌های فراوانی به بدن می‌رساند.

◆ لبو و سلامت قلب و فشار خون

آب لبو یکـی از مؤثرترین نوشـیدنی‌های طبیعی برای تقویت سـلامت قلب و کنترل فشار خون به شمار می‌رود. نیترات موجود در لبو در بدن به نیتریک‌اکسید تبدیل می‌شـود که موجب گشـاد شدن عروق خونی و بهبود جریان خون می‌شـود و پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف منظم آب لبو می‌تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کرده و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

◆ لبو و کمک به بیماران دیابتی

لبو حاوی ترکیبی به نام «آلفالیپوئیک‌اسید» است که نوعی آنتی‌اکسـیدان قوی محسـوب می‌شـود. این ماده می‌تواند با کاهش سـطح گلوکز خـون و افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین، نقش مؤثری در کنترل دیابـت ایفا کند. همچنین مصـرف منظم لبو یا آب آن به کاهش اسـترس اکسیداتیو و محافظت از سلول‌های عصبی در بیماران دیابتی کمک می‌کند.

◆ خواص لبو برای نوزادان و کودکان

لبـو در نوزادان و کـودکان خطر ابتلاء به کم خونی ناشـی از فقر آهن را کاهـش داده و زردی و هپاتیت را درمان می‌کند. همچنین هضم غذا را بهبود بخشـیده و برای درمان یبوست در نوزادان و کودکان مفید می‌باشد.

لبو گردش خـون در مغز را افزایـش داده و باعث تقویت حافظه در نوزادان و کودکان می‌شود.

چغندر بـه دلیل دارا بودن منابـع غنی ویتامین و کلسـیم بسـیار و همچنیـن نیترات؛ بـرای مراقبت از پوست، استحکام استخوان و دندان، جلوگیری از پوکی استخوان، کنترل میزان کلسترول و... مناسب است.

◆ کاهـش التهاب و کمک به پیشـگیری از سرطان

چغندر دارای ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند حرکات عضلانی، خواب، یادگیـری و حافظه را تقویت کنـد. این مواد مغذی با جذب چربی باعث انتقال امواج عصبی شده و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد.

چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. نیترات‌های که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشـت استفاده می‌شوند، احتمال دارد با ترکیب شـدن در بدن منجر به تشکیل ترکیبات نیتروسامین شوند که در بدن به سرطان تبدیل می‌شـوند و آب چغندر به کاهش یا جهش سـلول‌های ناشـی از ایـن ترکیبات کمـک می‌کند. چغنـدر برای جلوگیری از سرطان‌های کولن، ریه و پوست مؤثر است.

لبو یکی از بهترین منابع فیبر طبیعی اسـت که به عملکرد بهتر دسـتگاه گوارش کمـک می‌کند. مصرف منظـم لبو باعث افزایـش حـرکات روده، جلوگیری از یبوست و تسـهیل فرآیند دفع می‌شود. فیبر موجود در لبـو همچنین با تغذیه باکتری‌های مفید روده، به بهبود سلامت گوارشی و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

لبـو منبع خوبی از کولین اسـت؛ مـاده‌ای که در بسـیاری از فرآیندهـای حیاتی بـدن از جمله خواب، یادگیـری، انتقال پیام‌هـای عصبی و کاهـش التهاب نقـش دارد. کولین موجـود در لبو باعث بهبود عملکرد عضلات، تقویت حافظه و کاهش التهابات مزمن در بدن می‌شود.

مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های حاوی آب لبو می‌تواند اکسیژن‌رسـانی به عضلات را در طول تمرینات ورزشـی افزایش دهـد. نیترات موجود در لبـو بـا بهبـود بازدهی اکسـیژن در بـدن، موجب افزایش توان و اسـتقامت ورزشکاران می‌شود. در برخی تحقیقات مشاهده شده است که مصرف آب لبو عملکرد دوچرخه‌سـواران را تا بیـش از دو درصـد بهبود داده است.

◆ لبو کمک کننده در پیشگیری از سرطان

رنگ خاص و درخشـان لبو به‌دلیل وجود ترکیبی طبیعـی بـه نـام «بتالائیـن» اسـت. ایـن ترکیب از آنتی‌اکسـیدان‌های قوی محسوب می‌شود و می‌تواند از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. مطالعات علمی حاکی از آن اسـت که بتالائین با کاهش اسـترس اکسیداتیو، احتمال بروز برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و از سلول‌های سالم در برابر اثرات مخرب داروهای شیمی‌درمانی محافظت می‌کند.

◆ لبو و مواد معدنی ضروری که دارد

پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم و فسفر از جمله مواد معدنی حیاتـی موجود در لبو هسـتند که در عملکرد صحیح سیسـتم عصبی و عضلانی نقـش مهمی دارند. کمبود پتاسیم در بدن می‌تواند باعث ضعف، خستگی و گرفتگی عضلات شود. مصرف متعادل لبو باعث تنظیم سطح پتاسیم و حفظ تعادل الکترولیتی بدن می‌شود.

یکی از مهم‌ترین خواص لبو، تأثیر آن در محافظت از کبد اسـت و ترکیب بتائین موجـود در لبو از تجمع چربی در کبـد جلوگیری کرده و به پاک‌سـازی آن از سموم کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف لبو به‌ویژه برای افـرادی که به کبد چرب مبتلا هسـتند، توصیه می‌شود.

◆ لبو و فولات مورد نیاز دوران بارداری

لبو منبع طبیعی فولات (ویتامین B۹) است؛ ماده‌ای ضروری برای رشـد جنیـن و پیشـگیری از نقص‌های مادرزادی مانند شـکاف مهره‌هـا و بی‌مخ‌زایی. مصرف منظـم لبو در دوران بارداری می‌توانـد خطر تولد نوزاد نارس را کاهش دهد و به رشد سالم جنین کمک کند.

پژوهش‌ها نشـان می‌دهـد عصاره لبو قادر اسـت میزان کلسـترول کل و تری‌گلیسرید را کاهش دهد و در مقابل، سـطح کلسـترول خوب (HDL) را افزایش دهد. خاصیـت کاهش‌دهنده کلسـترول لبو ترکیبات فیتونوترینت و فلاونوئیدهای موجود در آن نسبت داده می‌شود.

در نهایت، لبو تنها یک خوراکی زمسـتانی نیست؛ بلکه یک داروی طبیعی برای حفظ سـلامت بدن است کـه مصرف منظم آن می‌تواند از قلب تا کبد، از گوارش تـا مغز و از خلق‌وخو تا عملکرد ورزشـی را تحت تأثیر مثبت قرار دهد.

خبر پزشکی

جشن ویژه دندان برای دانش‌آموزان کلاس اول برگزار می‌شود

مدیرکل سـلامت دهان و دندان وزارت بهداشت از برگزاری جشن ویژه «دندان شش» برای دانش‌آموزان کلاس اول در همین هفته خبر داد.

به گـزارش مهر، زهرا قربانی مدیرکل سـلامت دهـان و دندان وزارت بهداشـت در نشسـت خبری که به مناسـبت هفته سـلامت روان و پویش سلامت دهان و دندانپزشکی در وزارت بهداشت برگزار شد، با اشاره به شعار امسـال با محوریت «دسترسی همگانی به خدمات سلامت روان»، به پویش سلامت دهان و دندان اشاره کرد و گفت: ما تلاش داریم رفتارهای بهداشت دهان و دندان را در کودکان نهادینه کنیم و هدف اصلی ما پیشگیری است؛ چرا که حتی بهترین درمان‌ها بدون رعایت بهداشت و تغذیه مناسب نتیجه مطلوب نخواهد داشت.

قربانی افزود: شـعار اصلی پویش، مسـواک زدن؛ دو دوتا یادت نره و دو بار در روز، هر بار به مدت دو دقیقه است و همچنین، استفاده کمتر از مواد قندی و تغذیه سالم از دیگر اصول مهم این برنامه است.

به گفته مدیرکل سـلامت دهان و دندان وزارت بهداشت در این هفته، کلاس‌های آموزشـی و جشن ویژه «دندان شش» برای دانش‌آموزان کلاس اول برگزار می‌شود. این دندان‌ها که اولین دندان‌های دائمی کودک هستند، نقش بسـیار مهمی در فرم صورت و فک دارند و مراقبت از آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و وزارت بهداشت با اجرای اقدامات پیشگیرانه از جمله فلوراید تراپی، این دندان‌ها را در مدارس به‌صورت رایگان محافظت می‌کند.

قربانی خاطرنشـان کرد: مراجعه منظم به دندانپزشـک هر شش ماه تا یک سـال، از بروز درمان‌های پیچیده و پرهزینه مانند عصب‌کشی و روکش جلوگیری می‌کند و هزینه‌ها را تا پنج برابر کاهش می‌دهد و مطالعات نشان داده‌اند که اسـتفاده از فلوراید به صورت منظم می‌تواند پوسیدگی دندان را بین ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

مدیرکل سـلامت دهان و دندان وزارت بهداشـت تأکید کرد: آموزش و فرهنگ‌سـازی بهداشت دهان و دندان باید از سنین پایه آغاز شود. هدف ما ایجاد نسـلی است که با رعایت بهداشت و تغذیه صحیح، دندان‌های سالم و لبخندی زیبا داشته باشند.

قربانی در ادامه درباره اقدامات پیشـگیرانه کشـور در زمینه استفاده از فلوراید توضیح داد: در کشورهایی مانند آمریکا، استرالیا و کانادا، بیش از ۵۰ سـال است که فلوراید به آب آشـامیدنی اضافه می‌شود و خانواده‌ها تشویق می‌شـوند کودکانشان از آب شیر اسـتفاده کنند تا دندان‌ها به طور طبیعی در برابر پوسیدگی محافظت شوند. متأسفانه در ایران به دلیل تفاوت غلظت مـواد معدنی در منابع آب مناطق مختلف، امکان انجام چنین اقدامی وجود ندارد.

وی افزود: برای جبران این محدودیت، وزارت بهداشـت اقدام به اجرای برنامه فلوراید تراپی در مدارس ابتدایی کرده اسـت و این خدمت دو بار در سال و به صورت رایگان برای دانش‌آموزان ارائه می‌شود.

قربانـی همچنین دربـاره اهمیت پیشـگیری و چالش‌هـای اقتصادی دندانپزشکی گفت: بیماری‌های دهان و دندان از شایع‌ترین بیماری‌های دنیا هسـتند و نکته مهم این است که کاملاً قابل پیشگیری‌اند. حتی اگر عوامل ژنتیکی یا محیطی تأثیرگذار باشـند، رفتارهای درست بهداشتی می‌تواند تا حد زیادی از بروز مشکلات جلوگیری کند.

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

برابـر رای شـماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۶۷۹۸ مـورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۵ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقـد سـند رسـمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه کیلانی جعفری فرزند عباس بشماره شناسـنامه ۳۱۲۶صـادره ازدماونـد بـه شماره ملی ۰۴۳۹۳۶۱۶۲۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۳۲/۱۶ مترمربع در پلاک ۲۵۴۲ از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد خریداری از مالک رسمی عباس کیلانی جعفری 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 دو مـاه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکمـاه از تـاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهـد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۱
م/الف ۹۴۳/۵۰۰–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۶۶۷ 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 سید علیرضا فتحی فرزند میراسداله بشماره شناسنامه۱۲۱۵۶صادره از ابهر بـه شـماره ملی ۴۴۱۰۱۲۲۳۳۹درسه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احـداثی بـه مساحت ۳۶۷/۰۲ مترمربع در پلاک ۲۰۹۵۲فرعی مفـروزی پـلاک ۳۴۹ فرعـی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد خریداری از مالک رسمی مع الواسطه ملک از سهم الارث امیر اسمعیل ولی ورثه مریم هاجری ورثه مالک رسمی حاجی آقا هـاجری و سـهم الارث مصطفی رهبانی ورثه سلطنت هاجری مالک رسمی حاجی آقا هاجری محـرز گردیـده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشـته باشـند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتـراض خـودرا بـه ایـن اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض دادخواسـت خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مـدت مـذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۱
م/الف ۱–۹۴۴/۴۹۹–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۶۶۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حـوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد علی بشـیری زمـانی فرزنـد غلامعلی بشماره شناسنامه ۱۸صادره از عراق به شماره ملی ۴۷۲۳۱۱۹۷۲۸ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۶۷/۰۲ مترمربع در پلاک ۲۰۹۵۲ فرعی مفروزی پلاک۳۴۹ فرعی از ۷۱اصلی واقع در جیلارد خریداری از مالک رسـمی مـع الواسـطه ملک از سهم الارث امیر اسمعیل ولی ورثه مریم هاجری ورثه مالک رسمی حاجی آقا هـاجری و سهم الارث مصطفی رهبانی ورثه سلطنت هاجری مالک رسمی حـاجی آقـا هـاجری محـرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی مـی شـود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانـند ازتاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به ایـن اداره تسـلیم و پـس از اخـذ 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: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۱
م/الف ۹۴۵/۴۹۹–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۴۳۱۹ مـورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقـد سـند رسـمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حاجی آقائی فرزندجعفر بشماره شناسنامه ۱۱صادره از دماوند به شماره ملـی ۰۴۳۹۸۷۹۰۲۷درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۳۷/۹۲ مترمربع در پلاک ۲۵۹۰فرعی مفروزی پلاک۶۶ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان از محل مالکیت شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتـب دردونوبـت بـه فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سـند مالکیـت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مـدت دومـاه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مـدت یکمـاه از تـاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضـایی تقـدیم نماینـد بـدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۱
م/الف ۹۴۶/۵۰۲,۱–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۹۸۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ هیـات 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 بهروز خوش نشین فرزند جواد بشماره شناسنامه ۱۶۸۵صادره از تهـران بـه شماره ملی ۰۰۴۵۰۵۸۱۲۱درششدانگ یک قطعـه زمـین بـدون درج اعیـانی بـا کاربری کشاورزی به مساحت ۱۰۷۷/۴۵ مترمربع در پلاک ۱۹۱۱ فرعی مفـروزی از پلاک ۲۵ فرعی از ۹۳اصلی واقع در سربندان خریداری از مالک رسمی آقـای عزیزاله عزیزی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت بـه صـدور سـند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین اگهـی بـه مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مـدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نماینـد بـدیهی است در صورت انقضای مدت مـذکور و عـدم وصـول اعتـراض طبـق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۱
م/الف ۹۴۷/۵۰۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

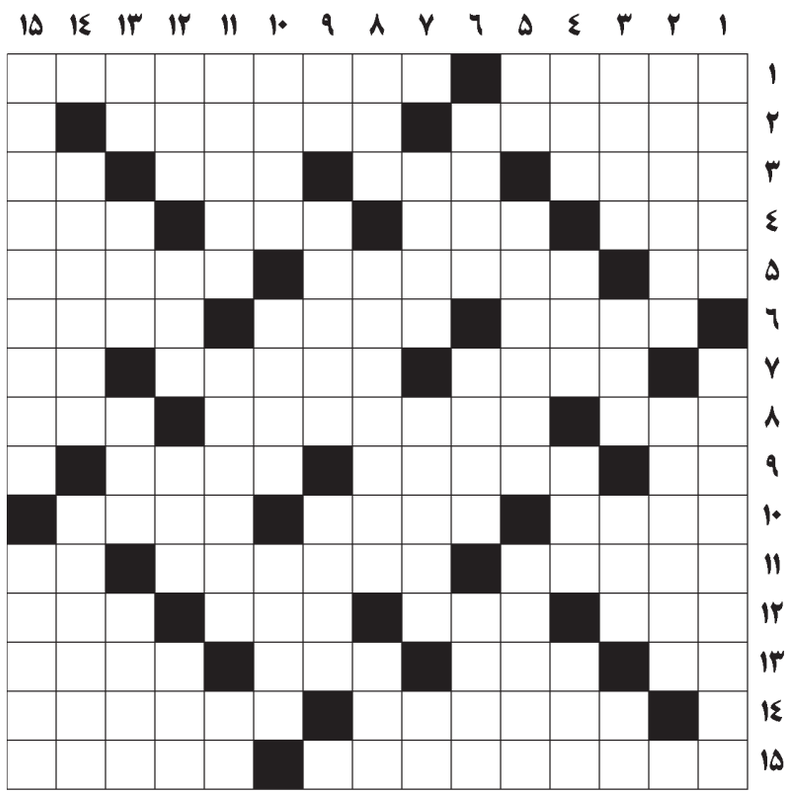
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۹۱۳۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۴ هیات اول/دوم موضـوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضـی و سـاختمانهای فاقـد سـند رسـمی مسـتقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصـرفات مالکانـه بلامعـارض متقاضـی آقـای عبـاس اشتهاردی شاه بیگ فرزند کریم بشماره شناسـنامه۱۳۴۴صـادره ازتهـران بـه شـماره ملـی ۰۰۴۰۸۹۹۵۴۳در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر مزروعی به مسـاحت ۲۰۷۲ مترمربـع در پلاک ۲۵۹۵فرعی مفروزی در قسمتی از پـلاک۷۰۳ فرعـی از ۹۲ اصـلی واقـع در جابـان خریداری از مالک رسمی آقای مشهدی مظفرخان بابائی (سهم الارث علیرضا ورثه محمـد حسین فرزند مشهدی مظفرخان) محرز گردیده است لذا به منظـور اطـلاع عمـوم مراتـب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولـین اگهـی بـه مـدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تـاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بـدیهی اسـت در صـورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۷/۲۱
م/الف ٤–۹۴۹/۵۰۲–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

شماره جدول ۷۸۲۱



افقی

۱-کرم فروزان - ماده سـرخ رنگ گلبولهای خون ۲-بدذات و بدطینت- از ورزشهای گروهی ۳-کشـتی وارسـته - دانش و فرهنگ- واحدی در بـرق - اسـب آذری ۴-از قدیم بـا گل ندیم اسـت- از سیاست جدا نیسـت- نامی برای قارچ - نوعـی برنج پخته ۵-پشـته و تپه - کشـوری در قاره آمریکا - از مشـتقات نفت۶-دیگ دهان گشاد - شبی بین دو فصل - از اصالت بهره نبرده ۷-پراکنـده کننـده - زیرانـدازی از نی - نفس بلند ۸-خرید و فروش- پایتخت کشـور آسیایی اندونزی - گروه مردم ۹-فلز آشپزخانه - میوه‌یی از نوع مرکبات- صاحب ارم ۱۰-خانه و مسکن - لکنت و زبان گرفتگی - چشم زخم ۱۱-بی بهره از زندگی خوش- از جنگهای مولای متقیان علی (ع) - نوعـی از کاغـذ ۱۲-کلمه تنبیـه در مقام تاکیـد و تعجیل - گروه دام‌هـا - برف و باران از اوست- برف و باران از اوست۱۳-عقب و دنبال - نی میان تهی - زمستان - شعله آتش۱۴-دقیق و باریکبین - نوعی رنگ آبی ۱۵-شب را تا به صبح به بیداری گذراندن - ناپسند داشتن

عمودی

۱-معرفـت- دارای جامه‌یـی از پشـم اسـت و به صوفی گفته می‌شـود ۲-مرمر سـیاه - بی آبرویی ۳-از مرغان خوش الحان - شهر صنعتی آلمان - پایه و ستون - ترش و شیرین ۴-بزرگوارتر - اجاره بها - هشتمین حرف الفبای یونانی - یک حرف و سـه حرف۵-حرف نداری - شـاگرد آموزشگاه - راههای راست۶-نوعی طلاق - سخن درست- زنبور تک و بیکار ۷-فرومایگی - ساحل دریا - هنوز ادب نشـده ۸-جهت وزش باد - شـیدای دل از کف داده - برای بیماران آرزومندیم ۹-از درختان - گدایان سمج - فیلم نما ۱۰-گردنه و جای برفگیر کوه - همه سپاهیان - دست شکسته بر گردن ۱۱-دیگر جا ندارد - اثر باقی از کسـی - آسـیب و آفت۱۲-واحـدی در برق - خبر به تـازی - گازی موجود در طبقات فوقانی جو زمین - وسـیله ظرفشویی ۱۳-مخترع تلفن - از تبهکاران - شـهرهای عرب- صبر زرد ۱۴-دریاسالار - دفعه دیگر ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- سردی و خنکی

حل جدول شماره قبل

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