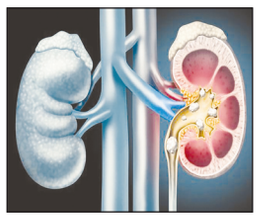
خبرها از عالم علم

خطر ابتلا به سنگ کلیه در کارگران شیفتی بیشتر است



تحقیقات جدید نشـان می‌دهند که کارگران شـیفتی، به ویژه افرادی که در شیفت شب فعالیت می‌کنند، با خطر بیشتری برای ابتلا به سنگ کلیه مواجه هستند. این خطر در میان افراد جوان‌تر و کارمندان شـغل‌های پشت میزی بالاتر است.

به گزارش سـلامت نیوز به نقل از مهر،مطالعات جدید نشـان داده که کارگران شـیفتی، به خصوص کسـانی که در شـیفت شـب کار می‌کنند، در معرض خطر بیشـتری برای ابتلا به سنگ کلیه قرار دارند. بر اساس مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده، افرادی که در شیفت‌های غیرمعمول کار می‌کنند، ۱۵ تا ۲۲ درصد بیشتر از دیگران با خطر تشـکیل سـنگ کلیه مواجه هسـتند. این خطر به‌ویژه در کارگران شیفت شب، که ساعات کاری غیرطبیعی دارند، بیشتر است.

ایـن تحقیق توسـط تیمـی به رهبـری یین یانـگ، محقق ارشـد و اپیدمیولوژیست دانشگاه سان یات سن در چین، انجام شده است. آنها نتیجه گرفتند که کار شیفتی باید به عنوان یکی از عوامل خطر برای ابتلا به سنگ کلیه شـناخته شود و لازم است که برنامه‌های پیشگیرانه و آگاهی‌بخشی در میان این گروه از افراد افزایش یابد.

سـنگ کلیه به اجسام سختی گفته می‌شـود که در داخل کلیه‌ها و به دلیل تجمع مواد شـیمیایی موجود در ادرار تشکیل می‌شوند. این سنگ‌ها می‌توانند باعث درد شـدید شـوند، به‌ویژه هنگام حرکت یا دفع از بدن. به گفتـه دکتر فلیکس کنـاف، متخصص کلیه در کلینیک مایو، سـنگ کلیه ممکن اسـت عوارض جدی‌تری نیز داشته باشد که نیاز به بستری شدن در بیمارستان را ایجاد کند.

در ایـن مطالعه، محققان داده‌های بیـش از ۲۲۰,۰۰۰ نفر را از مطالعه سلامت بیوبانک بریتانیا تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که افرادی که در شیفت‌های غیرمعمول و شب کار می‌کنند، ۱۵ درصد بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به سنگ کلیه قرار دارند. این میزان خطر برای افرادی که عمدتاً در شیفت شب کار می‌کنند، به ۱۹ درصد می‌رسد.

محققـان همچنین به عواملی مانند سـیگار کشـیدن، کمبود خواب، بی‌تحرکی، شاخص توده بدنی بالا (BMI) و مصرف کم مایعات اشاره کردند که همگی با افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه در ارتباط هستند.

دکتر کناف در این خصوص افزود که تأثیر شیفت کاری بر چرخه خواب و بیداری فرد، که به آن ریتم شبانه‌روزی گفته می‌شود، ممکن است نقشی مهم در افزایش خطر ابتلا به سـنگ کلیه داشـته باشـد. ساعت بیولوژیکی بدن، که کنترل‌کننده تنظیمات آبی و شیمیایی بدن است، ممکن است در این زمینه مؤثر باشد.

یین یانگ، محقق اصلی این مطالعه، تأکید کرد که «حمایت از سـبک زندگی سـالم» در میان کارگران شیفتی می‌تواند تأثیر زیادی بر پیشگیری از سـنگ کلیه و بهبود سـلامت کلی آنها داشته باشـد. او پیشنهاد کرد که برنامه‌هـای ارتقای سـلامت در محـل کار باید به آموزش‌هـای مربوط به مدیریت وزن، مصرف کافی مایعات، خواب سـالم، کاهش بی‌تحرکی و ترک سیگار توجه بیشتری داشته باشند تا بتوانند از عوارض منفی کار شیفتی بر سلامت کلیه جلوگیری کنند.

رمز تمرکز دانش آموزان، خوردن این غذاها و پرهیز از این خوراکی هاست

متخصـص تغذیـه و رژیم‌درمانـی و محقق مرکز تحقیقـات امنیت غذایی با تأکید بر نقش تغذیه سـالم در تمرکز، رشـد و یادگیری دانش‌آموزان گفت: مصرف صبحانه کامل، لبنیات کافی، میوه و سـبزیجات تازه و پرهیز از فسـت‌فود و خوراکی‌هـای پرنمک و پرقند، از مهم‌ترین اصول تغذیه‌ای دوران تحصیل است.

به گزارش بهداشـت نیوز، فاطمه شـیرانی با اشاره به اهمیت نان و غلات در تأمین انرژی پایه بدن اظهار کرد: نـان و غلات منبع اصلی کربوهیدرات هسـتند و بخشـی از ویتامین‌هـای محلـول در آب را نیز تأمین می‌کننـد؛ بنابرایـن مصرف آن‌ها موجب حفظ سـطح انرژی و عملکرد مطلوب بدن می‌شود.

وی افـزود: لبنیات منبع غنی از کلسـیم، پروتئین حیوانی و ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D و K است و نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها دارد. مصرف منظم لبنیـات در دوران کودکی و بلوغ موجب افزایش تراکم استخوانی و پیشگیری از پوکی استخوان در سنین بالاتر می‌شود.

متخصـص تغذیـه و رژیم‌درمانـی و محقق مرکز تحقیقـات امنیت غذایی با تأکید بر ضرورت جایگزینی لبنیـات به‌ویـژه در دانش‌آموزانی کـه صبح‌ها میل به نوشـیدن شـیر ندارند، بیـان کرد: می‌توان از کشـک به‌عنوان میان‌وعده‌ای سالم استفاده کرد، به شرطی که شـور نباشد، زیرا نمک زیاد باعث کاهش جذب کلسیم می‌شـود، همچنین دوغ‌های پرنمک هـم همین اثر را دارند.

شـیرانی دربـاره تأثیر شـکلات بر جذب کلسـیم توضیح داد: در ترکیب برخی شکلات‌ها، میزان اگزالات بالا اسـت که می‌تواند با کلسـیم تداخل ایجاد کرده و مانع جذب آن شـود، بنابراین بهتر اسـت این ترکیبات مورد توجه والدین قرار گیرد.

وی با بیان اینکه فاصله طولانی میان شـام تا صبح موجب افت قند خون می‌شـود، گفـت: صبحانه نقش اساسـی در افزایش تمرکز و کارایی ذهنی دانش‌آموزان دارد. متأسـفانه برخی خانواده‌ها هنوز چای شـیرین را جایگزین صبحانه می‌کنند، در حالی که چای شـیرین تنهـا برای حدود ۲۰ دقیقه انرژی می‌دهد و پس از آن باعث افت قند خون و کاهش تمرکز می‌شود. بهتر است نان، پنیـر و گردو جایگزین نان، پنیر و چای شـیرین شود.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف قندهای سـاده موجب افزایش سریع قند خون و سپس افت شدید آن می‌شود که احسـاس ضعف و بی‌حوصلگی در پی دارد. ترکیب‌هایـی مانند نان و پنیر و گردو، یا نان و تخم‌مرغ و سـبزیجات، صبحانه‌هایی کامل و متعادل هستند که سه گروه اصلی غذایی را شامل می‌شوند.

شـیرانی با تأکید بـر نقش میوه و سـبزیجات در تغذیه دانش‌آموزان اظهار کرد: اسـتفاده از میوه کامل و سبزیجات تازه مانند هویج در میان‌وعده‌ها بسیار مفید اسـت. آبمیوه‌های صنعتی فاقد فیبر هستند و تنها قند بالایی دارند؛ بنابراین بهتر است والدین به جای آن‌ها از میوه کامل استفاده کنند.

وی در ادامـه گفـت: در بیسـکویت‌ها عـلاوه بـر کربوهیـدرات، روغن جامد هم وجـود دارد. پس بهتر اسـت به جای بیسـکویت‌های صنعتـی از ترکیب‌های سـاده و سـالم مانند نان و پنیر و گردو یـا نان و پنیر با خیار و انگور استفاده شود.

این متخصص تغذیه در بخش دیگری از سخنانش افزود: گوشت قرمز بهترین منبع تأمین آهن برای بدن اسـت و بایـد در رژیم غذایی دانش‌آمـوزان قرار گیرد. حبوبات نیز حاوی آهن گیاهی هسـتند و اگر همراه با منابع ویتامین C مانند مرکبات مصرف شـوند، جذب آهن در بدن افزایش می‌یابد. هرچند اسـفناج نیز آهن دارد، اما به‌دلیل داشـتن اگزالات بـالا نمی‌تواند منبع اصلی باشد.

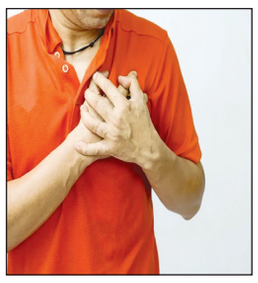
شیرانی با اشاره به علاقه دانش‌آموزان به فست‌فود گفت: بهتر اسـت والدین در خانه فست‌فود تهیه کنند تا از روغن سـالم‌تر اسـتفاده شـود. اگر این نوع غذاها در منزل آماده شـود و در کنار آن سـالاد قرار گیرد و نوشابه مصرف نشود، آسیب کمتری به سلامت کودکان می‌رسـد. فسـت‌فودهای آماده از عوامل اصلی چاقی و اضافه وزن در میان کودکان و نوجوانان هستند.

وی ادامه داد: احسـاس تشـنگی نباید تنها معیار نوشـیدن آب باشـد. دانش‌آموزان بایـد روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب مصرف کنند. کم‌آبی موجب خستگی، ضعف و کاهش تمرکز می‌شـود. گاهی بدن کم‌آبی را با افت قند خون اشـتباه می‌گیرد و همیـن باعث تمایل کاذب به خوردن شـیرینی می‌شود. توصیه می‌شود هر ۹۰ دقیقه یک لیوان آب نوشیده شود. نظم در وعده‌های غذایی اهمیـت زیادی دارد و حذف ناهـار به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شـود. برخـی تصور می‌کننـد حذف وعده ناهار به کاهش وزن کمک می‌کند، در حالی که این کار موجب پرخوری در وعده‌های بعدی می‌شود. بهتر است تعداد وعده‌ها بیشتر و حجم هر وعده کمتر باشد.

متخصص تغذیه در پایان یادآور شـد: دانش‌آموزان نباید با معده خالی در جلسـات امتحان حاضر شـوند. وعـده غذایی قبل از امتحان بایـد حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات باشد و از غذاهای پرچرب پرهیز شـود، زیرا باعث احسـاس سـنگینی و کاهش تمرکز می‌شود. رعایت این اصول تغذیه‌ای ساده می‌تواند نقش مؤثری در بهبود عملکرد ذهنی و جسمی دانش‌آموزان داشته باشد.

خبر پزشکی

چند مورد غذای سالمی که سلامت قلب را تهدید می‌کنند



آیا می‌دانید برخی مواد غذایی که حتی شـاید به فکر شما خطور نکرده باشد، به قلب شما آسیب می‌رسانند؟ بدترین خبر این اسـت که این غذاها سالم هستند

بـه گـزارش همشـهری، همـه می‌دانند که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری قلبی باید از غذاهای ناسالم و قند زیاد دوری کـرد، اما آیا می‌دانید برخی مواد غذایی که حتی شـاید به فکر شما خطور نکرده باشد، به قلب شما آسیب می‌رسانند؟ بدترین خبر این است که این غذاها سالم هستند و این موضوع اوضاع را بدتر می‌کند. ۵مورد از این غذاها اینها هستند:

روغن‌های گیاهی: روغن دانه‌ها شامل روغن ذرت، سویا، آفتابگردان و کانـولا در دوران مدرن به‌عنوان چربی‌های پخت‌وپز محبوبیت پیدا کرده‌اند. بـا این حال، روغن‌هـای دانه حاوی اسـیدهای چرب امـگا۶ بیش از حد، ازجمله اسـید لینولئیک هسـتند که منجر به مشـکلات سلامتی مرتبط با قلب می‌شود. مصرف بیش از حد روغن‌های گیاهی منجر به آسیب شریان‌ها می‌شـود، دیواره‌های شـریان را تضعیف می‌کند و خطر تصلب شـرایین را افزایش می‌دهد.

محصولات بدون قند: افرادی که محصولات بدون قند را برای سلامت قلب خود انتخاب می‌کنند، ممکن است از وجود شیرین‌کننده‌های مصنوعی و مواد اضافی در این محصولات بی‌اطلاع باشـند. مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعـی می‌تواند باکتری‌های روده و عملکرد انسـولین را مختل کند که منجـر به افزایش التهاب و مقاومت به انسـولین می‌شـود که خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

ماسـت‌های طعـم‌دار: ترکیـب قندهـای افـزوده و طعم‌دهنده‌های مصنوعی در ماسـت‌های طعم‌دار، باعث ایجاد قنـد زیاد در این محصولات می‌شـود.مصرف بیش از حد قند منجر به بیماری قلبی می‌شـود زیرا فشار خـون را بالا می‌برد، تری‌گلیسـیرید را افزایش می‌دهد و باعث افزایش وزن می‌شود.

بارهای پروتئین: بارهای پروتئین کمی مد شـده‌اند، اما بیشتر آنها پر از مواد فرآوری‌شـده و قندهای اضافه هسـتند. وجود این مواد افزودنی در محصولات غذایی منجر به افزایش اسـترس اکسیداتیو و التهاب می‌شود که به سـلامت قلب آسیب می‌رسـاند.روغن دانه‌های مورد استفاده در برخی از بارهای پروتئین، همان خطراتی را ایجاد می‌کنند که بر سـلامت قلب تأثیر می‌گذارند.

چیپس سـبزیجات: این تصـور که چیپس سـبزیجات گزینه بهتری نسبت به چیپس سیب‌زمینی است، اشتباه است، زیرا این محصولات حاوی چربی‌های خطرناک و نمک بیش از حد هستند. میزان بالای چربی امگا۶ در روغن‌های گیاهی مورد اسـتفاده برای سرخ کردن چیپس‌های سبزیجات، از طریق التهاب و استرس اکسیداتیو منجر به آسیب شریان‌ها می‌شود.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۳۵۳۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۱۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامرضا کریمی فرزند نصرت اله بشماره شناسنامه ۱ صادره از فاردستان به شماره ملی ۱۱۸۹۴۳۸۹۹۲درششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصور با بنای احداثی به مساحت ۷۴۶/۱۶ مترمربع در پلاک ۲۱۰۱۸فرعی مفروزی در قسمتی از پلاک۳۵۴ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از محل مالکیت 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 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۵
م/الف ۱۰۶۸/۵۵۹–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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

برابـر رای شـماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۰۶۲ و رای اصـلاحی ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۰۶۵ تاریخ ۱۴۰۴،۷،۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۳۶۷ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی اقای شمس الدین تن بدر فرزند جمعه قلی به شماره شناسنامه ۸۹۸ کدملی ۴۹۷۹۸۶۵۰۵۴ صادره اق قلا درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۰۰۰ مترمربع مفروز ومجزی شده جزیی از پلاک ثبتی شماره ۱۹۲ فرعی از ۱۴ اصلی واقع در اق قلا –اراضی قریه چن سبلی بخش ۱۲ حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا ازسهمی بخش تن بدر 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،۷،۲۰
نوبت دوم ۱۴۰۴،۸،۵
۱۰۶۶/۰۴–ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد و املاک اق قلا**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۰۶۳ تاریخ ۱۴۰۴،۷،۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان اق قلا پرونده کلاسه ۳۶۸ ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی اقای شمس الدین تن بدر فرزند جمعه قلی به شماره شناسنامه ۸۹۸ کدملی ۴۹۷۹۸۶۵۰۵۴ صادره اق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۰۰۰ مترمربع مفروز ومجزی شده جزیی از پلاک ثبتی شماره ۱۹۲ فرعی از۱۴ اصلی واقع دراق قلا –اراضی قریه چن سبلی بخش ۱۲ حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا ازسهمی بخش تن بدر 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،۷،۲۰
نوبت دوم ۱۴۰۴،۸،۵
۱۰۶۵/۰۴–ش **مهناز جهانفر رییس اداره ثبت اسناد واملاک اق قلا**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۵۲۰۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۵ 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 حمیدرضا فعلی فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۷۲ صادره از ملایر به شماره ملی ۳۹۳۴۳۷۹۸۴۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۵۲۵۴/۴۰ مترمربع در پلاک ۳۴۹فرعی مفروزی در قسمتی از پلاک۱۰۷ فرعی از ۱۳۱اصلی واقع در اوچونک از محل مالکیت 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 از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۵
م/الف ۱۰۶۹/۶۰۰–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

برابـر رای شـماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۲۳۲۰ مـورخ۱۴۰۴/۰۶/۰۵ 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 جمشید جعفری فرزند عزت اله بشماره شناسنامه ۲۱صادره از دماوند به شماره ملـی ۰۴۳۹۸۴۱۶۱۵در ششدانگ یک قطعه زمین محصـور بـه مسـاحت ۱۹۵۶مترمربـع در قسمتی از پلاک ۳۳۸فرعی از پلاک۹۳ اصلی واقع در سربندان خریداری مع الواسـطه از مالک رسمی آقای باباخان و نعمت اله جعفری محرز گردیده است لـذا بـه منظـور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصـله ۱۵ روز آگهـی مـی شـود درصـورتی کـه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشـند مـی تواننـد از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسـلیم و پـس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض دادخواسـت خـودرا مراجـع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مـدت مـذکور و عـدم وصـول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۵
م/الف ۱۰۷۰/۶۰۲–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

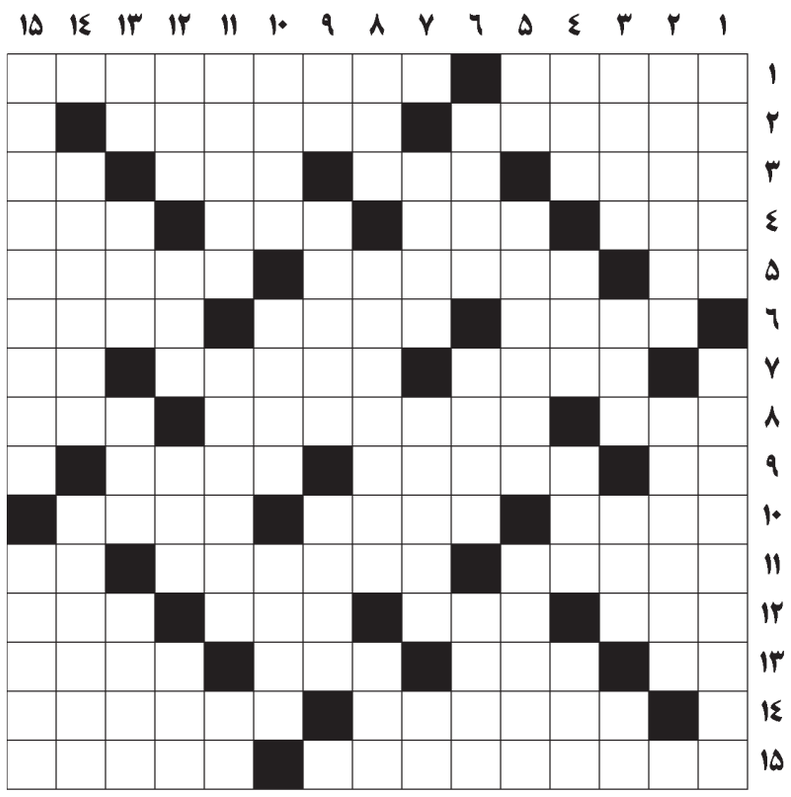
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابـر رای شـماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۹۶۳۷ مـورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ 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 مهدی یوسفی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۱۶۶۰صادره از کمیجان به شـماره ملی ۵۷۱۸۹۳۷۶۶۴ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بـه مسـاحت ۹۹۷/۲ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۸ فرعی از ۷۰ اصـلی واقـع در شـلمبه خریـداری مـع الواسطه از مالک رسمی خانم سکینه عزیزالملوک نوائی محرز گردیده اسـت لـذا بـه منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود درصـورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند مـی تواننـد ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض دادخواسـت خـودرا مراجـع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مـدت مـذکور و عـدم وصـول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۰۵
م/الف ۱۰۷۱/۶۰۴–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

شماره جدول ۷۸۳۱



افقی

۱-بسته شده - علمی که درباره نباتات بحث می کند ۲-محلی پوشـیده از سـنگ- مستقیم و بـدون پیـچ و خم ۳-صاحب نظـر - زینتگر - نمـاز بموقع - آبند ۴-نوعی کشـت- دیوار کوتاه - زمسـتان - پای آسـیب دیده ۵-از ویتامینها - بیگانه است- بی چیز و تهیدست۶-گرفتار شدن - مردم چشـم - سـقفی برای مسـاجد و معابد ۷-سخن پرتو بی معنی - طبقه زحمتکش جامعه - دوسنگ آسیا ۸-ریسـمانی که با آن چیزی را از سـقف بیاویزند - درخت پرمیوه - سـبب خیر استاگر خدا بخواهد ۹-فرورفته - گیاه طبی سوسن کبود - شـهر بزرگنیمروز ۱۰-شـرح و تفسیر - قهرمان کتاب عنصـری - ارمغان پیک۱۱-کتاب شاتو بریان - واحد پول مالزی - ضمیر چند نفره ۱۲-شهر زلزله خیز - موجود است- هنر - رودی در کردسـتان ۱۳-وحشـی و درنده - از بانکها - پدر آذریها - روشـن و درخشـان ۱۴-حتما زیبا هم هستکه چنینش خوانند - میهن و محل تولد ۱۵-شـهری در انگلسـتان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- دامن دشت

عمودی

۱-از وسـایل بهداشـتی - عاقبـت فرزنـد ناخلف که موجـب آزار پدر و مادر اسـت۲-نام قدیم مشـهد - جیره و مسـتمری ۳-بیگانه و غیر است- از جمهوری های مسلمان نشین کشور روسیه - رشته خوشنوا - ضمیر انگلیسی ۴-فرزند - آتش جهنم - گروه مردم چادرنشین - ناسیونال ۵-بیماری - میوه ای از نـوع مرکبات- صاحب هنر ۶-نوعی سـنگ سـخت- راه فـرار - بزرگ و قـوی هیکل ۷-به راه راسـت رونـده - دربند بودن - یک تنهـای بی میان ۸-چه بسـیار - شـرف و آبرومندی - سـرباز زدن ۹-واحد سطح - باطراوت- کاریـز ۱۰-شـهری در افغانسـتان - جـاده یی در شـمال - خوک وحشـی ۱۱-با نشـاط و بی غم - نوعی سنگسـخت- اسـب آذری ۱۲-از سور مبارکه قرآن - حرف شرط - واحد پول تایلند - شهرهای عرب۱۳-اسب آذری - پیش و نزد - پرچم دانش- مار پر سـروصدا ۱۴-نام قدیم مشـهد - یکدل و یکصدا ۱۵-شاه فراری ساسانی - سرکرده اصحاب فیل

حل جدول شماره قبل

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