خبرها از عالم علم

چند علامت هشداردهنده سلامت مردان

بسیاری از مردان نسبت به علائم جسمی یا روحی خود بی‌تفاوت‌اند و تصور می‌کنند «چیزی نیست». اما متخصصان هشدار می‌دهند: بعضی از این نشانه‌ها می‌توانند علامت بیماری‌های جدی باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از huffingtonpost، بسیاری از مردان نسبت به علائم جسمی یا روحی خود بی‌تفاوت‌اند و تصور می‌کنند «چیزی نیست». اما متخصصان هشدار می‌دهند: بعضی از این نشانه‌ها می‌توانند علامت بیماری‌های جدی باشند: از مشکلات قلبی گرفته تا سرطان و افسردگی. آگاهی و مراجعه زودهنگام به پزشک می‌تواند جان شما را نجات دهد.

به گفته‌ی دکتر دونالد گرنت، پزشک عمومی و مشاور ارشد کلینیک دارویی The Independent Pharmacy، مردان معمولاً تمایل دارند از مشکلات سلامت خود چشم‌پوشی کنند، اما برخی علائم هرگز نباید نادیده گرفته شوند. او تأکید می‌کند:«این نشانه‌ها ممکن است خبر از بیماری‌های قلبی، دیابت، یا حتی سرطان بدهند. آبان (نوامبر) که ماه آگاهی از سلامت مردان است، فرصت مناسبی برای بازنگری در وضعیت جسمی خودتان است.»

◆ ریزش موی غیرطبیعی یا ناگهانی

ریزش مو در مردان پدیده‌ای طبیعی است، اما اگر ناگهانی و شدید رخ دهد، باید بررسی شود.

دکتر گرنت هشدار می‌دهد:«ریزش ناگهانی مو می‌تواند نشانه‌ی کمبود ویتامین‌ها، استرس، اختلال تیروئید یا بیماری‌های مزمن باشد.»

در چنین شرایطی باید به پزشک مراجعه کرد تا علت شناسایی و درمان شود؛ اقدام به‌موقع می‌تواند جلوی ریزش بیشتر را بگیرد و حتی رشد مجدد موها را ممکن کند.

◆ خستگی مداوم و بی‌دلیل

همه‌ی ما گاهی خسته‌ایم، اما احساس خستگی مداوم حتی بعد از خواب کافی طبیعی نیست.

دکتر گرنت می‌گوید:«خستگی طولانی‌مدت ممکن است نشانه‌ی اختلال تیروئید، پایین بودن تستوسترون یا مشکلات خواب مانند آپنه باشد.»

اگر این وضعیت بیش از چند هفته ادامه داشت، باید با پزشک مشورت شود. تغذیه مناسب، خواب کافی و مدیریت استرس نیز نقش مهمی در انرژی روزانه دارند.

◆ تغییرات ناگهانی خلق‌وخو

افسردگی یا اضطراب فقط مختص زنان نیست. دکتر گرنت توضیح می‌دهد:«تغییر ناگهانی در خلق، گوشه‌گیری، تحریک‌پذیری یا افت انگیزه می‌تواند نشانه‌ی افسردگی، استرس مزمن یا اختلال عاطفی فصلی (SAD) باشد.»

او تأکید می‌کند که سلامت روانی و جسمی به هم پیوسته‌اند. نادیده‌گرفتن احساسات می‌تواند خواب، میل جنسی و کیفیت زندگی را تحت‌تأثیر قرار دهد.

◆ تغییر در الگوی ادرار

وجود خون در ادرار یا تکرر ادرار، هر دو زنگ خطرند.

به گفته‌ی دکتر گرنت:«این علائم می‌توانند نشانگر عفونت مجاری ادراری، التهاب مثانه یا حتی سرطان پروستات و مثانه باشند.»

مردان بالای ۵۰ سال باید هرگونه تغییر در ادرار را جدی بگیرند.انجام آزمایش ساده می‌تواند تشخیص زودهنگام و درمان مؤثر را ممکن کند.

◆ تغییرات غیرمنتظره در وزن

افزایش یا کاهش ناگهانی وزن بدون تغییر در رژیم غذایی، نشانه‌ی هشداردهنده‌ای است.

پرتقال؛ از سرماخوردگی تا سلامت قلب

پرتقال، این میوه خوش‌عطر و رنگارنگ زمستانی، نه‌تنها یکی از محبوب‌ترین میوه‌های دنیا است، بلکه به‌عنوان یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C شناخته می‌شود.

به گزارش مهر، پرتقال، این میوه خوش‌عطر و رنگارنگ زمستانی، نه‌تنها یکی از محبوب‌ترین میوه‌های دنیا است، بلکه به‌عنوان یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C شناخته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف روزانه پرتقال می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرده و در تقویت سیستم ایمنی، سلامت پوست و قلب نقش مؤثری ایفا کند.

◆ پرتقال؛ سپر طبیعی در برابر سرماخوردگی

پزشکان سال‌هاست بر نقش ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن تأکید دارند و پرتقال با داشتن مقادیر بالای این ویتامین، یکی از مؤثرترین مواد غذایی برای کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا محسوب می‌شود و این میوه باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید شده و توان بدن را برای مقابله با ویروس‌ها بالا می‌برد. همچنین مصرف منظم آب پرتقال تازه می‌تواند دوره بیماری‌های فصلی را کوتاه‌تر کند.

◆ سلامت پوست با درخشش پرتقال

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در پرتقال، به‌ویژه ویتامین C، در ترمیم سلول‌های پوست و کاهش چین‌وچروک مؤثر است و این ترکیبات به تولید کلاژن کمک کرده و روند پیری پوست را کند می‌کنند. بسیاری از متخصصان پوست توصیه می‌کنند در کنار مصرف خوراکی، از ماسک طبیعی پرتقال نیز برای شادابی و روشن‌تر شدن پوست استفاده شود.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد فلاونوئیدها و فیبرهای محلول در پرتقال، نقش قابل‌توجهی در کاهش

کلسترول بد خون (LDL) دارند. پتاسیم موجود در این میوه نیز به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و خطر بروز سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد، به همین دلیل، کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند مصرف منظم پرتقال به‌ویژه در افراد بالای ۴۰ سال در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

◆ از کم‌خونی (آنمی) پیشگیری می‌کند

منظور از آنمی عارضه‌ای است که منجر به کم شدن گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین می‌شود که کاهش توانایی آن برای حمل اکسیژن را به دنبال دارد. این عارضه معمولاً به علت کمبود آهن رخ می‌دهد. اگرچه پرتقال منبع خوبی از آهن نیست، اما منبع عالی اسیدهای ارگانیک مانند ویتامین C (اسید آسکوربیک) و اسید سیتریک محسوب می‌شود.

ویتامین C و اسید سیتریک هر دو می‌توانند جذب آهن از دستگاه گوارش را افزایش دهند. زمانی که پرتقال را به همراه سایر مواد غذایی سرشار از آهن میل کنید، ممکن است به جلوگیری از آنمی کمک شود.

پرتقال، بیشتر از کربوهیدرات و آب تشکیل شده است، پروتئین و چربی این میوه بسیار کم است و مقداری کالری هم دارد و قندهای ساده، مثل گلوکز، فروکتوز و سوکروز (ساکرز) انواع اصلی کربوهیدرات موجود در پرتقال هستند و علت شیرینی پرتقال، وجود همین قندها است. پرتقال برخلاف اینکه دارای قند است، شاخصی گلیسمی پایینی دارد.

◆ تأثیر پرتقال بر گوارش و کاهش وزن

فیبر فراوان پرتقال به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند و علاوه بر این، کالری پایین و احساس سیری طولانی‌مدت پس از مصرف آن، پرتقال را به یک میان‌وعده ایده‌آل برای افرادی تبدیل کرده است که در تلاش برای کاهش وزن هستند.

◆ خواص آب پرتقال برای مشکلات بینایی

مقادیر بالا ویتامین A و C ویتامین در آب پرتقال می‌تواند از تشکیل آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی که می‌توانند منجر به از دست رفتن بینایی شوند، جلوگیری کند. یک پرتقال متوسط تنها حدود ۶۰ کالری دارد، اما بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تأمین می‌کند.

رادیکال‌های آزاد، عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان و دیابت نوع دوم هستند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی پرتقال، از جمله فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و اسید سیتریک، با این مولکول‌های مخرب مبارزه کرده و از سلول‌های بدن محافظت می‌کنند و این خاصیت ضد سرطانی سبب شده پرتقال جایگاه ویژه‌ای در رژیم‌های غذایی سالم پیدا کند.

◆ میوه‌ای کوچک با فوایدی بزرگ

پرتقال فراتر از یک میوه زمستانی است؛ ترکیبی از طعم، طراوت و تندرستی و گنجاندن روزانه یک عدد پرتقال در رژیم غذایی می‌تواند گامی مؤثر برای حفظ سلامتی و شادابی بدن باشد.

اهمیت «زمان» پیاده روی در کاهش وزن

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این باور رایج را که «پیاده‌روی» تنها در ساعات عصر باعث کاهش وزن می‌شود، فاقد پایه علمی است.

به گزارش وبدا، بر اساس مطالعات علمی، ورزش صبحگاهی با افزایش متابولیسم، باعث می‌شود بدن در طول روز کالری بیشتری بسوزاند. نتایج نشان می‌دهد فعالیت بدنی متوسط تا شدید بین ساعات ۷ تا ۹ صبح بیشترین ارتباط را با کاهش وزن دارد.

ورزش در ابتدای روز همچنین موجب بهبود خلق‌وخو، افزایش هوشیاری ذهنی و حتی ارتقای کیفیت خواب در مقایسه با ورزش عصرگاهی می‌شود.

در مقابل، بررسی‌ها نشان می‌دهد تمرینات عصرگاهی در حوزه عملکرد ورزشی مؤثرتر هستند.

توانایی اجرای تمرینات بی‌هوازی، فعالیت‌های قدرتی و تمرینات با شدت بالا در ساعات عصر بیشتر است. دمای بالاتر بدن در بعدازظهر و عصر به عضله‌سازی کمک می‌کند و حتی سطح تستوسترون که در رشد عضلات نقش مهمی دارد نیز در این ساعات بیشتر ترشح می‌شود.

همچنین برخی مطالعات نشان می‌دهد کنترل بهتر قند خون و بهبود شاخص‌های متابولیک در افرادی مشاهده شده که عصرها ورزش می‌کنند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: هرچند زمان‌های مختلف روز مزایای متفاوتی دارند، مهم‌ترین عامل برای کاهش وزن، تداوم ورزش منظم است؛ نه انتخاب ساعت خاص.

هر فرد باید بر اساس هدف، سبک زندگی و شرایط بدنی خود زمانی را انتخاب کند که بیشترین احساس راحتی را برای ادامه فعالیت بدنی دارد.

خبر پزشکی

فواید شگفت انگیز ماهی

فواید ماهی غالبا به وجود امگا ۳ در آن شناخته می‌شود، در حالی که فواید شگفت انگیز دیگری نیز دارد.

پزشکان و متخصصان تغذیه تأیید می‌کنند که ماهی نه تنها منبع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ است، بلکه حاوی بسیاری از مواد مغذی دیگر نیز هست که فواید قابل توجهی برای سلامتی دارند.

در اینجا به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. منبع طبیعی ویتامین D

ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، شاه‌ماهی و ماهی خال‌مخالی از غنی‌ترین منابع ویتامین D هستند.فقط مصرف ۱۰۰ گرم ماهی سالمون برای تأمین نیاز روزانه بدن به این ویتامین ضروری که برای تقویت استخوان‌ها، تقویت ایمنی و جلوگیری از افسردگی بسیار مهم است، کافی است.

۲. پروتئین با کیفیت بالا

بدن ۹۵ تا ۹۸ درصد پروتئین ماهی را جذب می‌کند، در مقایسه با تنها ۸۵ تا ۹۰ درصد پروتئین گوشت.همچنین حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری است که آن را برای ورزشکاران، سالمندان و کودکان ایده‌آل می‌کند.

۳. ریزمغذی‌ها برای طول عمر

ماهی حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی حیاتی است:

سلنیوم:یک آنتی‌اکسیدان قوی که از بدن در برابر سرطان محافظت می‌کند.

ید:ضروری برای سلامت تیروئید.

روی:تقویت سیستم ایمنی و سلامت تولید مثل.

۴. کلاژن برای جوانی پوست

ماهی‌ها، به ویژه ماهی سالمون و ماهی تن، منبع غنی از کلاژن طبیعی هستند که خاصیت ارتجاعی پوست و سلامت مفاصل را بهبود می‌بخشد و ظهور چین و چروک را به تأخیر می‌اندازد.

۵. پپتیدهای طبیعی برای تنظیم فشار خون

پروتئین‌های ماهی حاوی پپتیدهای طبیعی هستند که به کاهش فشار خون به روشی مشابه برخی داروها کمک می‌کنند.آنها همچنین رگ‌های خونی را تقویت کرده و جریان خون را بهبود می‌بخشند.

به طور کلی، مصرف منظم انواع مختلف ماهی به حفظ وضوح ذهنی، سلامت قلب و نشاط برای سال‌های متمادی کمک می‌کند.

منبع:Vesti.ru

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۳۵۴۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۱۷ 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 آقای علی حصاریان فرزند جلال بشماره شناسنامه ۰۰۲۰۵۹۳۷۳۲ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۲۲۳۹/۳۹ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۷۶ فرعی از ۹۰ اصلی واقع درآئینه ورزان خریداری مع الواسطه ملک از مالک رسمی سید غفور معصومی (سهم الارث وجی الله معصومی) 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۱۰
م/الف۱۴۰۰/۷۵۳-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۷۳۸۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۷ 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 نجیبه خدادی فرزند محمدعلی بشماره شناسنامه ۳۹۹ صادره از جویبار به شماره ملی ۵۸۲۹۴۱۹۸۰۷درششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۶۹/۹۱ مترمربع در پلاک ۲۵۷۸فرعی از ۸۹ اصلی واقع درهومند آبسرد 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 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: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۵
م/الف۱۲۵۶/۶۹۶-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۷۰۵۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۶ 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 مصطفی پروین فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۴صادره از بهار به شماره ملی ۴۰۵۱۴۲۰۶۹۸ در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۰۰۷/۱۴ مترمربع در پلاک ۲۵۸۶فرعی از 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 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۱۰
م/الف ۱۴۰۱/۷۵۴-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۸۲۰۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۲ 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 حسن خیری فرزند یوسف بشماره شناسنامه ۳۷۹۵صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۵۴۹۹۳۶۵۲ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۲۷/۹۰ مترمربع در پلاک ۲۹۷۱ فرعی مفروزی پلاک۲۳۲۴ فرعی از ۷۵ اصلی واقع در کیلان 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 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: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۵
م/الف ۱۲۵۷/۶۹۷-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۴۱۷۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۱ 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 خانم اقدس رضائی بزیجانی فرزند رضاقلی بشماره شناسنامه ۹۶۲ صادره از محلات به شماره ملی ۰۵۶۹۴۹۲۶۱۰ در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۰۰۶/۶۷ مترمربع در پلاک ۲۵۶۸ فرعی از 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 از تاریخ 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: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۱۰
م/الف۱۴۰۲/۷۵۵-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

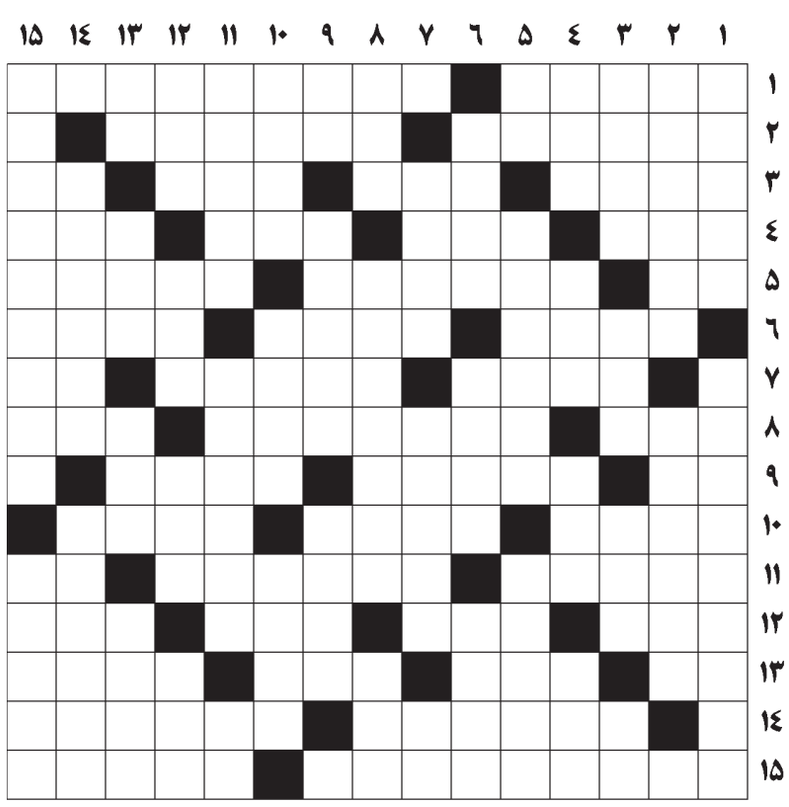
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۳۵۳۵ 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 سعید ابوطالبی فرزند رضا بشماره شناسنامه ۱۶۲صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۴۰۲۷۳۸۰۶ در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با کاربری کشاورزی به مساحت ۶۹۰/۰۵ مترمربع در پلاک ۲۵۶۵ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک۳۸ فرعی از ۸۰ اصلی واقع در کالدشت خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمد ابوطالبی (سهم الارث رضا ابوطالبی) 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 اگهی به مدت دو ماه 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: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۵
م/الف ۱۲۵۸/۶۹۸-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

شماره جدول ۷۸۴۵



افقی

۱-باعث زحمت و دردسر - به دریاچه ارومیه می ریزد ۲-بلبل هزاردستان - خطیب انقلابی فرانسوی ۳-تجربه نشده - نوعی آچار در اصطلاح اهل فن - درخت خرما - یکی از دو جنس ۴-بشقاب بزرگ- مدرسه یی معروف و قدیمی در تهران - حیوان مفید - نفقه ۵-طایفه کم حرف- زشت منظر - پردل و جرات۶-قرین و نظیر - فصیح و بلیغ - خشک۷-دایی و خالو - گسیل داشتن - دودمان ۸-مرد جوان - بدکاری و دغل بازی - گیاه رنگ مو ۹-ضمیر تنها - علم طلسم و جادو - از گل های بهاری ۱۰-باور و ایمان قلبی - صاحب قدرت- از جزایر جنوب ایران ۱۱-حیله و افسون - از کشورهای اروپای شرقی - مظهر روشنایی ۱۲-نیز و دیگر - سرگشتگی - خواهر - سخن خشمناک۱۳-درخت بی‌حاصل - شکلات ارتجاعی - عنوان - از روی قصد ۱۴-انعکاس و تابش دوباره - عاقبت جوینده ۱۵-شب را تا به صبح به بیداری گذراندن - کار طبیب

عمودی

۱-آب و هوای میانه - دارای جامه‌یی از پشم است و به صوفی گفته می‌شود ۲-سلسله‌وار - فرمانبرداری و فروتنی ۳-نوشته پشت پاکت پستی - سرنگون و به رو افتاده - الهه گناه یونانیان باستان - دام پیشرو ۴-شهری در سوریه - خبر به تازی - آیینها و روشها - معدن ۵-ام الخبائث- مخترع معروف رادیو - یادآوری کردن ۶-ظاهر و آشکار - قهرمان کتاب عنصری - نوعی ترشی ۷-تکه ریسمانی که هنگام نعل کردن اسب بر دهان اومی‌بندند تا آرام بایستد - رود در غرب ایران - هنوز ادب نشده ۸-کشور عربی - بی همت است و از خود اختیاری ندارد - چه‌بسیار ۹-ام الخبائث- از دانه هایی که در میان کشتزار گندم می‌روید - نقشه کش۱۰-عنوان دیگر حنا - از بارکشان - جهان پهلوان ایران ۱۱-بیمار غصه دار - چند تا ایالت- هنوز ادب نشده ۱۲-از بت های عهد جاهلیت- سال در لفظ ترکی - پسوند نگهدارنده - برف و باران از اوست۱۳-رخساره - نفقه - زیبای فردوسی - زمزمه به آواز خوش۱۴-پلکان سیار - کشوری در قاره آمریکا ۱۵-پایتخت تانزانیا - ناسزاگو

حل جدول شماره قبل

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